

Desafíos durante la lactancia



ATENCIÓN

No use la estufa ni el microondas para calentar la leche materna.

Puede calentarse de forma desigual y quemar al bebé. Si utiliza un calentador de leche comercial, siga las instrucciones del fabricante cuidadosamente.

Puede llevarle algún tiempo adaptarse a la lactancia. Pero con paciencia, práctica y –tal vez lo más importante– el apoyo de los que le rodean, puede encontrar la manera de cumplir con sus objetivos de alimentación.



IDEA CLAVE

Si tiene dificultades o se siente desanimada, busque ayuda de inmediato.



HISTORIAS DE FAMILIAS

Al principio, tenía los pechos hinchados y los pezones doloridos. No aguantaba más. Pero con el apoyo de mi médico y de otra madre lactante que había pasado por lo mismo, se hizo mucho más fácil. Después de un par de semanas, el dolor a corto plazo se me olvidó por completo y supe que estaba haciendo lo mejor para mi bebé.

El dolor

Pezones doloridos

Que el bebé se prenda bien es la clave para su comodidad. Es común tener algo de dolor durante la primera semana. Pero si sus pezones están dañados (agrietados, sanguinolentos, con costras o ampollas), es probable que el bebé no se prenda bien. Consiga ayuda pronto. Consulte a su profesional de la salud e intente:

- ayudar a su bebé a que se prenda mejor (vea la sección [Prenderse](#))
- aliviar los pezones frotándose un poco de leche extraída, y dejándolos secar antes de vestirse
- empezar a alimentar a su bebé antes de que lllore
- amamantar primero del lado menos dolorido
- extraerse la leche (vea la sección [Extracción de la leche materna](#)) hasta que esté menos dolorida

Pechos pesados y dolorosos (“congestionados”)

Es normal que sus pechos se agranden o se sientan pesados, calientes e incómodos cuando aumenta la producción de leche o si se salta una comida. Si esto hace que sus pezones se aplanen, puede dificultar que su bebé se prenda. Consulte a su profesional de la salud e intente:

- amamantar temprano y a menudo; al menos 8 veces cada 24 horas, incluso por la noche
- darse un masaje suave en los pechos y extraer leche para suavizar sus areolas antes de dar el pecho
- aplicar “presión inversa” estando recostada y –usando los dedos rectos de ambas manos con los nudillos tocando su pezón–

presionando firme pero suavemente su areola hacia la pared torácica y contar hasta 50, justo antes de que se prenda el bebé

- colocarse bolsas de hielo sobre los pechos (pero no directamente en la piel)
- darse una ducha o ponerse paños húmedos y calientes sobre los pechos antes de dar de mamar
- amamantar primero con el pecho hinchado

Manchas rojas y dolorosas en el pecho (“conductos obstruidos”)

Si un conducto mamario (el canal por el que fluye la leche) se obstruye, es posible que se forme un bulto o una zona endurecida en el pecho. Los conductos obstruidos suelen desbloquearse en uno o dos días, pero pueden infectarse. Para ayudar a prevenir la obstrucción de conductos, intente:

- amamantar a menudo –al menos 8 veces cada 24 horas, incluso por la noche
- posicionar al bebé con la nariz o la barbilla apuntando al punto doloroso
- usar diferentes posturas de amamantamiento (vea la sección [Las posturas para la lactancia](#)) para drenar los pechos por completo
- ducharse, masajearse los pechos o aplicarse compresas calientes y húmedas antes de amamantar
- darse un masaje en el pecho –desde atrás del área abultada hacia el pezón– mientras amamanta
- drenar un pecho antes de cambiar de lado
- extraer la leche (vea la sección [Extracción de la leche materna](#)) si el pecho todavía tiene bultos después de la amamantar
- comunicarse con su profesional de la salud o con HealthLink BC al 8-1-1 si el bulto no desaparece en un par de días

Dolor en los pechos y síntomas similares a los de la gripe (“mastitis”)

Si siente que se está engripando y su seno está firme, hinchado, caliente, rojo y doloroso, comuníquese de inmediato con su profesional de la salud o con HealthLink BC al 8-1-1. Es posible que tenga una infección y necesite antibióticos. Ni la infección ni los antibióticos lastimarán a su bebé, y su leche seguirá siendo segura para beber. Tome los antibióticos como se le ha indicado y:

- amamante, extraiga o bombee leche a menudo –al menos 8 veces cada 24 horas, incluso por la noche
- amamante primero del lado dolorido o, si está muy dolorida, cambie al lado dolorido tan pronto como le baje la leche
- coloque al bebé con la nariz o la barbilla apuntando al punto doloroso
- asegúrese de que su bebé se prenda y se alimente bien (vea la sección [Prenderse](#))
- practique las recomendaciones de la sección “Manchas rojas y dolorosas en el pecho”



INTÉNTELO

Si tiene mastitis puede ayudarse a sentirse mejor descansando más, bebiendo más líquidos y aplicando compresas calientes o frías sobre su seno dolorido.

