Lactancia materna: aliviar los pezones adoloridos

La lactancia materna no debería ser dolorosa. Sin embargo, los pezones adoloridos son un problema para muchas mujeres, especialmente durante las primeras semanas de lactancia. El cuidado de su piel antes y después de la lactancia es una excelente manera de ayudar a prevenir y tratar el dolor. También hay cosas que puede hacer mientras amamanta a su bebé para prevenir el dolor.

Cuidados antes y después de la lactancia

Cuide de sus pezones antes y después de amamantar haciendo lo siguiente:

- **Manteniéndolos limpios.** Lávelos solo con agua tibia. No use jabón. Deje que sus pezones se sequen completamente antes de cubrirlos.
- **Frotando una pequeña cantidad de crema o pomada para pezones** según lo indique un especialista en lactancia o su médico. Asegúrese de que la crema que use esté aprobada para la lactancia materna.
- **Usando una pomada recetada.** Si tiene dolor permanente y daño en la piel de los pezones después de intentar otros tratamientos sin encontrar alivio, puede que su médico le recete una pomada. Asegúrese de:
  - Aplicar una pequeña cantidad en sus pezones después de amamantar (no la lave ni la limpie).
  - Continúe su uso durante 7 a 10 días. Tome en cuenta que el uso por largo tiempo puede malograr el tejido del pezón.
  - Llame a su asesora en lactancia o a su médico si su dolor continúa.
- **Usando almohadillas de gel.** Las almohadillas de gel son productos utilizados para curar una herida. Las puede encontrar en su farmacia o supermercado. Las puede encontrar bajo varias marcas, como ComfortGel, HydroGel, MediHoney y Soothies, en su farmacia o tienda de abarrotes. Se usan así:
  - Utilice la almohadilla debajo de su sostén, contra el pezón y la areola. Retírelas antes de amamantar.
  - Limpie la almohadilla de gel con agua del grifo entre cada alimentación. Siga las instrucciones del paquete para conocer la duración del uso.
  - Coloque las almohadillas de gel en el refrigerador antes de usarlas para un alivio aún mayor. Sin embargo, no use lanolina ni otras pomadas en los senos mientras las usa.
  - Guárdelos en el embalaje provisto o en una bolsa ziplock cuando no los utilice para evitar que se sequen.
- **Usando un sacaleches o exprimiendo unas cuantas gotas de su leche y masajeándola en sus pezones.** La leche materna puede calmar su delicada piel. Asegúrese de dejar que los pezones se sequen al aire antes de cubrirlos.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener ayuda con la lactancia materna, llame a:

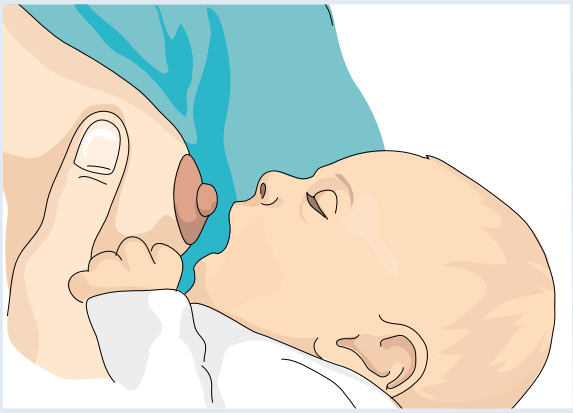
- **Consultores de lactancia.** Busque en Internet o llame al hospital donde se encuentra su bebé y pregunte por una clínica de lactancia ambulatoria en su zona (puede que haya una en el mismo hospital). Organice una reunión con un consultor de lactancia para obtener ayuda de un experto.

  Número de teléfono: _____
- **La Leche League.** Esta organización brinda apoyo, aliento e información a las madres que amamantan.
- **El proveedor médico de su bebé.** Número de teléfono: _____

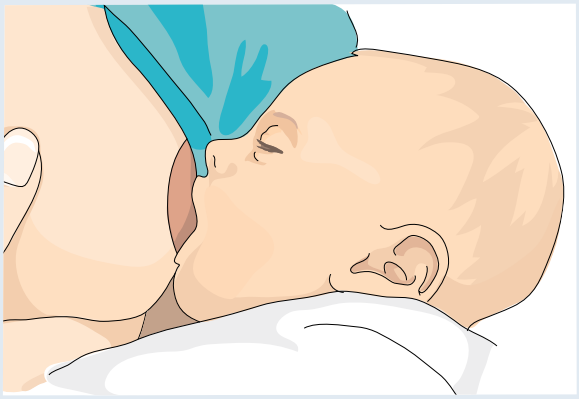
Cuidados durante la lactancia

Cuide sus pezones durante amamanta haciendo lo siguiente:

- **Esté atenta a la prensión de su bebé** (cómo se agarra su bebé con su boca al pezón). Debe sentir un fuerte tirón cuando su bebé se prende al pezón. Si siente dolor o pinchazo, es posible que su bebé no se esté prendiendo correctamente. Pruebe este método: al poner a su bebé al seno, espere hasta que su boca esté bien abierta antes de permitirle prenderse. Usted debe hacer que su bebé se prenda a su areola, no sólo a su pezón, con una boca bien abierta. Si usted no ve esto, retire a su bebé del seno e intente de nuevo. (Vea las imágenes a la derecha).
- **Suspenda la succión antes de retirar a su bebé del seno.** Usted puede hacer esto metiendo su dedo suavemente en la esquina de su boca hasta que la succión se suspenda. Si esto no funciona, puede colocar su dedo.
- **Pruebe diferentes posiciones para amamantar.** Una posición diferente puede mejorar la prensión de su bebe y quitar la presión de los sitios más adoloridos de sus pezones. Para opciones de posición, vea las páginas 9 y 13 del folleto **Una guía para la lactancia materna**.
- **Amamantar cada 2 a 3 horas** evita que sus senos se llenen demasiado. Los senos demasiado llenos pueden hacer que sea difícil que su bebé se prenda correctamente. Si su senos se llenan mucho, extraiga (con un sacaleches) o exprima algo de leche antes de amamantar.
- **No deje que su bebé mastique los pezones** o se quede dormido mientras sostiene el pezón en su boca.
- **Use el tamaño correcto de embudo** (si usted está utilizando un sacaleches). El embudo es la parte que se ajusta sobre su seno. Asegúrese de que sus pezones no estén frotando contra la parte interna del embudo. Si lo está haciendo, puede que necesite un embudo más grande. Estos se consiguen en las tiendas de artículos para la lactancia, por Internet y a través de asesores de lactancia.



Coloque a sus bebé de manera que su nariz esté alineada con su pezón. Hágale cosquillas en el labio superior con el pezón para animarlo a abrir bien la boca.



Cuando el bebé tenga la boca bien abierta, acérquelo a su pecho con el labio superior apuntando hacia el pezón y el labio inferior apuntando lo más lejos posible de la base del pezón. Con este agarre, la areola quedará visible por encima del labio superior del bebé.

©2010-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS141S - 01/25 (Last reviewed - 01/25) (Spanish translation by CommGap)