



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

Hinchazón y Pezones Adoloridos

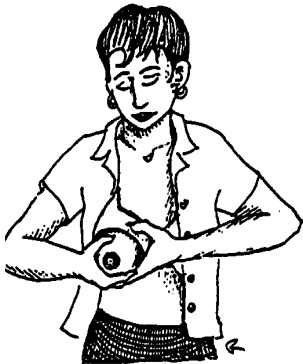
Congestionamiento (Engorgement)

- Los pechos se ponen duros, demasiado llenos y doloridos debido al **hinchazón por la mucha leche**.
- Un poco de hinchazón es normal y es señal de que está bajando la leche. Esto generalmente ocurre de 3 a 5 días después de dar a luz.
- La mejor manera de aliviar este congestionamiento es dar de mamar a su bebé más seguido.

Si sus pechos están muy duros e doloridos, pruebe lo siguiente:

- Aplique compresas de hielo puestas sobre una toalla cuando no esté dando de mamar, esto ayudará a reducir la hinchazón. En vez de hielo moje pañales desechables y póngalos en el congelador por 15 a 30 minutos. Aplique estas compresas a los pechos por 5 a 15 minutos.
- 15 a 20 minutos antes de dar el pecho, póngase un paño tibio sobre los pechos. También puede tomar una ducha con agua tibia con los senos de cara al agua para ayudar con el flujo de la leche. Mientras se ducha saque un poco de leche con la mano para suavizar la aureola.
- Dé el pecho frecuentemente, como cada hora y media a dos horas. Deje que su bebé mame de ambos pechos cada vez.
- Cuando los pechos están muy llenos y duros, al bebé se le dificulta prenderse al pezón. Entonces, exprima su pecho manualmente para que su pezón y la aureola se suavicen, y el bebé se puede prender fácilmente.
- Asegúrese de que su bebé vacíe sus pechos en cada mamada, luego de lo cual sus pechos se sentirán blandos. Si sus pechos todavía están llenos, pero su bebé está satisfecho, exprima manualmente el exceso de leche. (vea la hoja informativa “¿Extraer La Leche Materna?”)

- El congestionamiento es normal, usualmente tarda de uno a cuatro días y mejorará en corto tiempo. Es importante seguir amamantando para aliviar sus síntomas.



Pezones Adoloridos

A muchas mujeres les duelen los pezones los primeros días que dan el pecho.

Los siguientes consejos le ayudarán a prevenir y a tratar los pezones adoloridos:

- Asegúrese de que la posición en que amamante al bebé es correcta. Generalmente los pezones adoloridos son causado por una mala posición. (“Vea la hoja informativa “Su Guía Para Amantar”)
- Asegúrese de que la boca de su bebé esté sobre la aureola. Si el bebé está chupando sólo del pezón, retire su pecho de la boquita, y empiece de nuevo.
- Los labios de su bebé deben cubrir por lo menos de 2 a 4 centímetros de la aureola. Esta es la cantidad de su aureola que la boca del bebe debe cubrir al usted verlo amamantando: _____
- Para retirar al bebé de su pecho, meta su dedo meñique en la comisura de los labios de su bebé para romper la succión. Esto ayuda a prevenir los pezones adoloridos.
- Use primero el pecho y pezón que menos duela. Los bebés chupan más duro al empezar a mamar. Luego ofrezca el pecho que está adolorido.
- Exprima manualmente un poco de leche antes de darle de mamar al bebé, así él no tendrá que hacer mucho esfuerzo en chupar y hacer que baje la leche.
- Continúe dándole pecho cuántas veces el bebé quiera.
- Puede tomar Tylenol® o Ibuprofen® ½ hora antes de dar el pecho.
- Chequee la posición de sus manos, para asegurarse de que su pezón no está apuntado hacia arriba y que no está rozando su pezón con el paladar de la boca de su bebé. También fíjese que sus dedos no esten tapando el pezón al agarrarse el pecho.
- Aplíquele a sus pezones un poco de leche materna y deje que se sequen al aire libre.
- Si nota algún ardor en sus pezones al dar de mamar, llame a su doctor. Algunos pezones adoloridos son debidos a algodoncillo en la boca de su bebé y necesita ser tratado.

Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)554-9667.

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250.
Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04.

Hinchazon y Pezones Adoloridos (Engorgement and Sore Nipples)