Pezones que pican o arden o sarpullido en las areolas (“candidiasis oral”)

Si le arden o pican los pezones o si tiene sarpullido en la areola (la zona coloreada alrededor del pezón), es posible que tenga una infección por hongos (“candidiasis oral”). Si su beba está afectada, tendrá manchas blancas en la boca o un sarpullido rojo en la zona del pañal. Puede que se niegue a amamantar, que aumente de peso lentamente y que tenga gases y esté malhumorada. Tanto usted como su bebé necesitarán ser tratados con una crema antimicótica. Consulte a su profesional de la salud de inmediato. Es posible que su pareja también necesite tratamiento. Además, asegúrese de:

- lavar sus sujetadores diariamente
- mantener los pezones secos
- lavar y desinfectar el sacaleches todos los días
- consultar a su profesional de la salud sobre los probióticos
- evitar los chupetes o hervirlos durante 5 a 10 minutos todos los días y reemplazarlos a menudo
- solo usar almohadillas para los pechos sin recubrimiento de plástico y cambiar las almohadillas a menudo. Si utiliza almohadillas reutilizables, cámbielas y límpielas después de cada toma.



ADVERTENCIA

No tome codeína ni medicamentos que contengan codeína (como Tylenol 3) mientras esté amamantando. Puede dañar seriamente a su bebé. Hable con su profesional de la salud o con un farmacéutico de HealthLink BC en el 8-1-1 para saber qué medicamento es seguro usar durante la lactancia.



CÓMO

Mantener sus pechos saludables

- Lávese las manos con agua y jabón antes de tocarse los pechos.
- Mantenga el flujo de leche mediante la lactancia materna regular, la extracción manual o el bombeo.
- Extraiga unas gotas de su leche y frótesela en los pezones después de cada comida, luego déjelos secar al aire.
- Exponga sus pezones al aire tanto como sea posible usando ropa suelta. Si se siente cómoda, quítese la blusa y el sostén en casa.
- Si usa protectores de lactancia, cámbielos tan pronto como estén mojados.
- Asegúrese de que el sujetador le quede cómodo. Es posible que necesite una talla más grande mientras esté amamantando.
- Descanse tanto como sea posible y beba mucho líquido.



IDEA CLAVE

Si el dolor continúa o si necesita ayuda para lidiar con el dolor, hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



APOYO

Qué puede hacer

Ayude a su pareja aprendiendo todo lo que pueda, escuchando, y dándole ánimo y apoyo práctico.

Otros desafíos

Pezones planos o invertidos

Si los pezones se le hunden o no sobresalen cuando se les estimula, puede que su bebé tarde más tiempo en aprender a prenderse. Frótese suavemente el pezón con los dedos o utilice un sacaleches en la posición más baja para sacar el pezón justo antes de que el bebé intente prenderse. Si su bebé aún no se alimenta bien, dele la leche extraída hasta que pueda prenderse bien.

Cirugía de mama o de pecho

Si se ha sometido a una cirugía de mama o de pecho, es probable que pueda amamantar. Si tiene implantes, probablemente produzca suficiente leche. Pero si se ha sometido a una reducción mamaria o a una mastectomía, es posible que no lo haga. Y si se le hizo un corte quirúrgico a lo largo del borde de la areola, puede tener un nervio dañado y producir menos leche. Vea la sección [Recursos](#) para conocer los lugares a los que puede acudir para obtener apoyo.

Anquiloglosia

Si la conexión entre la lengua de su bebé y el piso de su boca es demasiado corta, puede limitar la forma en que mueve la lengua y dificultarse la alimentación. Pruebe diferentes posturas de amamantamiento (vea [Posiciones para la lactancia](#)) y consiga el apoyo de alguien que esté familiarizado con la anquiloglosia. Si sigue causando problemas, consulte a su profesional de la salud; si interfiere con la alimentación, la anquiloglosia a veces se puede arreglar.

Regurgitación

Regurgitar pequeñas cantidades de leche después de la alimentación es muy común durante los primeros meses. Es posible que se detenga a medida que el bebé crece. Vea [Preocupaciones comunes sobre la salud](#).

Abuso o trauma

Para algunas mujeres que han sufrido un trauma, la lactancia puede desencadenar una reacción emocional que puede ser abrumadora. Para otras, la lactancia materna puede ser útil y tranquilizadora. Lo más importante es que usted y su bebé se sientan seguros y cómodos. Hable con su profesional de la salud sobre sus objetivos de alimentación y para encontrar apoyo para alcanzarlos.

¿Siente ganas de rendirse?

Aprender una nueva habilidad requiere práctica, y puede ser desalentador. Hable con alguien en quien confíe. Fíjese metas pequeñas, como seguir adelante hasta la siguiente comida o amamantar durante una semana más. Amamante tanto como crea que puede. Y recuerde que una **poca lactancia es mejor que ninguna**.



HISTORIAS DE FAMILIAS

El mejor consejo que tengo es que siga intentándolo. La lactancia materna vale tanto la pena. Y hay muchas personas y grupos que dan apoyo. Recibí muchos consejos útiles de otras madres que habían amamantado y de mi médico.



¿SABÍA USTED?

Hay más información sobre la lactancia materna y la reincorporación al trabajo en [Primeros pasos del niño pequeño](#), disponible en su unidad de salud pública y en línea en healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps.

Dar el pecho en público

En la Colombia Británica, existen leyes que protegen su derecho a amamantar en cualquier lugar y en cualquier momento. La lactancia materna en público es una actividad normal, saludable y legal, y es ilegal que alguien le pida que deje de hacerlo o que se cubra.

¿Se siente cohibida?

Con la práctica, puede amamantar mostrando muy poco los senos. Y muchos lugares públicos y tiendas tienen un espacio privado donde puede alimentar a su bebé.



INTÉNTELO

Si le hace sentirse más cómoda al amamantar en público, coloque una manta ligera sobre su bebé mientras se prende. Puede dejársela puesta mientras se alimenta o quitársela una vez que esté prendido.

