

Pezones adoloridos (Sore nipples)

El amamantar no debe causar dolor. Si los senos están más que un poco sensibles en los primeros días, es posible que algo no esté bien. Hable con un especialista en lactancia sobre cómo resolver los pezones doloridos.

¿Cuál es la causa de los pezones adoloridos?

Los pezones adoloridos con mayor frecuencia ocurren por una mala posición. Esto puede incluir:

- La forma en que usted sostiene a su bebé.
- La forma en que usted se sostiene el seno.
- La forma en que su bebé abre la boca y se prende del pecho.
- Las copas del extractor de leche son del tamaño incorrecto para sus senos.
- Uso incorrecto de las configuraciones del extractor.

El problema de los pezones adoloridos en muchos casos es fácil de resolver. Pídale a la enfermera de su bebé que llame al especialista en lactancia.

¿Cuál es el tratamiento?

Algunas formas útiles para disminuir el dolor en los pezones incluyen:

- Asegúrese que su bebé abra bien la boca antes de prenderse al pezón.
- Asegúrese que su bebé se prenda detrás del pezón, y no solo en la punta. La boca de su bebé debe abarcar toda la areola o parte de la misma. La areola es la parte oscura alrededor del pezón.
- Sosténgase el seno con la mano en todo momento mientras lo amamanta.
- Para romper la succión, póngale el dedo en la boca de su bebé antes de retirarlo del seno.
- Mantenga las uñas cortas para no rasguñar a su bebé.
- Después de amamantar, póngase unas gotas de leche extraída al área de los pezones. Deje que la leche se seque al aire.
- Si los pezones están agrietados o si sangran, hable con un especialista en lactancia
 - Lávese los pezones con agua y jabón 2 veces al día
 - Use un ungüento para pezones, tal como el de lanolina modificada. Aplíquese un poco a los pezones después de amamantar.
 - No hay necesidad de lavarse los pezones antes de volver a amamantar.
- Si es demasiado doloroso amamantar:
 - Extráigase la leche con la mano o con un extractor hasta que pueda amamantar de nuevo.
 - Dígale a la enfermera de su bebé que quiere usar un extractor de leche, y pídale que llame al especialista en lactancia.

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

- Asegúrese de estar usando el tamaño correcto de copa para sus pezones.
 - El pezón debe caber en el túnel, pero no rozar contra el costado cuando el extractor está encendido
 - La copa puede ser demasiado pequeña si su pezón se frota contra el costado
 - La copa puede ser demasiado grande si la areola o el seno también se van hacia el túnel.
 - Pídale a la enfermera de su bebé que llame al especialista en lactancia si cree que necesita un tamaño diferente de copa.

NOTA: La leche materna extraída o la lanolina modificada pueden ayudar a sanar los pezones solamente si la posición del bebé es la correcta cuando lo amamanta. Si el problema es de posición, 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 empieza a sentir dolor en los pezones de repente después de amamantar por varias semanas, puede que el dolor sea causado por levadura u otro tipo de infección. Llame a su médico si el problema no está relacionado con la posición.

Esta hoja educativa 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.