

¿Por qué me duelen los senos?

Pezones doloridos y congestión de los senos

Aunque la lactancia puede representar un cambio considerable para una nueva madre, no es normal que amamantar sea doloroso. En términos generales, puede atribuir cualquier dolor que experimente en las etapas iniciales de la lactancia a uno de dos problemas: pezones doloridos o congestión de los senos. Ambos problemas se pueden solucionar fácilmente y no deberían llevarla a considerar otros métodos de alimentar a su bebé.

Pezones doloridos

En los primeros días de lactancia, es común tener los pezones doloridos y sensibles. Sin embargo, no es normal tener los pezones muy doloridos, agrietados, con ampollas o que sangran. Por lo general, este problema está relacionado con la manera en que su bebé agarra el pecho. Es importante que el bebé abra bien la boca y cubra el pezón y la aureola (el área oscura del pezón) cuando agarra el pecho.

Estas sugerencias pueden resultarle útiles:

- ♥ Cambie la posición del bebé cada vez que le da pecho. Pruebe una vez la posición de cuna o de cuna cruzada, y otra vez la posición de pelota de rugby o acostada de lado.
- ♥ Estimule el reflejo de expulsión antes de amamantar a su bebé, masajeándose los senos y pezones. Esto también hace fluir la leche más rápido y con mayor facilidad.
- ♥ Ofrezca a su bebé la mama menos dolorida primero. Limite el tiempo que toma de la mama más irritada.
- ♥ Aplique una pequeña cantidad de lanolina purificada a los pezones. También puede usar una gota de su propia leche.
- ♥ Evite el uso de jabones, alcohol u otro agente que pueda resecarle pezones. Para limpiarse las mamas sólo necesita agua.
- ♥ Si tiene las mamas muy llenas y duras (congestionadas), exprima un poco de leche con las manos o utilice un tiraleche antes de alimentar a su bebé. De esta manera el bebé podrá agarrar los pezones más fácilmente.
- ♥ Los protectores de pezones pueden ayudar a curar los pezones doloridos. Estos dispositivos fomentan la circulación del aire alrededor de los pezones y alivian la presión del sostén. Utilice los protectores de pezones las horas que no amamanta durante el día, pero no durante la noche. No los confunda con las pezoneras, que se recomiendan sólo para situaciones especiales de amamantamiento.
- ♥ No permita que las almohadillas de lactancia “adheran” a sus pezones, ya que esto puede irritarlos aún más. Si resulta necesario, humedezca las almohadillas para separarlas antes de quitarlas por completo.

- ♥ Interrumpa la succión de su bebé antes de quitarle la mama. Para interrumpir la succión, deslice suavemente un dedo entre los labios y las encías del bebé hasta que sienta que deja de succionar.
- ♥ Si tiene los pezones agrietados, los apósitos de hidrogel pueden ser beneficiosos, ya que fomentan la curación humectando la piel. Para determinar si los apósitos de hidrogel son apropiados para su situación, consulte a un especialista certificado en lactancia.

Estas medidas pueden ayudarla a mejorar y curar las irritaciones menores. Sin embargo, en ciertas situaciones los pezones doloridos indican la existencia de un problema más grave. Si los pezones no dejan de dolerle en poco tiempo, consulte con un profesional de la salud o un especialista certificado en lactancia.

Fijese en estas claras señales de que el bebé agarra la mama correctamente:

- ♥ Los labios del bebé forman un ángulo mayor de 140 grados con su seno.
- ♥ La mayor parte de la areola queda en de la boca del bebé (a 2 ó 3 cm desde la base del pezón, un poco más hacia el labio inferior que hacia el labio superior del bebé).
- ♥ Ambos labios están extendidos.
- ♥ Usted siente una profunda sensación de extracción mientras su bebé se alimenta. No debería ser un dolor intenso, y la sensación no debe durar más de 30 segundos cuando el bebé agarra la mama.
- ♥ Se escucha que el bebé traga cada 3 a 5 veces que succiona después de la “expulsión” de la leche.



