



NOTAS:

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



\*Fotos originales de: Comité de Lactancia de Estados Unidos (USBC)

B-25/0223



\*USBC



\*USBC

# ALIVIANDO EL DOLOR EN LOS PEZONES

## CONSEJOS PARA AMAMANTAR CON ÉXITO





**A** mamantar no debería doler. Algunas personas pueden sentir un ligero dolor cuando los bebés de menos de 2 semanas agarran el pecho. Es normal: ¡no se rinda! Esta sensación se alivia en los primeros 45 a 60 segundos de la lactancia. Cuando el bebé tiene entre 3 y 5 días, el dolor puede ser más intenso. Está bien pedir ayuda en este momento. Las molestias o la sensibilidad deben desaparecer a los 10 días del bebé. Al final de la segunda semana de vida del bebé, la mayoría de las personas no tienen dolor en los pezones.

### Contacte a una especialista en lactancia para obtener ayuda adicional si

- Los pezones están agrietados o sangran.
- Tiene ampollas en los pezones.
- Sigue sintiendo dolor después que el bebé tenga 2 semanas.
- El dolor dura toda la sesión de amamantar.
- El dolor comienza después que el bebé tenga 2 semanas.



### Consejos para prevenir o aliviar el dolor en los pezones y aumentar la comodidad

#### Verifique que usted y su bebé estén en una buena posición

La posición correcta del bebé es una de las formas más importantes de prevenir el dolor en los pezones. El bebé debe estar de frente al pecho y no debe girar la cabeza. Su oreja, hombro y cadera deben estar en línea recta. La barriga del bebé debe estar hacia su cuerpo.

#### Verifique que el bebé agarre bastante del pecho

Debería notar que gran parte de su areola, el círculo oscuro que rodea el pezón, está dentro de la boca del bebé (más o menos 1 pulgada a 1 pulgada y media de la punta del pezón). Los labios del bebé deben formar un sello alrededor de su pecho y deben estar hacia fuera. El bebé debe estar cerca, con la barbilla y la mejilla tocando el pecho y la nariz apenas tocando o muy cerca del pecho.

#### Amamante con frecuencia

Amamante a su bebé al menos 8 a 12 veces durante el día y la noche, normalmente cada 2 o 3 horas. Asegúrese de amamantar el tiempo suficiente para ablandar y vaciar el pecho.

#### Observe las primeras señales de hambre

Ofrézcale el pecho a las primeras señales de hambre del bebé, tan pronto abra la boca grande o se lleve los puños a la boca. Esto le ayudará a amamantar antes de que el bebé tenga tanta hambre que se moleste. Un bebé tranquilo tiene más probabilidades de agarrar el pecho y amamantar bien.



#### Amamante primero con el pecho que le duele menos

La succión del bebé suele ser más fuerte al principio. Cuando cambie al pecho que le duele más, es probable que la succión del bebé sea más cómoda.

#### Trate diferentes posiciones para alimentar al bebé

Recuéstese y póngase cómoda. Varíe entre la posición de fútbol americano, la posición de cuna y la recostada. Esto cambiará el lugar en su pecho donde la succión del bebé es más fuerte.

#### Saque una pequeña cantidad de leche

Intente sacar un poco de leche con la mano o con un sacaleches para ablandar el pecho si al bebé le cuesta agarrarse.

#### Interrumpa la succión antes de quitar al bebé del pecho

Si su bebé no ha soltado el pecho, ponga su dedo suavemente en la esquina de la boca del bebé, entre sus encías.

#### Extraiga su leche si tiene mucho dolor para amamantar

Si se siente demasiado incómoda para poner al bebé al pecho, use su mano o un sacaleches para sacar su leche con frecuencia. Guarde la leche que extraiga para utilizarla cuando el bebé no se alimente del pecho.

### Consejos para tratar los pezones adoloridos

#### Utilice leche materna para ayudar a curar los pezones

Extraiga un poco de leche cuando su bebé haya terminado de mamar. Úntela suavemente en los pezones y deje que se seque. Esto protege y cura la piel.

#### Utilice lanolina purificada para aliviar el dolor y facilitar que se sane

Aplique una capa fina de lanolina purificada (como Lansinoh o lanolina Tender Care) sobre el pezón después de amamantar. No es necesario lavarla antes de volver a amamantar.

#### Evite los jabones y las cremas para el cuerpo

Los jabones pueden reseca los pezones e impedir la lubricación natural del cuerpo.

#### Si utiliza almohadillas de lactancia (pads), cámbielas a menudo

Si se le sale la leche, las almohadillas de lactancia pueden mejorar su comodidad y ayudarle a mantener los pezones secos. Cambie las almohadillas cada vez que se mojen para que sus pezones no se agrieten ni se irriten más.

