



UW Medicine

## **Pezones adoloridos**

### *Cómo disminuir el dolor de pezón por la lactancia*

Es común que los pezones estén adoloridos durante la primera semana después del parto. Usualmente, duelen al comenzar a amamantar y luego mejoran cuando el bebé continúa mamando. El dolor usualmente es peor al tercer o cuarto día y comienza a mejorar a partir de entonces.

### **Cuidándose a sí misma**

Antes y después de cada sesión de lactancia, revítese los pezones para ver si la piel está seca o irritada, o si tiene costras. Si tiene los pezones adoloridos, tome estas medidas **antes** de poner el bebé en la mama:

- Aplíquese compresas tibias y húmedas un par de minutos.
- Masajee la *areola* (el área oscura alrededor del pezón). Esto sirve para suavizar el área, hacer que se levante el pezón y extraer unas gotas de leche.

Aun antes de que aumente el volumen de leche, expresar la leche a mano puede ayudar a preparar las mamas para la lactancia. Para mayor información, visite <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding>.

### **Durante la lactancia**

Asegurándose que su bebé se prenda sólidamente a la mama ayuda a reducir el dolor de mama. Adopte una posición adecuada cada vez que lo amamante. Espere para que el bebé tenga la boca bien abierta y luego coloque su bebé rápido a la mama. Lea el capítulo “Cómo prender su bebé a la mama” en este manual.

Si le sigue doliendo para amamantar después de 1 minuto, deténgase. Ponga un dedo en la boca del bebé para desprenderlo y comience de nuevo. Si su bebé no se prenda con facilidad, llámenos para obtener ayuda.



*La clave para reducir dolor en el pezón es asegurándose de que el bebé se prenda sólidamente a la mama.*

Después de que su bebé ha estado mamando unos 10 minutos, observe para detectar algún cambio en su manera de mamar. Si hay largas pausas con muy poca succión, comprima y masajee la mama para ver si su bebé sigue mamando. Si su bebé no mama más, despréndalo y deje de amamantar. Amamantar solo para tranquilizarlo no es buena idea cuando tenga los pezones adoloridos.

## Después de amamantar

Si le duelen los pezones o si se ponen malformados después de amamantar, es posible que su bebé no se esté prendiendo tan sólidamente como debe a la mama. Vea el capítulo “Cómo prender su bebé a la mama” en este manual. Y llame al Servicio de Lactancia para ayuda con posiciones y prendimiento.

Alivie el dolor después de amamantar aplicando una capa fina de ungüento a los pezones. Puede probar ungüentos como Lansinoh, Mother Love, Purelan o aceites de cocina como el aceite de oliva o de alazor. No necesita quitarse estos ungüentos o aceites si espera por lo menos 30 minutos para volver a amamantar. Para remover el ungüento o aceite, pase con cuidado una toallita húmeda sobre los pezones, o báñelos un momento en agua tibia.

## Piel agrietada o lesionada

Entre las alimentaciones, puede usar un producto de gel como las almohadillas **hidrogel**. Estas almohadillas tienen una base de agua y pueden ayudar a sanar la piel lesionada. Use las almohadillas cuando no esté amamantando. Se mantienen húmedas por lo menos 24 horas.

- Cuando está amamantando, coloque la almohadilla en el pecho o brazo con el lado de gel hacia abajo.
- Cuando no esté usando las almohadillas, guárdelas en una bolsa de plástico con sello. Así se mantienen húmedas y las puede volver a usar. Algunas madres prefieren enfriarlas en el refrigerador para un alivio adicional.

Puede comprar almohadillas hidrogel en línea o en algunas tiendas de maternidad y en muchas farmacias. Byram Medical Supplies también las ofrece al 800.456.3500 o visite [www.byramhealthcare.com](http://www.byramhealthcare.com).

### Cuándo llamar

Llame al Servicio de Lactancia si:

- Tiene dolor durante todo el tiempo de amamantar.
- El dolor no se alivia para el día 5 del parto.
- Tiene supuración, enrojecimiento o agrietas profundas.

**Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.**

## Sore Nipples

### *How to lessen nipple pain from breastfeeding*

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 keeps sucking. The soreness is usually worst on the 3rd or 4th day, and starts to get better after that.

### Self-care

Before and after feedings, check your nipples to see if the skin is dry or irritated, or if you have scabs. If your nipples are sore, do these things **before** you put your baby to breast:

- Apply warm, wet compresses for a few minutes.
- Massage the *areola* (the dark area around your nipple). This will soften the area, make your nipple stand out, and express a few drops of milk.

Even before your milk volume increases, hand-expressing milk can help prepare your breasts for a feeding. To learn more, visit <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding>.

### During Feedings

Making sure your baby attaches deeply to your breast can help reduce nipple pain. Position yourself and your baby carefully every time you breastfeed. Wait until your baby's mouth is wide open, then quickly pull your baby onto your breast. Read the chapter "Attaching Your Baby to Your Breast" in this workbook.

If nursing hurts after 1 minute, stop. Put your finger in your baby's mouth and break the latch and start again. If your baby doesn't attach easily, call us for help.



*The key to reducing nipple soreness is making sure your baby attaches deeply to your breast.*

After your baby has been feeding for about 10 minutes, watch for changes in your baby's sucking. When there are long pauses and very little sucking, compress and massage your breast to see if your baby will suck more. If your baby does not suck more, break the suction and end the feeding. Comfort nursing is not a good idea while your nipples are sore.

## After Feedings

If your nipples are sore or misshapen after feeding, your baby may not be attaching deeply enough to your breast. See the chapter "Attaching Your Baby to Your Breast" in this workbook. And, please call Lactation Services for help with position and latch.

To ease soreness after feeding, apply a thin coat of ointment to your nipples. Try ointments like Lansinoh, Mother Love, or Purelan, or cooking oil like olive or safflower oils. You do not need to wash these ointments or oils off if you wait at least 30 minutes before breastfeeding again. To remove the ointment or oil, dab your nipples gently with a warm, wet washcloth, or soak them for a minute in warm water.

## Cracked or Broken Skin

Between feedings, you may use a gel-pad product such as **hydrogel** pads. These are water-based pads that can help heal damaged skin. Wear the pads between feedings. The pads can stay moist for at least 24 hours.

- When you are breastfeeding, place the pads gel-side down on your chest or arm.
- When you're not using the pads, store them in a plastic bag that seals. This helps them stay moist so that you can reuse them. Some moms like to chill them in the refrigerator for extra relief.

You can buy hydrogel pads online or at some maternity stores and many drugstores. Byram Medical Supplies also carries them. Call 800.456.3500 or visit [www.byramhealthcare.com](http://www.byramhealthcare.com).

### When to Call

Call Lactation Services if:

- You have pain during the entire feeding.
- The pain is not getting better by 5 days after birth.
- You have oozing, redness, or deep cracks.

**Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.**