Pezones Adoloridos

(Sore Nipples)

Los pezones adoloridos normalmente se deben a un problema relacionado con la manera en que el bebé toma el seno. Pídale a una enfermera (o empleada de WIC) que le ayude a poner al bebé en una posición correcta para que se pueda prender de su seno y no le duela. Esta es una habilidad que tanto usted como su bebé necesitan aprender mediante la práctica. Entre tanto, los consejos que se presentan a continuación le ayudarán a aliviar el dolor:

- Coloque una compresa o toalla húmeda y caliente en el seno durante unos 3 ó 5 minutos antes de darle el seno a su bebé para ayudar a que la leche fluya más fácilmente.
- Antes de ofrecerle el seno, exprima un poco de leche a mano o con extractor para suavizar el seno y estimular la suelta (o la expulsión) de leche.
- Déle el pecho frecuentemente (cada 1½ a 2 horas), tan pronto como su bebé muestre señales de hambre.
- Ofrezca primero el seno que le duela menos.
- Cambie la posición del bebé cada vez que le dé el pecho.
- Cambie de almohadillas de lactancia o 'nursing pads' con frecuencia. (Las almohadillas de lactancia son protectores absorbentes que se llevan en el sostén o brassiere para absorber la leche que gotea del seno).
- Use una crema aprobada para los pezones tal como 'Lansinoh'. No lave los pezones con jabón ni les aplique crema para las manos. Para aliviar el dolor también puede usar 'breast shells' (protectores plásticos) o vendajes de hidrogel ('hydrogel') o glicerina ('glycerin').
- Evite los biberones y los chupetes (chupetas o chupones) para que su bebé no se confunda con el nuevo tipo de pezón que requiere un diferente modo de succionar.
- Termine la succión primero si usted tiene que quitar a su bebé del seno.
- Después de darle el seno, aplique un poco de su leche al pezón y permita que se seque con el aire.
- Si los pezones se le agrietan algunos expertos recomiendan que les aplique un poco de crema antibiótica, obtenida sin receta médica, después de las alimentaciones para prevenir la infección.
- Llame su doctor o especialista de lactancia si los síntomas no mejoran en 24 horas.

¡Su leche le ofrece a su bebé beneficios de salud que permanecen durante toda la vida!

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia
Linea del Bebé Saludable
1-800-986-BABY

WIC

Programa WIC de Pennsylvania
1-800-WIC-WINS
2004