

Pezones adoloridos

(Sore nipples)



Amamantar no debe ser doloroso. Si siente los pechos más que un poco adoloridos durante los primeros días, es posible que algo no esté bien. Hable con una especialista en lactancia para que le ayude con el dolor en los pezones.

¿Cuál es la causa de los pezones adoloridos?

En la mayoría de los casos, el dolor en los pezones se debe a:

- La forma en que sostiene al bebé o al posicionamiento.
- La forma en que usted se sostiene el seno.
- La forma en que su bebé abre la boca y se prende al pecho.
- Las copas del extractor de leche son del tamaño incorrecto para su seno.
- Uso incorrecto de las configuraciones del extractor.
- La función oral de su bebé no es óptima.

La mayoría de las veces, el dolor en los pezones se resuelve con facilidad. Pídale al enfermero de su bebé que llame a la especialista en lactancia.

¿Cuál es el tratamiento?

Algunas formas útiles de disminuir el dolor en los pezones:

- Asegúrese que su bebé abra bien la boca antes de prenderse al pezón.
- Asegúrese que su bebé se prenda detrás del pezón, no solo en la punta. La boca de su bebé debe cubrir toda la areola o parte de esta. La areola es la parte oscura que rodea el pezón.
- Sostenga su seno con la mano en todo momento mientras lo amamanta.
- Para interrumpir la succión, introduzca suavemente su dedo en el costado de la boca del bebé antes de sacarlo del pecho.
- Use las uñas cortas para no rasguñar a su bebé.
- Después de amamantar, póngase unas gotas de leche extraída en el área de los pezones. Deje que la leche se seque.
- Si los pezones están agrietados o le duelen, hable con una especialista en lactancia
 - Lávese los pezones con agua y jabón sin perfume al menos 1 vez al día.
 - Use un ungüento para pezones, como lanolina modificada. Aplíquese el ungüento en los pezones después de amamantar.
 - No es necesario lavarse los pezones antes de volver a amamantar.
- Si amamantar al bebé le produce demasiado dolor:
 - Extráigase la leche con la mano o con un extractor hasta que pueda volver a dar el pecho.
 - Dígale a la enfermera de su bebé que quiere usar un extractor de leche y pídale que llame a la especialista en lactancia.
- Si tiene grietas en los pezones y sangran, pida hablar con la especialista en lactancia.
- Asegúrese de que la copa de extracción que está usando sea la adecuada para sus pezones.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Pezones adoloridos, continuación

- El pezón debe caber en el túnel, pero no debe rozar contra el costado cuando el extractor está encendido.
- Si el pezón roza con el costado es posible que la copa de extracción sea demasiado pequeña.
- Si la aureola o el pecho entran dentro del túnel, es posible que la copa de extracción sea demasiado grande.
- Pídale a la enfermera de su bebé que llame a la especialista en lactancia si cree que necesita un tamaño de copa de extracción diferente.

NOTA: la leche materna extraída o la lanolina modificada pueden ayudar a sanar los pezones solo si el bebé está en la posición correcta cuando le da el pecho. Si el problema es el posicionamiento es posible que el dolor en los pezones no se resuelva.

Demasiado pequeña



Demasiado grande



Ajuste correcto



En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Pezones adoloridos, continuación

¿Cuándo debo llamar al doctor?

Si usted tiene dolor en los pezones que no se va o le empiezan a doler los pezones semanas después de haber comenzado a dar el pecho, llame al médico o pida hablar con una especialista en lactancia.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.