

Problemas durante la lactancia

Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

Los problemas de la lactancia son comunes, sin embargo duran muy poco tiempo. Estos consejos pueden serle útiles. Llame a su médico, enfermera o especialista en lactancia si el problema persiste.

Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3 to 5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24 to 48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

Congestión mamaria

La congestión mamaria es cuando los senos se llenan, se vuelven firmes y sensibles y a veces dolorosos mientras empiezan a producir leche. Esto sucede a menudo de 3 a 5 días después de dar a luz.

Por lo general, los signos de congestión mamaria duran de 24 a 48 horas. Los signos incluyen:

- Senos más grandes, pesados y sensibles
- Senos duros, dolorosos y calientes al tacto
- Hinchazón de los senos
- Pezones y areolas firmes

Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day. Watch and listen for drinking and swallowing.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.
- If your breasts become engorged:
 - Place a clean, warm, damp cloth over each breast for 3 to 5 minutes before nursing or get into a warm shower and let warm water flow over your shoulders.

Formas de evitar la congestión

- Alimente a su bebé como mínimo 8 a 12 veces al día. Observe y escuche que su bebé beba y trague.
- Use un sostén con soporte las 24 horas del día mientras sus senos estén pesados. Use un sostén con diseño cómodo y sin barbas metálicas. Algunas madres se sienten más cómodas sin sostén.
- Si sus senos se congestionan:
 - Coloque un paño húmedo limpio y tibio sobre cada seno durante 3 a 5 minutos antes de amamantar o tome un baño tibio de regadera y deje que el agua tibia corra por sus hombros.

Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.

- Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
- Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
- If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts. Only pump if your breasts are overly full and don't pump until they are empty.
- Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing

Calentar los senos ayudará a que la leche fluya con mayor facilidad hacia su bebé. Después de calentarlos, masajee sus senos con movimientos circulares hacia la areola y el pezón. Este masaje desplazará la leche hacia abajo. Masajee debajo de los brazos y del área de la clavícula si esta se siente dura o molesta.

- Ablande el seno exprimiendo con la mano o con una bomba de extracción de leche. Saque una cantidad de leche suficiente para que la areola se ablande y el bebé pueda prenderse de esta fácilmente.
- Amamante inmediatamente a su bebé. Masajee suavemente sus senos mientras su bebé se amamanta.
- Si los senos siguen adoloridos, llenos e hinchados o se vuelven a llenar en menos de media hora de haber amamantado al bebé, puede usar la bomba de extracción de leche para ablandar los senos. Extráigase leche solo si sus senos están demasiado llenos y no se extraiga hasta que estén vacíos.
- Aplique compresas frías a los senos durante 20 minutos después de amamantar.

Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about ½ inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

Dolor en los pezones

Es común que se presente dolor en los pezones cuando el bebé no se prende bien del seno o no se acomoda adecuadamente. Asegúrese de que los dos labios del bebé estén totalmente sobre la areola y alrededor de ½ pulgada por detrás de la base del pezón. Su pezón debe estar redondeado y erecto cuando el bebé se desprenda.

Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Using an artificial nipple shield over the breast for feeding may help with soreness, but can damage your nipple and get in the way of milk flow. Only use them with the help of a lactation specialist.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas. Do not use lanolin and gel pads together.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.

Formas de evitar el dolor de pezones

- Si siente pellizcos, fricción o un dolor como de mordida, modifique la posición y la forma en que el bebé se prende al pezón.
- Deje abiertas la solapas del sostén por unos minutos después de amamantar al bebé para que sus pezones se sequen con el aire.
- Después de secarse con aire, extraiga una pequeña cantidad de calostro o leche y extiéndala alrededor del pezón y la areola.
- Evite usar jabón, alcohol o agua en exceso en el seno. Limpie sus senos dejando que el agua fluya sobre estos al darse baños de regadera.

Si le duelen los pezones:

- alimente a su bebé con más frecuencia y durante periodos de tiempo más cortos;
- no permita que su bebé tenga demasiada hambre;
- usar una pezonera artificial sobre el seno para alimentar podría ayudarla con el dolor, pero puede dañar el pezón e interferir con el flujo de leche. Úselas solo con ayuda de un especialista en lactancia;
- use un producto de lanolina purificada o una almohadilla con gel para aliviar las áreas cuarteadas o abiertas; No use lanolina y almohadillas con gel al mismo tiempo;
- empiece a amamantar al bebé con el pezón menos adolorido. Asegúrese de interrumpir cuidadosamente la succión deslizando un dedo dentro de la boca del bebé;
- si le sigue doliendo cuando el bebé se prende al pezón, retírelo e inténtelo nuevamente;

- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

If latching on still painful, talk to a lactation specialist.

Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15 to 20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

- una presión rápida y profunda al pezón colocará la mandíbula de su bebé por detrás del pezón y de las áreas adoloridas.

Si el enganche todavía es doloroso, hable con un especialista en lactancia.

Conducto tapado

Un conducto tapado se reconoce por la formación de un bulto sensible o doloroso en el seno. Si no es tratado puede conducir a una infección. Los tapones con frecuencia se presentan por cambios en los patrones de alimentación del bebé o por presión en el seno. Revise su seno para detectar puntos de presión que se presentan por usar un sostén muy apretado o por ropa amontonada contra el seno.

Si tiene un conducto tapado:

- aplique calor húmedo al seno por 15 a 20 minutos antes de amamantar al bebé;
- masajee el seno desde el área que está detrás de la zona dolorosa hacia el pezón;
- cambie posiciones alineando la barbilla y mandíbula del bebé hacia el tapón;
- deje que el bebé se amamante primero en el seno afectado. Una succión más fuerte ayudará a aliviar el tapón.

Infección de senos

Una infección de seno se presenta a partir de un conducto bloqueado o por bacterias que han ingresado al seno, a menudo a través de un pezón agrietado. Aunque el tejido del seno esté inflamado, el bebé no se enfermará por amamantarse en el seno infectado.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

Entre los signos de una infección de seno se incluyen:

- dolor de cabeza, articulaciones adoloridas, fiebre o escalofríos;
- un seno duro, rojo o doloroso;
- un bebé molesto o que no quiere amamantarse cuando se utiliza el seno infectado.

Llame inmediatamente a su médico si cree que puede tener una infección en el seno.

- Puede que el médico le recete algún medicamento para tratar la infección. Tome la medicina durante todo el tiempo que se le indique. No deje de tomar su medicamento, aunque se sienta mejor, sin antes consultarlo con su médico.
- Siga amamantando al bebé con frecuencia para drenar el seno infectado. Si el seno está demasiado adolorido para amamantar, tal vez tenga que utilizar la bomba de extracción de leche hasta que pueda amamantar nuevamente a su bebé.
- Descanse con frecuencia y beba muchos líquidos.

Hable con el médico, el enfermero o el especialista en lactancia si tiene preguntas o inquietudes.