

Mastitis

Some women get a breast infection or mastitis. Signs are a hot, swollen, tender area on the breast and fever, chills, aching joints, headache or flu-like symptoms. This infection cannot get into your milk.

To prevent:

- Nurse your baby often to keep your breast soft.
- If you are away from your baby and miss a feeding, hand express or use a breast pump.
- Be aware of tight clothing and underwire bras that might prevent the flow of your milk.

To treat:

- Call your doctor. Medicine may be prescribed. Take all the medicine even if you feel better in a few days.
- Call your health care provider for advice on easing the pain and swelling.
- Apply warm cloths to the breast for comfort and gently massage the affected area.
- Nurse more often, starting on the affected side.
- Change positions each time you nurse. Use the cradle hold, the football, and the side lying positions.
- Gently massage the breast while nursing the baby.
- Get LOTS of rest!
- Drink plenty of fluids like water and juices.
- If you do not feel better in a few days, call the doctor again.

If the problem continues, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant, or doctor.

Name _____ Phone _____

Algunas mujeres contraen una infección en los senos que se llama mastitis. Los síntomas son: hinchazón, sensibilidad y calor en el seno, acompañado de fiebre, escalofríos, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza, o síntomas de gripe. Esta infección no puede pasar a su leche.

Para prevenir esta infección:

- Amamante al bebé con frecuencia para mantener su seno suave.
- Extraiga su leche de forma manual o con una bomba para extraer leche, si usted estará alejada de su bebé y no podrá amamantarlo.
- Tenga cuidado con ponerse ropa apretada y sostenes con aros que puedan impedir el flujo de la leche.

Para curar esta infección:

- Llame a su doctor. Posiblemente le recete medicamentos. Tome toda la medicina aunque se sienta mejor después de unos días.
- Llame a su proveedor de cuidado de salud para pedirle consejo sobre cómo hacer que disminuya el dolor y la hinchazón.
- Póngase paños tibios sobre los senos para sentir alivio y dése masajes en el área afectada.
- Amamante al bebé con más frecuencia, empezando por el lado afectado.
- Cambie de posición cada vez que amamante a su bebé. Use la posición de cuna, la posición de agarre (posición de fútbol americano) y la posición acostada de lado.
- Suavemente dé masajes en el seno mientras amamanta a su bebé.
- ¡Descanse MUCHO!
- Tome muchos líquidos como agua y jugos.
- Si no se siente mejor en unos días, vuelva a llamar al doctor.

Si el problema continúa, llame a su consejera de WIC, coordinadora de lactancia, especialista en lactancia, o a la doctora.

Nombre _____ Teléfono _____