



LACTANCIA: PREVENIR DIFICULTADES: GRIETAS, DOLOR, MASTITIS

Las grietas

Las grietas se producen generalmente por una mala postura al dar de mamar al bebé. Para prevenirlas se aconseja no lavarse el pezón ni antes ni después de cada toma con jabón, porque se reseca y favorece la aparición de grietas.

Es importante mantener los pezones secos para evitar las grietas y la infección, y evitar protectores impermeables.

Cuando termines de darle el pecho se aconseja sacar un poco de leche y dejarla secar al aire sobre el pezón.

Dolor en el pecho

Para evitar que aparezca el dolor es importante que se vacíe bien el pecho, si el bebé no mama con frecuencia puede ponerse tan duro que la boca del bebé no puede cogerlo para mamar.

Es muy importante estar atenta a las primeras señales de hinchazón. ~~de los pechos~~. Si tienes el pecho duro y sensación de dolor interno aplica calor húmedo en el pecho con un baño, una ducha o con compresas húmedas calientes. Extraerse la leche ayuda también a aliviar el dolor, puedes hacerlo con un sacaleches. El dolor del pecho no hay que "soportarlo", te puedes tomar un analgésico, consulta a tu matrona.

Mastitis

Si la obstrucción del pecho no se resuelve puede aparecer mastitis. Cuando aparece la mastitis, durante los tres o cuatro primeros días, además de aplicar calor húmedo al pecho, hay que poner al bebé al pecho entre ocho y doce veces al día para vaciarlo y evitar que se acumule la leche.

No se aconseja abandonar la lactancia porque se agravaría el problema. La mastitis es una inflamación de la mama. Si es causada por una infección habrá que tratarla con antibióticos. Los antibióticos con los que se trata no hacen daño al bebé. Consulta con el profesional de salud que te atiende.

Apoyo:



Socios:

