

Pezones adoloridos

Mientras se adapta a la lactancia materna, sus pezones pueden ser sensibles o blandos. No es normal tener dolor o ardor por mucho tiempo. Si sus pezones están quemados, agrietados, con ampollas o sangran, hable con el personal de lactancia de WIC. Nuestros expertos pueden ayudarle a sentirse más cómoda.

¿Qué causa el dolor en los pezones?

- El agarre del bebé y la posición
- Trauma en los pezones
- Infecciones por hongos
- Ampollas de leche

! **¿Está usando el tamaño correcto de boquilla para extraer con bomba?**



Busque ayuda con su médico o consultora de lactancia si tiene:

- Irritación, dolor o ardor que no desaparecen.
- Una sensación de quemadura o comezón en sus pezones durante o después de lactar.
- Síntomas de infección tales como fiebre, debilidad, dolor de cabeza, náuseas, ardor o escalofríos.



Contacte a su consejera de lactancia de WIC, al coordinador de lactancia o al consultor internacional de lactancia certificado por la junta.

Nombre: _____
Teléfono: _____

Visite <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/sore-nipples> para más información.

Prevención y tratamiento

- Use compresas tibias o tome una ducha con agua tibia antes de extraer la leche con bomba.
- Use una compresa fría durante 15 a 20 minutos entre lactancias.
- No ofrezca biberones o chupetes durante las primeras 3 a 4 semanas.
- Alimente a su bebé cada 1 hora y ½ a 2 horas y ½.
- Comience siempre con el lado donde tenga menos dolor. Esto ayudará porque el bebé no succionará de forma tan agresiva en el lado adolorido.
- Alimente a su bebé tan pronto muestre indicios de tener hambre, tales como hacer sonar los labios, bostezar y succionar sus manos o dedos.
- Alce a su bebé en posiciones diferentes para cambiar la presión en su pezón con cada lactancia.
- No use jabones o lociones en sus senos.
- Cambie las almohadillas de sus senos tan pronto estén mojadas.
- No use sostenes apretados o con alambre debajo.
- Exprima con la mano o succione con bomba para ablandar los senos si el bebé no está drenándolos de manera efectiva.

Verifique la posición

1. El pecho del bebé debe estar sobre su pecho.
2. Al brazo del bebé y los hombros deben estar relajados. Ponga los brazos del bebé alrededor de usted como si la abrazara para relajar sus hombros.
3. Pruebe posiciones diferentes hasta que encuentre una manera que funcione para usted sin dolor.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
**WIC
BREASTFEEDING
SUPPORT**
LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

ML-025720 11/19



Healthy People. Healthy Communities.



Es importante probar diferentes posiciones si le duelen los pezones. Para más información visite <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/5-breastfeeding-holds-try>

Lactancia recostada

1. Recuéstese sobre una almohada, con su bebé mirando hacia usted.
2. Su cuerpo sostendrá al bebé, para que usted tenga las manos libres.
3. Asegúrese de que el cuerpo de su bebé esté completamente apoyado, en especial la cabeza y los hombros.
4. Ponga la mejilla de su bebé cerca de su pecho.
5. Su bebé encontrará de forma natural su pezón, lo agarrará y comenzará a succionar.



Acunar

1. Para el seno derecho, acune a su bebé con su brazo derecho. Su bebé estará sobre su lado izquierdo hacia su regazo, con la cara a nivel del pezón.
2. La cabeza de su bebé descansará sobre su antebrazo derecho, teniendo la espalda del bebé a lo largo de su brazo interior y la palma.
3. Gire la barriguita de su bebé hacia la suya. Su mano izquierda estará libre para dar apoyo a su seno si es necesario. Las almohadas pueden ser útiles para sostener su brazo y su codo. Para proteger su espalda, evite inclinarse hacia su bebé. En lugar de ello, acerque el bebé hacia usted.
4. Haga lo opuesto para el seno izquierdo.



Acostada de lado

1. Usted y su bebé se acuestan de lado uno frente al otro.
2. El pecho de su bebé debería estar frente a su pecho y la boca del bebé debe estar nivelada con su pezón.
3. Acerque su bebé. En esta posición, usted puede acunar la espalda de su bebé con su brazo. Apóyese con almohadas detrás de su espalda. Tenga cuidado de no rodear a su bebé con ropa o elementos de cama que tenga alrededor.



Sostenimiento como balón de fútbol americano

1. Para el seno derecho, alce a su bebé a nivel, con la cara hacia su lado derecho.
2. Ponga la cabeza del bebé cerca de su pezón derecho y sosténgale la espalda y las piernas con su brazo derecho.
3. Sostenga la base de la cabeza de su bebé con suavidad usando su palma derecha.
4. Una almohada debajo de su brazo derecho puede ayudarle a sostener el peso de su bebé.
5. Para proteger su espalda, evite inclinarse hacia su bebé. En lugar de ello, acerque el bebé hacia usted.
6. Haga lo opuesto para el lado izquierdo.



Acunar de forma cruzada

1. Sostenga la cabeza del bebé en su seno derecho y el cuerpo del bebé hacia su lado izquierdo.
2. Ponga su mano izquierda detrás de las orejas de su bebé y del cuello, con sus dedos pulgar e índice detrás de cada oreja y su palma entre los hombros del bebé.
3. Dé la vuelta al cuerpo de su bebé hacia el suyo para que los abdómenes de ambos se toquen.
4. Cuando la boca de su bebé se abra, presione con suavidad con la palma que esté en la cabeza del bebé para ayudar el agarre. Asegúrese de que sus dedos no se interpongan.
5. Haga lo opuesto para el lado izquierdo.

