PEZONES ADOLORIDOS DURANTE LA LACTANCIA

¡Los pezones adoloridos no son parte normal de la lactancia! Es posible que ocurran molestias ligeras en los pezones durante los primeros días de la lactancia, pero estas molestias normales deben desaparecer en unos pocos días.

PREVENCIÓN

La mejor forma de **prevenir los pezones** adoloridos es colocar y prenderse correctamente a su bebé desde el primer día de lactancia.

1. Usted o algún familiar deben observar lo siguiente:
   - ❒ La cara, pecho y estómago del bebé deben estar colocados frente al cuerpo de la mamá.
   - ❒ Las orejas, los hombros y las caderas deben estar en línea recta.
   - ❒ La boca y la mandíbula deben estar bien abiertas cuando el bebé se va a prender, como si estuviera bostezando.
   - ❒ El bebé tiene espacio para echar la cabeza hacia atrás ligeramente cuando abre bien la boca para prenderse en el seno.
   - ❒ La nariz y la barbilla deben tocar el seno cuando el bebé se prende.
   - ❒ La boca se ve llena de seno y el bebé no se está alimentando solo del extremo del pezón.

2. Coloque la piel de su bebé en contacto con la suya para ayudarle a aprender a lactar.
   - ❒ Utilice una cobijita para cubrirse y no enfriarse si la necesita.
3. Espere a que su bebé sea un experto en lactancia antes de ofrecerle mamilas o chupones.
   - ❒ Los bebés necesitan tiempo para aprender a lactar e incrementar su producción de leche.
   - ❒ Las mamilas y los chupones pueden hacer que el bebé se rehúse a lactar.
   - ❒ Los problemas del bebé para succionar en el seno pueden empeorar si le da chupones o mamilas demasiado pronto.
   - ❒ Si tiene preguntas acerca de las molestias que está sintiendo al lactar a su bebé ¡llame y pida ayuda de inmediato!

"Pancita con pancita, pecho con pecho.
La nariz y la barbilla deben tocar el seno."

Para obtener más información, consulte "Pezones adoloridos durante la lactancia - Tratamiento" en el reverso.

Para obtener más ayuda, llame al departamento de salud de su condado al _____ o llame a la Línea de ayuda para **la lactancia de WIC Arkansas al 1-800-445-6175.**

ARKANSAS WIC BREASTFEEDING

El programa WIC es un proveedor y empleador con oportunidades iguales de empleo.

FM- 657
Revisado 01/10

Sore Nipples Spanish.indd 1 1/16/10 6:04:32 PM

PEZONES ADOLORIDOS DURANTE LA LACTANCIA

Los pezones con puntos blancos, ampollas o arrugas después de la lactancia son señales de problemas. Los pezones sangrantes o las grietas en la piel pueden producir infecciones en los senos.

TRATAMIENTO

Lo siguiente puede ayudarle:

- ❒ Tome algún medicamento para aliviar el dolor que pueda usar durante la lactancia cuando lo necesite (siga las instrucciones del paquete).
- ❒ Cubra el seno con una toalla húmeda y tibia durante uno o dos minutos antes de lactar.
- ❒ Dese masaje suave en el seno antes de prenderse al bebé y durante la lactancia, para ayudar a que fluya la leche.
- ❒ Comience cada alimentación en el seno menos adolorido.
- ❒ Cambie la posición del bebé en cada alimentación para limitar la presión sobre el mismo punto adolorido.
- ❒ Aplique lanolina modificada después de cada alimentación si lo desea, pero evite otras cremas, lociones y aceites.
- ❒ Pregunte en su farmacia o tienda acerca de algún hidrogel o toallitas con gel aprobados para lactancia que le puedan ayudar a calmar y curar los pezones.

Sugerencias para seguir lactando

1. A veces, la lactancia se vuelve demasiado dolorosa. Es posible que sus senos necesiten tiempo para sanar.
   - ❒ Evite lactar en uno o ambos senos para darles tiempo a sanar.
   - ❒ Utilice una bomba o extráigase la leche a mano de uno o ambos senos mientras sanan.
   - ❒ Alimente a su bebé con la leche que se extraiga por medio de un gotero, una cuchara o una taza.
   - ❒ Pregunte a su asesor cuánta leche debe darle al bebé en cada alimentación.
   - ❒ Vuelva a lactar con uno o ambos senos cuando se sienta cómoda.
2. Si no se siente bien y tiene una temperatura de 100.8 °F o más, llame a su médico.
3. Existen otros problemas que pueden causar dolor en los pezones. Llame a su asesor de lactancia para que le ayude a determinar la causa.

Para obtener más información, llame al departamento de salud de su condado al _____ o llame a la Línea de ayuda para **la lactancia de WIC Arkansas al 1-800-445-6175.**

Visite nuestro sitio web en **www.healthyarkansas.com/breastfeeding.**

Sore Nipples Spanish.indd 2 1/16/10 6:04:34 PM