

# Pezones adoloridos y obstrucciones del pecho

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, Asesora en lactancia, productos de lactancia Ameda  
coautora de *Breastfeeding Made Simple* y *The Breastfeeding Answer Book*

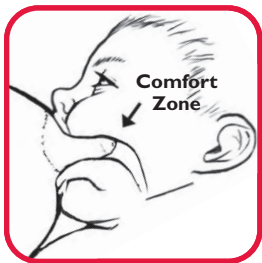
Los pezones y los pechos pueden estar sensibles durante las primeras semanas de lactancia. Aquí le presentamos algunas formas de aumentar su comodidad para que pueda disfrutar más este tiempo.

## PEZONES ADOLORIDOS

Es normal tener los pezones sensibles al iniciar una sesión de lactancia durante la primera o segunda semana. Pero el dolor, las grietas, ampollas y sangrado no lo son. Su comodidad depende de dónde vaya su pezón en la boca del bebé, y esto depende de cómo toma o se prende al pecho su bebé.

Para poder entender esto mejor, use su lengua o dedo para sentir la profundidad del paladar de su propia boca. Detrás de sus dientes y los bordes se siente duro. Cuando su pezón queda presionado contra esta zona dura en la boca de su bebé, esto puede provocar dolor y traumatismos.

Pero si va más atrás en su boca, sentirá que el paladar pasa de duro a blando. Algunos han nombrado esta zona como “la zona de comodidad”.



Una vez que su pezón llega a la zona de comodidad de su bebé, el amamantamiento se siente bien. No hay fricción ni presión indebida sobre su pezón.

Para que esto suceda, comience cuando su bebé

esté alerta y listo para alimentarse pero no esté disgustado ni llorando. Sostenga a su bebé derecho y frente suyo entre sus pechos con la piel del bebé contra la suya. Espere hasta que el bebé comience a cabecear y mover su cabeza. Luego:

- Cuando su bebé se dirige hacia el pecho, mueva el trasero del bebé hacia el otro pecho. Sostenga su cuerpo, manteniendo la piel de su bebé en contacto con la suya.

- Asegúrese de que todo el cuerpo del bebé esté contra el suyo (no girado ni torcido) y que esté bien contra usted (sin espacios).
- Alinee la nariz de su bebé contra su pezón.
- Deje que incline su cabeza apenas hacia atrás. (Evite empujar la parte de atrás de la cabeza del bebé.)
- Deje que su mentón toque el pecho y aléjelo.
- Repita este procedimiento hasta que la boca de su bebé se abra bien como en un bostezo y se mueva hacia el pecho, llegando primero con el mentón.
- Mientras su bebé toma el pecho, empújelo suave pero de manera firme desde atrás de los hombros.

Ese último empujoncito ayuda a que el pezón llegue a la zona de comodidad. Tiende a sentirse mejor cuando su bebé se prende en forma descentrada, de modo que la mandíbula inferior del bebé esté lo más lejos posible del pezón. Esto permite que el pezón llegue a la zona de comodidad.

Cuando el bebé se prende correctamente:

- Usted siente un tirón en el pecho pero no siente dolor. (En la primera semana puede sentir algo de incomodidad al principio que pasa rápidamente.)
- Puede escuchar cuando su bebé traga.
- Ambos labios del bebé están hacia afuera.
- Usted ve más de la areola del pezón por encima del labio superior de su bebé que del inferior (descentrado).
- Su bebé está en el pecho con la boca bien abierta y no medio cerrada. Si necesita sacar a su bebé del pecho, asegúrese de interrumpir primero la succión. Deslice suavemente un dedo limpio entre los labios y las encías del bebé hasta que sienta que se libera la succión.

Incluso las madres con la piel de los pezones agrietada pueden curarse mientras amamantan. Cuando sus pezones alcanzan la zona de comodidad, no existe fricción ni presión indebida.

Si sus pechos están muy llenos y tirantes, puede ayudar extraer primero un poco de leche. Para un bebé es más fácil llevar un pecho blando a la zona de comodidad que un pecho firme y lleno.