Congestión de los senos

En algún momento durante la primera semana después del parto, la leche madurará. Esto significa que pasa de producir el volumen normal para el calostro, o leche inicial, a producir el volumen adecuado de leche madura. Durante estas primeras semanas su cuerpo puede producir más leche de lo que el bebé necesita, y es fácil que los senos se llenen demasiado (se congestionen).

Para evitar la congestión de los senos:

- ♥ Amamante con frecuencia, de 8 a 12 veces por período de 24 horas.
- ♥ Asegúrese de que el bebé agarre correctamente la mama, de manera que le vacíe bien los senos.
- ♥ No deje de amamantar ni una vez, y no sustituya fórmulas infantiles durante las primeras semanas.

Si la congestión es moderada

(los senos están tan firmes como la punta de la nariz):

- ♥ Aplique calor a las mamas antes de dar pecho, para ablandar los senos y estimular el reflejo de expulsión.
- ♥ En la ducha, deje que el agua caliente corra sobre sus senos. Esta sensación puede ser agradable y estimular la leche para que baje.
- ♥ Masajéese suavemente los senos. Haga movimientos circulares en áreas pequeñas con las puntas de los dedos, pasando la mano por todo el seno, y después acarícielo suavemente hacia adentro, hacia el pezón.
- ♥ Exprima manualmente un poco de leche. Ponga una mano sobre el seno con el pulgar arriba y los dedos por debajo, de modo que formen una "C". Ponga los dedos a entre 2 y 4 cm de la base del pezón. Presione suavemente hacia el tórax y después mueva los dedos hacia el pezón. Después de haber repetido esta operación varias veces, pase la mano alrededor del seno para vaciarlo por todos lados.

Después de amamantar, aplíquese compresas frías para reducir la inflamación y sentir alivio. Puede utilizar una bolsa de hielo o de verduras congeladas envuelta en una toalla liviana. Colóquela en el seno por 10 a 20 minutos.

Si la congestión es extrema

(los senos están tan duros como la frente)

- ♥ Aplique compresas frías, no calientes, a los senos. Esto ayuda a reducir la inflamación e impide que se le llenen los senos, brindándole alivio a la vez.

- ♥ Puede utilizar un tiraleche por algunos minutos para retirar un poco de leche de los senos antes de amamantar al bebé. Esto ayudará a ablandar y dar forma a los pezones, para que el bebé pueda agarrar el pecho más fácilmente.
- ♥ Si su bebé no vacía las mamas lo suficiente o sólo se alimenta con una mama, es posible que necesite utilizar un tiraleche después de dar pecho durante uno o dos días.



Cuando la congestión es grave, es importante usar técnicas de extracción de leche adecuadas para evitar que la producción de leche baje al final de la lactancia.

Otro remedio que puede aliviar la congestión grave es aplicar hojas de col o repollo verde en los senos entre los períodos de alimentación. Aunque esto pueda parecer un tratamiento inusual, muchas mujeres consideran que es eficaz para aliviar el dolor y reducir la inflamación. Coloque una hoja de repollo fría en el sostén durante 15 a 30 minutos dos o tres veces por día, o hasta que los senos comiencen a ablandarse. No utilice este tratamiento más de dos o tres veces por día, sin embargo, ya que puede reducir considerablemente su producción de leche. No utilice este tratamiento si es alérgica a la col o a los fármacos antibacterianos, o si desarrolla una erupción en la piel.

Es importante tratar la congestión antes de que los senos se llenen mucho y empiecen a doler. La inflamación y la presión excesivas pueden indicar a las células productoras de leche que deben reducir considerablemente la producción de leche.

Si pese a utilizar estos métodos su condición no mejora, pida ayuda a un especialista certificado en lactancia u otro profesional de la salud.

Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC
Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC
Referencias en archivo.

Ameda
Elija pureza. Elija Ameda.

Hollister