



Mastitis

¿Qué es la mastitis?

La mastitis es un área inflamada o hinchada del seno. El área puede estar infectada con bacterias. Su seno puede estar rojo, caliente y duro. El área puede estar sensible o doler. Generalmente se produce en un seno, pero puede producirse en ambos. Puede sentirse cansada o tener náuseas, escalofríos o fiebre.

¿Qué provoca la mastitis?

La mastitis puede producirse de pocas maneras. Las bacterias pueden ingresar al tejido mamario a través de un área abierta y agrietada de su pezón. La presión de un conducto obstruido o un sostén apretado pueden dañar el tejido mamario interno, produciendo el crecimiento de las bacterias.

¿Cómo se trata la mastitis?

Si piensa que tiene mastitis, comuníquese con su proveedor de asistencia médica. Quizás le recomiende tomar ibuprofeno para aliviar el dolor y la hinchazón. Si tiene líneas rojas en su seno o fiebre, quizás le receten un antibiótico. Puede seguir amamantando a su bebé o extrayéndose leche. La infección no está en su leche.

- Lave sus manos antes de amamantar o extraerse leche.
- El calor, un masaje suave o la extracción manual antes de amamantar o extraerse leche con un sacaleches puede ayudar a que la leche comience a fluir.
- Amamante o extraíga leche regularmente, al menos 8 veces cada 24 horas, para aliviar sus senos llenos.
- Aplique frío después de amamantar para reducir la hinchazón.
- Beba abundante líquido y descanse bien.

¿Puedo evitar la mastitis?

Sí. A continuación se incluyen algunas sugerencias:

- Ayude a su bebé a mamar con una buena prensión para evitar que los pezones duelan y se agrieten.
- Si sus pezones se agrietan, lave el área con agua y jabón varias veces al día. Utilice un ungüento para pezones o un apósito de hidrogel entre las sesiones de amamantamiento.
- No amamante a su bebé siempre en la misma posición.
- Adopte al menos 2 posiciones diferentes durante el día.
- Amamante o extraíga leche regularmente para vaciar sus senos de leche. Su objetivo debe ser amamantar 8 veces al día aproximadamente en las primeras semanas. Si se omiten las sesiones de amamantamiento o extracción de leche, los conductos pueden obstruirse, lo que podría provocar una mastitis, si la obstrucción no se trata.
- Si siente un CONDUCTO OBSTRUIDO, un bulto pequeño y duro en el seno, es mejor tratarlo inmediatamente. Aplique calor al área antes del amamantamiento y masajéela suavemente durante el mismo. Si no desaparece en 2 días o si no se siente bien, llame a su proveedor de asistencia médica.
- Evite los sostenes apretados que ejerzan presión sobre alguna parte de sus senos. Esto dificulta el drenaje correcto de la leche.
- Por Pamela K. Murphy, Doctora en Filosofía; Magíster en Ciencias; Enfermera registrada de práctica avanzada, certificada por la Junta; Enfermera y partera certificada; Asesora de lactancia certificada por la Junta Internacional, Directora de Educación, Investigación y Desarrollo Profesional, Ameda, Inc.
- Si está destetando a su bebé, hágalo gradualmente. Aumente el tiempo entre las sesiones de amamantamiento de algunos días a algunas semanas. Extraíga leche de forma manual o con un sacaleches entre las sesiones de amamantamiento para aliviar sus senos llenos.

¿Qué es la candidiasis o Candida en el pezón?

Son infecciones micóticas provocadas por la proliferación de levaduras. No es grave, pero puede provocarles dolor y molestias a usted y a su bebé. Puede seguir amamantando pero la lactancia puede resultar difícil para ambos. La boca de su bebé y sus pezones pueden doler.

¿Cómo sé si tenemos candidiasis o Candida del pezón?

Solamente su proveedor de atención médica puede diagnosticar la candidiasis o Candida del pezón.

Usted puede tener:

- Los pezones rojos o morados.
- Areólas brillantes.
- Picazón o ardor en los pezones o los senos.
- Pezón con aspecto escamoso.

Su bebé puede tener:

- Manchas blancas en su boca.
- Dermatitis del pañal roja y brillante.

¿Cómo se trata la candidiasis y Candida del pezón?

Tanto usted como su bebé necesitarán igual tratamiento aunque solamente uno de ustedes tenga síntomas. Las levaduras pueden contagiarse mutuamente. Su proveedor de atención médica le dará medicamentos antimicóticos, como:

- Un producto recetado o de venta libre para aplicar sobre sus pezones.
- Una solución para limpiar dentro de la boca de su bebé después de cada sesión de amamantamiento.
- Un ungüento para la zona del pañal de su bebé.
- Un fármaco oral recetado.



Para reducir el dolor, comience con el seno menos adolorido y cambie de seno después de que la leche empiece a fluir.

Candidiasis Y Candida En El Pezón

Si el amamantamiento se torna doloroso repentinamente, podría tener una infección en el seno o el pezón.



¿Cómo puedo evitar que reaparezca la candidiasis o Candida del pezón?

- Asegúrese de seguir el tratamiento por el tiempo recomendado incluso si comienza a sentirse mejor antes o las levaduras pueden volver a crecer.
- Lave sus manos antes de cada sesión de amamantamiento y después de cada cambio de pañal. Lave las manos de su bebé también. Limpie bien sus uñas y quítese las uñas artificiales donde pueda crecer el hongo.
- Las levaduras crecen bien en lugares húmedos y oscuros. Cambie los apósitos mamarios y los pañales húmedos con frecuencia. Evite los apósitos mamarios con recubrimientos plásticos; mantienen la humedad interna.
- Exponga sus pezones al aire después de amamantar. Si esto le causa un dolor punzante, cúbrase con una camisa de algodón o algún otro material transpirable para mantener sus pezones abrigados.
- Lave todos los sostenes y todas las camisas y toallas que hayan estado en contacto con sus senos con agua caliente y jabón todos los días.
- Cualquier parte plástica que entre a la boca de su bebé o se apoye sobre sus senos debe ser hervida por 20 minutos diariamente (chupetes, juguetes, tetinas, piezas del sacaleches).
- Evite los alimentos que favorezcan el crecimiento de levaduras como azúcar, productos lácteos, trigo, nueces, manteca de maní, frutas secas y jugos de frutas.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.