Si, después de esforzarse por lograr que el bebé se prenda con el pezón más adentro de su boca, usted no se siente mejor en uno o dos días, busque ayuda con una asesora en lactancia acreditada en [www.ilca.org](http://www.ilca.org). Existen algunas causas de dolor en los pezones que necesitan otro tratamiento.

Si tiene agrietada la piel de los pezones, los productos que proporcionan un equilibrio humectante saludable aliviarán y acelerarán la curación. En algún momento se les dijo a las madres que mantuvieran sus pezones secos, pero ahora se recomienda curar las heridas con humedad. Los productos útiles incluyen:

- Apósitos de hidrogel ComfortGel de Ameda. Éstos pueden ayudar a proporcionar alivio al dolor y un entorno de cicatrización. Se usan en el sostén como un apósito para pechos entre amamantamientos y/o extracciones.
- Lanolina ultrapurificada, como la lanolina de marca Lansinoh. Para obtener mejores resultados, aplique suficiente lanolina después de cada amamantamiento para mantener los pezones húmedos.

## OBSTRUCCIONES DEL PECHO

Unos pocos días después del nacimiento de su bebé, su leche aumenta o “baja”. En ese momento es normal sentir los pechos llenos. Pero la obstrucción de los pechos, que puede suceder en la primera semana después del parto, es más que la sensación normal de que los pechos están llenos. Cuando una madre tiene los pechos obstruidos, éstos se llenan, quedan firmes, duros, calientes y pueden llegar a doler.

Algunos piensan que la obstrucción de los pechos es causada por demasiada cantidad de leche. Pero en realidad es causada por una acumulación de líquido en los pechos. Si la leche no se vacía bien y con frecuencia, también se acumulan en los pechos sangre, linfa y otros líquidos en forma adicional. Demasiados líquidos intravenosos administrados durante el trabajo de parto también pueden ser una de las causas.

### Para evitar la obstrucción de los pechos:

- Desde el parto, amamante al menos entre 8 y 12 veces por día. Si el bebé no se está alimentando bien, use una bomba de extracción de alquiler

de calidad de hospital para vaciar los pechos con frecuencia.

- Asegúrese de que cuando esté amamantando su bebé se prenda profundamente. (Vea el otro lado.) Esto la hará sentir mejor a usted y ayudará a su bebé a vaciar el pecho de manera más completa.
- Evite los biberones y los chupetes. Mantenga al bebé en el pecho durante toda la succión.

### Para tratar la obstrucción de los pechos:

- Si fuera necesario, extraiga algo de leche antes de amamantar para que a su bebé le sea más fácil prenderse.
- Aplique calor suave en los pechos justo antes de amamantar para ayudar al flujo de leche.
- Amamante al menos cada 90 minutos a dos horas durante el día y al menos cada 2 ó 3 horas durante la noche hasta que haya pasado la obstrucción.
- Masaje o aplique presión en los pechos mientras da de mamar para vaciar totalmente sus pechos.
- Deje correr agua tibia sobre sus pechos en la ducha. El goteo alivia la presión.
- Si sus pechos aún se sienten llenos después de dar de mamar, use una bomba de extracción para vaciarlos totalmente.
- Extráigase leche para sentirse más cómoda entre un amamantamiento y otro.
- Aplique frío -paquetes de hielo en gel o bolsas de chícharos congelados, envueltos en un paño- después de dar de mamar entre 10 y 15 minutos para reducir la inflamación.

También puede intentar aplicar hojas de repollo verde sobre sus pechos entre un amamantamiento y otro para ayudara a aliviar el dolor y la inflamación. Para hacer esto, coloque una hoja de repollo fría en su sostén entre 15 y 30 minutos, dos o tres veces por día. Hacerlo con más frecuencia puede reducir su producción de leche. Evite el repollo si es alérgica al repollo, las sulfamidas o si aparece una erupción en la piel.

Asegúrese de tratar la obstrucción de los pechos antes de que se vuelva dolorosa. La presión y la inflamación graves pueden lesionar los pechos. Si estos métodos no le proporcionan alivio, busque ayuda de inmediato de un médico, una asesora en lactancia acreditada u otro proveedor de atención a la salud especialista en el tema.

*Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés. Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.*