

## Pezones adoloridos

### Los pezones adoloridos pueden deberse a varias causas como, por ejemplo:

- Si su bebé no se aferra al pecho correctamente.
- Si su bebé no succiona apropiadamente.
- El cuidado inadecuado de los senos (como usar jabón en los pezones, lo que puede causar irritación de la piel).
- Extraerse la leche usando un tamaño incorrecto de protector plástico para el seno.
- Extraerse la leche con la configuración de succión demasiado fuerte.

### Antes de alimentar al bebé:

- Lávese las manos
- Póngase cómoda y relájese
- Extraiga una pequeña cantidad de leche manualmente o con la bomba extractora de leche, para suavizar la aureola (la parte oscura del seno alrededor del pezón) y para estimular que la leche le venga antes de que su bebé empiece a lactar.
- Al principio ofrézcale el seno menos adolorido. Los bebés succionan más vigorosamente cuando empiezan a lactar para ayudar a que la leche fluya mejor.
- Asegúrese que su bebé este posicionado correctamente, y que su seno esté bien apoyado
- Espere a que su bebé abra bien la boca antes de aferrarse al seno. Asegúrese que el bebé puede aferrarse al pezón y el pecho, tanto como sea posible. Si cuando el bebé se aferra es doloroso, vuelva a aferrarlo y trate de que el seno entre lo más profundo posible en la boca del bebé.

### Durante las alimentaciones:

- Cambie la posición de su bebé cada vez que lacte (acúnelo, siéntelo de costado, acuéstelo, sosténgalo en su antebrazo).
- Póngalo a lactar con frecuencia al menos cada 2 a 3 horas por 10-15 minutos.
- Cuando retire a su bebé del seno, interrumpa con cuidado la succión, insertando su dedo entre las encías del bebé y su seno. Usted debería poder escuchar el desprendimiento de la succión.

### Antes de usar la bomba extractora:

- Lávese las manos
- Póngase cómoda y relájese
- Centre correctamente el protector plástico de senos sobre sus pezones
- Disminuya el nivel de succión de la bomba extractora de leche hasta que sus pezones sanen. Una vez que los pezones sanen, mantenga la succión programada a un nivel cómodo
- Para mayor comodidad puede utilizar una pequeña cantidad de ungüento de lanolina, de aceite de coco, o de aceite de oliva, dentro del protector de plástico para el seno.

### Después de usar la bomba extractora o amamantar:

- Aplique leche materna a los pezones y permita que se sequen al aire.
- Aplique una pequeña cantidad de lanolina o crema para pezones en los pezones.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

- 
- No es necesario lavar la lanolina y otras cremas para los pezones antes de la siguiente extracción o alimentación. Si usa almohadillas mamarias, asegúrese de que no sean de plástico.
  - Use una almohadilla mamaria nueva después de cada extracción o alimentación

**Llame a su doctor, a su enfermera, o a la Línea de Ayuda de Lactancia y Extracción de Leche de Children's Mercy Hospital al (816) 346-1309 si:**

- El dolor de su pezón es intenso, o si usted tiene los pezones agrietados sangrantes
- Aún tiene dolor en los pezones después de haber seguido las medidas descritas anteriormente por un periodo de 24-48 horas
- Tiene preguntas o inquietudes

---

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.