

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 lanolina pura sobre ellos.** Asegúrese de que la lanolina que use sea aprobada para la lactancia materna. Puede encontrar este producto donde compra otros artículos para la lactancia materna.
- **Usando una pomada recetada.** Si tiene dolor permanente y daño en la piel de los pezones, 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.
 - Llame a su asesora en lactancia o a su médico si su dolor continúa.
- **Empapando con solución salina.** Pruebe empapar sus pezones con una solución salina suave mientras su piel está agrietada. Siga estos pasos:
 - Mezcle una cucharadita de sal en 2 tazas de agua tibia.
 - Sumerja dos almohadillas de gasa (2 x 2) en la solución salina y sáquelas sin exprimir las.
 - Ponga las almohadillas de gasa sobre sus pezones, moldeándolas para que cubran todas las zonas adoloridas.
 - Mantenga las almohadillas en su lugar durante 5 a 10 minutos. Luego, retírelas y seque los pezones con pequeños toques. (No necesita enjuagar los pezones). Luego puede aplicar lanolina, almohadillas de gel (revise la información a la derecha) o aceite vegetal / de oliva para mayor suavidad.



¿Qué necesito hacer?

- 1** Trate y prevenga el dolor leve utilizando los métodos descritos en este folleto.
 - 2** Si su malestar dura más de 2 días o empeora, póngase en contacto con el asesor en lactancia u otro proveedor de atención médica.
 - 3** Para obtener ayuda general con la lactancia materna, llame a un experto (vea la información de contacto en la página 2 de este folleto).
- **Usando almohadillas de gel.** Las almohadillas de gel son productos utilizados para curar una herida. 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 toma. Use las almohadillas de gel durante 5 a 7 días antes de reemplazarlas por un nuevo grupo.
 - Ponga las almohadillas de gel en el refrigerador antes de usarlas para obtener mayor alivio. Sin embargo, no use lanolina u otras pomadas en sus senos antes de usarlas.
 - **Usando un sacaleches o exprimiendo unas cuantas gotas de su leche y masajéandola en sus pezones.** La leche materna puede calmar su delicada piel. Asegúrese de dejar que los pezones se sequen al aire antes de cubrirlos.

