



PEZONES IRRITADOS DURANTE LA LACTANCIA

Los pezones irritados y doloridos no son normales mientras se amamanta. Los pezones partidos o sangrantes ponen a la madre en riesgo de una infección en los senos. Tampoco es normal que los pezones queden con dobleces, apretados, de forma rara o blancos después de amamantar.

Qué hacer:

- Cubra el pezón con una toallita tibia mojada justo después de amamantar.
- Póngale vaselina o lanolina. No hay necesidad de lavarse antes de dar el pecho.
- Tome acetaminofeno (Tylenol™) o ibuprofeno (Advil™, Motrin™) para el dolor.
- Si la vaselina o lanolina no le ayudan, pruebe apósitos de hidrogel para heridas.
- Emplee la posición correcta para que el bebé se prenda bien.
- Extráigase leche con la mano o con una bomba si amamantar es muy doloroso.
- Dé la leche extraída al bebé con cucharita, taza o biberón. Si es necesario suplemente con fórmula.
- Evite volver a lesionarse el mismo lugar cambiando todas las veces de posición para amamantar.
- Pida ayuda a una consejera de lactancia si el problema es severo.
- Visite al médico si tiene más de 100.8°F (38.2°C) de fiebre.

MÁS INFORMACIÓN . . .

Los apósitos de hidrogel para heridas son un trozo de un material como gel. Ayudan a disminuir el dolor y favorecen la curación húmeda del pezón.

- Ponga el lado de gel sobre el pezón. Quíteselo antes de amamantar.
- Algunas marcas tienen una cobertura transparente en la parte de atrás; quítesela antes de ponerse el apósito sobre el pezón.
- Use el mismo apósito durante 3 a 7 días o hasta que los bordes empiecen a secarse.
- Algunas marcas populares son Vigilon™, Clear Site™ y MaterniMates™.
- Los apósitos de la mayoría de las marcas pueden cortarse a la medida para cubrir el pezón y enfriarse para calmar más el dolor.

Para más ayuda, llame al departamento de salud del condado o a la Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.

