



Pezones doloridos

Cómo tratar los pezones doloridos

Es común que los pezones estén adoloridos durante la primera semana después del parto. Por lo general, duelen al comenzar a amamantar y después mejoran a medida que el bebé continúa succionando. El dolor generalmente es peor en el tercer o cuarto día y comienza a disminuir a partir de entonces.

Antes de iniciar cada lactancia

Si sus pezones están secos y escamosos, aplíquese compresas húmedas tibias durante algunos minutos.

Masajee la *areola* (la zona oscura alrededor del pezón) para suavizarla y hacer que su pezón se levante y extraiga unas gotas de leche.

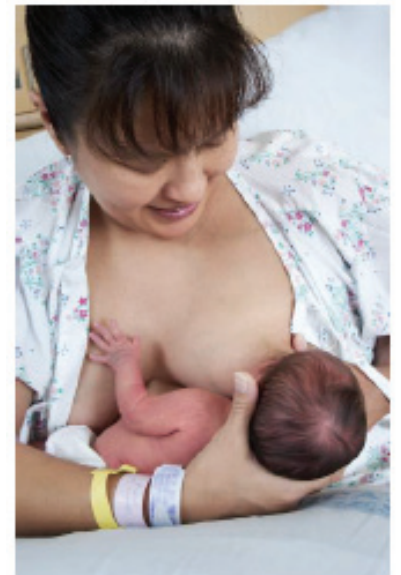
Incluso en los primeros días antes de que aumente su volumen de leche, la extracción manual de la leche puede ayudar a preparar los pechos para la lactancia. Para saber más, visite <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding>.

Durante las alimentaciones

Adopte una posición apropiada y sostenga cuidadosamente a su bebé cada vez que lo alimente. (Consulte el capítulo "Posición y sujeción al pecho para amamantar" en las páginas 57 a 66 de este libro).

Si le duele después del primer minuto, deténgase. Retire a su bebé y vuelva a comenzar. Si su bebé no logra la sujeción al pezón con facilidad, llámenos para obtener ayuda.

Al cabo de 10 minutos, observe el cambio del patrón de succión de su bebé. Cuando haya intervalos prolongados con muy poca succión, masajee su seno y estimule a su bebé para que succione más. Si su bebé no succiona más, interrumpa la succión y concluya la alimentación. Amamantar para tranquilizar y dar consuelo al bebé no es una buena idea mientras sus pezones estén doloridos.



Para aliviar los pezones doloridos, asegúrese de adoptar un posición apropiada y sostener cuidadosamente a su bebé cada vez que lo alimente al pecho.

Si sus pezones están doloridos después de la alimentación

Aplique a sus pezones una capa fina de ungüento si le duelen después de amamantar. Puede probar con lanolina (Lansinoh, Purelan), o aceite de cocina (oliva, alazor). No tiene que lavarse estos ungüentos para quitárselos si su bebé espera cuando menos 30 minutos para volver a lactar. Si desea quitar el ungüento o aceite, pase con cuidado una toallita húmeda y tibia.

Si su piel está resquebrajada o agrietada

Entre las alimentaciones, usted puede usar una almohadilla de gel como CarraDres, Second Skin, ComfortGel o Soothies. Puede comprar estos productos en algunas tiendas de maternidad y farmacias. Byram Medical Supplies también los tiene. Llame al 800-456-3500 o visite el sitio web www.byramhealthcare.com.

También puede aplicar una cantidad pequeña de antibiótico (ya sea Polysporin o bacitracina) en su piel después de amamantar. Si tiene exudación, enrojecimiento o grietas profundas, llame a Servicios de Lactancia UWMC al 206-598-4628.

Consulte también *El embarazo, el parto y el recién nacido*.

Llame a Servicios de Lactancia de UWMC si:

- Siente dolor durante toda la alimentación.
- El dolor no mejora después del quinto día posterior al nacimiento.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre los pezones adoloridos, llame a Servicios de Lactancia: 206-598-4628

Sore Nipples

How to treat sore nipples

Sore nipples are common in the first week after birth. Usually, they hurt at the start of a feeding and then feel better as the baby continues to suck. The soreness is usually worst on the 3rd or 4th day, and begins to lessen after that.

Before You Start Each Feeding

If your nipples are dry and scabbed, apply warm, wet compresses for a few minutes.

Massage the *areola* (the dark part around your nipple) to soften it and to make your nipple stand out and get some drops of milk.

Even in the early days before your milk volumes increase, hand expression of milk can help prepare breasts for a feeding. To learn more, visit <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding>.

During Feedings

Position yourself and your baby carefully every time. (See the chapter “Position and Latch for Breastfeeding,” pages 57 to 66 in this book.)

If it hurts after the first minute, stop. Take your baby off and start again. If she doesn’t latch on easily, call us for help.

After 10 minutes, watch for your baby’s sucking pattern to change. When there are long pauses with very little sucking, massage your breast and stimulate her to suck more. If she does not suck more, break the suction and end the feeding. Comfort nursing is not a good idea while your nipples are sore.



To help sore nipples, be sure to position yourself and your baby carefully every time you breastfeed.

If Your Nipples Are Sore After Feeding

Apply a thin coat of ointment to your nipples if they are sore after feeding. You can try lanolin (Lansinoh or Purelan) or cooking oil (olive or safflower). You do not need to wash these ointments or oils off if your baby waits at least 30 minutes before breastfeeding again. If you want to remove the ointment or oil, dab gently with a warm, wet washcloth.

If You Have Cracked or Broken Skin

Between feedings, you may use a gel-pad product such as CarraDres, Second Skin, ComfortGel, or Soothies. You can buy these products at some maternity stores and pharmacies. Byram Medical Supplies also carries them. Call 800-456-3500 or visit www.byramhealthcare.com.

You can also apply a small amount of antibiotic ointment (either Polysporin or Bacitracin) to your skin after feedings. If you have oozing, redness, or deep cracks, call UWMC Lactation Services at 206-598-4628.

Also see *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*.

Call UWMC Lactation Services If:

- You have pain throughout the entire feeding.
- The pain is not getting better by the 5th day after birth.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about sore nipples, call Lactation Services: 206-598-4628