

## Consejos para tratar pezones adoloridos

- ♥ Utilice la leche materna para sanar los pezones. Extraiga un poco de leche después de amamantar a su bebé, frótelas con suavidad en los pezones y déjela secar. Esto le ayudará a proteger y a sanar su piel.
- ♥ La lanolina purificada se puede utilizar para aliviar el dolor y ayudar a sanar. Aplique una capa delgada de lanolina purificada (como Lansinoh o Tender Care Lanolin) en el pezón después de cada sesión de lactancia. **No** es necesario lavarse antes de la próxima sesión de lactancia.
- ♥ No se aplique jabones ni cremas para el cuerpo. Los jabones pueden reseca los pezones y afectar el lubricante natural del cuerpo.
- ♥ Si utiliza protectores de lactancia, cámbielos con frecuencia. Si le sale leche de los pezones entre sesiones de lactancia, los protectores pueden ayudarle a sentirse más cómoda y a mantener secos los pezones. Cambie los protectores cada vez que se humedezcan, pues los protectores húmedos pueden reseca y producir más dolor en los pezones.

# ¿Cómo aliviar el dolor en los pezones?

## *Consejos para una lactancia efectiva*



Notas sobre la lactancia:

Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Larry Hogan, Gobernador  
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador  
Robert R. Neall, Secretario, MDH

Muchas mujeres lactantes sienten dolor en los pezones. Las madres a menudo sienten un dolor muy leve cuando los bebés, menores de dos semanas, se prenden al seno. Esto es normal... ¡No desista! Esta sensación se alivia a los 45 o 60 segundos de lactancia. Cuando un bebé está por cumplir tres a cinco días de nacido, el dolor puede volverse más intenso. Muchas veces se detiene cuando el bebé tiene 10 días de nacido. En la segunda semana de vida del bebé, la mayoría de las madres no sienten dolor en el pezón.

**Comuníquese con un especialista en lactancia para obtener ayuda adicional si:**

- ✓ Tiene llagas en los pezones o presenta sangrado.
- ✓ Tiene ampollas en los pezones.
- ✓ Continúa sintiendo dolor después de que el bebé cumple dos semanas de nacido.
- ✓ Siente dolor durante todo el tiempo de lactancia.
- ✓ Empieza a sentir dolor después de que su bebé tiene dos semanas de nacido

**Consejos para evitar o aliviar el dolor en los pezones y mejorar la comodidad**

- ♥ Cerciórese de que el bebé esté en posición correcta.  
**Acomodar al bebé de forma correcta es una de las maneras más importantes de prevenir el dolor en los pezones.**  
Asegúrese de sostener al bebé cerca de usted con el rostro frente al seno (estómago con estómago), y mantenga la cadera, los hombros y la cabeza en línea recta. De esta manera, podrá sostener al bebé en varias posiciones durante la lactancia (como la posición de cuna o de fútbol americano). Esto le ayudará a cambiar la ubicación del seno adonde el bebé succione con más fuerza.
- ♥ Asegúrese de que el bebé se prenda al seno de manera correcta. Debe revisar que una gran parte de la aureola, el área oscura que rodea el pezón, está en la boca del bebé (aproximadamente 2 1/2 a 4 cm desde la punta del pezón). Los labios del bebé deben formar un sello alrededor del seno y deben estar evertidos. El bebé debe estar cerca, y su mentón, o quizá también su nariz, debe tocar el seno.

- ♥ Amamante con frecuencia.  
Amamante al bebé como mínimo cada 2 a 3 horas, al menos 8 o 12 veces durante al día y la noche para bebé un pequeño. Si su bebé no se despierta con suficiente frecuencia, despiértelo para amamantarlo. Asegúrese de amamantar por suficiente tiempo para ablandar y desocupar los senos - Usualmente al menos entre 10 a 15 minutos por pecho.
- ♥ Esté pendiente a las primeras señales de hambre.  
Amamante al bebé cuando muestre las primeras señales de hambre, por ejemplo cuando abre bien la boca o se coloca el puño en la boca. De esta manera podrá amamantar al bebé antes de que tenga tanta hambre que se moleste. Es más probable que un bebé tranquilo se prenda al seno y se alimente bien.
- ♥ Amamante primero con el seno que le duela menos.  
Muchas veces, el bebé succiona con más fuerza al comienzo de la lactancia. Cuando cambie de seno, es más probable que la succión del bebé se sienta más cómoda.
- ♥ Extraiga un poco de leche.  
Trate de extraer con la mano o un sacaleches un poco de leche para ablandar el tejido mamario si está duro para que el bebé se prenda al seno .
- ♥ Interrumpa la succión antes de retirar al bebé del seno.  
Si el bebé no ha dejado de succionar, coloque con delicadeza el dedo meñique en la comisura de su boca, entre las encías.
- ♥ Extraiga la leche si siente mucho dolor para amamantar al bebé.  
Si no se siente muy cómoda para amamantar al bebé, extraiga la leche del seno con la mano o un sacaleches. Guarde la leche que recolecte para alimentar al bebé cuando no esté con él.