



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

Pechos Adoloridos: Ductos Tapados y Mastitis

Pechos Adoloridos por Ductos Tapados



- Los canales pueden taparse y causar dolor en el pecho. Estas son las síntomas:
 - dolor en un punto específico de su pecho.
 - enrojecimiento en alguna area de su pecho
 - dolor o profunda picazón en una area de su pecho.

- Para tratar un ducto tapado:
 - **¡Déle el pecho a su bebé!** Debe mamar seguido, y por períodos más largos. **Empiece con el pecho adolorido primero**, pero asegúrese de que el bebé mame de los dos pechos.
 - Tome de 8 a 10 vasos de agua al día.
 - Descanse tanto como le sea posible.

§ Aplique-le compresas tibias a sus pechos y dese un masaje suave sobre el area adolorida antes de amamantar a su bebé. Puede darse masaje también, mientras su bebé mama.

§ No use sostén o ropa que le apriete los pechos. Esto puede causar un ducto tapado.

§ Varíe la posición que usa para dar el pecho, como acostada de lado, o posición de fútbol americano.

§ **Coma menos grasa saturada (de animal).** Evite mantequilla, manteca, carne de res e puerco, queso e leche entera. En vez use mantequilla de cacahuete (que disse “natural” en la etiqueta), coma nueces, use la leche “lowfat”, e coma mas pollo (sin pellejo) o pescado en vez de carne.



Pechos Adoloridos por la Mastitis



- Si usted tiene alguno de estos síntomas, usted puede ser que tenga mastitis:
 - fiebre
 - escalofríos
 - náusea o vómitos
 - pechos adoloridos, duros, enrojecidos, o una area específica de sus pechos intensamente adolorida.
 - dolor profundo o picazón
 - dolores y malestar como que tuviera influenza (el flu)

No ignore estos síntomas. Puede enfermarse rápidamente con una infección de sus pechos (mastitis). Llame a su doctor inmediatamente. Continúe dando de mamar.



- La mastitis puede deberse a muchas causas, es fácil de curarse con antibióticos, y no necesita quitarle el pecho a su bebé. Para curar la mastitis necesita:
 - **Tomar todo el antibiótico que su doctor recete. Déjele saber a su médico que usted quiere continuar dándole el pecho a su bebe, y así él (ella) le puede recetar el antibiótico adecuado.**
 - Continúe dándole el pecho a su bebé. **¡¡Continúe!!** Dele de mamar por lo menos cada 2 horas. Empiece con el pecho adolorido primero, y asegúrese que su bebe mame de los dos pechos. Su leche no estará mala, siempre estará buena para su bebé.
 - Tome de 8 a 10 vasos de agua al día.
 - Procure descansar suficiente. Si le es posible consiga quien le ayude y así puede quedarse en cama.
 - Aplíquese compresas tibias a sus pechos. Dese un masaje suave sobre el area adolorida ante de amamantar a su bebe. Puede darse masaje también, mientras su bebé mama.
 - No use sostén si siente que esto la aumenta el dolor, o le aprieta los pechos.
 - Varíe la posición que usa para dar el pecho, como acostada de lado, o la de agarre de fútbol.

Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745.

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.

Pechos Adoloridos: Ductos Tapados y Mastitis (Sore Breasts: Plugged Ducts and Mastitis)