New Jersey WIC Women, Infants & Children
Every Child Deserves a Healthy Start

EL WIC de Nueva JERSEY

Desafíos y soluciones comunes

Apoyo para cuando más lo necesites

A veces, la lactancia materna puede ser difícil, especialmente cuando recién comienza. El WIC puede ayudarte a encontrar maneras de hacer que la lactancia materna funcione para ti y tu bebé. Saber qué esperar y con quién hablar cuando tienes un problema puede ayudar. Recuerda: no estás sola, ¡y con el tiempo se vuelve más fácil!

Pezones doloridos

Cuando comiences a amamantar, es posible que sientas dolor en los pezones. Una vez que tú y tu bebé se acostumbren, la lactancia materna no debería doler.

El dolor en los pezones puede ocurrir en las siguientes situaciones:

- El bebé no se prende bien.
- El bebé succiona solo del pezón.
- El bebé se separa del seno mientras aún succiona.
- Usas una copa de extracción de tamaño incorrecto o con una succión demasiado fuerte.

Lo que puedes hacer

✓ **Revisa el pezón después de amamantar.**

- Debe verse redondo y largo, o con la misma forma que tenía antes de amamantar.
- Si se ve plano o comprimido al salir de la boca de tu bebé, es posible que esté succionando solo el pezón.

✓ **Si el bebé succiona solo del pezón:**

1. Interrumpe la succión colocando el dedo en la comisura de su boca.
2. Deja que intente prenderse al seno de nuevo.

✓ **Solicita ayuda al WIC para mejorar el agarre del bebé.**

Pueden observarte mientras amamantas para determinar por qué sientes dolor y brindarte ayuda para solucionar el problema.

✓ **Intenta cambiar de posición cada vez que amamante.**

Obtén más información: https://www.youtube.com/watch?v=z4ikF_NwjEU&t=3s

✓ **Después de amamantar, extrae unas gotas de leche y frótalas suavemente sobre los pezones.**

La leche tiene propiedades curativas naturales y aceites que alivian.

✓ **Deja que los pezones se sequen al aire después de amamantar y usa una camiseta de algodón suave.**

✓ **Coloca toallitas absorbentes lavables o desechables en el sostén para que absorban las fugas y cámbialas con frecuencia.**

✓ **Si los pezones se agrietan, usa agua y jabón suave para limpiarlos.**

✗ **Evita la ropa ajustada y los sostenes que hagan presión sobre los pezones.**

✗ **No uses jabones, ungüentos ni astringentes fuertes en los pezones.**

No sigas soportando el dolor y busca ayuda pronto

Interrumpir o retrasar la lactancia puede causar más dolor y perjudicar la producción de leche.

Antes de darte por vencida, busca ayuda del WIC.

Habla con tu profesional de la salud, el WIC u otro experto en lactancia materna en las siguientes situaciones:

- Si el dolor no desaparece.
- Si el dolor aparece repentinamente.
- Antes de usar cremas, almohadillas de hidrogel o protectores de pezones.

Los pezones doloridos pueden provocar una infección mamaria, que requiere tratamiento profesional.

Congestión mamaria

La mayoría de las mujeres siente que sus senos se agrandan, se llenan, pesan y se vuelven sensibles entre **2 y 5 días** después de dar a luz.

Esta sensación de sentir los senos llenos es normal. Es el resultado de un mayor suministro de leche, ¡lo cual es bueno! Amamantar a tu bebé con frecuencia aliviará esta sensación.

La congestión mamaria es diferente a la plenitud mamaria normal.

La congestión mamaria ocurre si los senos se llenan demasiado. Esto causa dolor, hinchazón, calor, enrojecimiento, palpitaciones y endurecimiento de los senos. También puede causar fiebre baja y puede provocar la obstrucción de los conductos lácteos o una infección mamaria.

La congestión mamaria puede ocurrir en las siguientes situaciones:

- El bebé no se alimenta con la frecuencia suficiente.
- El bebé no extrae suficiente leche de los senos.

Lo que puedes hacer

para prevenir la congestión mamaria:

- ✓ **Amamanta con frecuencia después de dar a luz**
  Cada 1 a 3 horas durante el día. Cada 2 a 3 horas durante la noche.
- ✓ **Ofrece ambos senos en cada toma.**
  Si el bebé está bien prendido y succiona bien, deja que lo haga durante el tiempo que sea necesario en el primer seno antes de ofrecerle el segundo.
- ✗ **No te saltes ninguna toma.**
  Si te saltas una toma, utiliza un extractor de leche o una bomba manual para aliviar la sensación de plenitud en los senos.
- ✗ **No complementes con fórmula.**
  Utilizar un suplemento puede reducir la producción de leche y causar una sensación de plenitud excesiva en los senos debido a la omisión de tomas.
- ✗ **Evite el uso de chupetes.**

para aliviar la congestión mamaria:

- ✓ **Aplica compresas frías** en los senos entre las tomas para reducir la hinchazón y el dolor. También puedes colocarte una bolsa de verduras congeladas envuelta en una toallita húmeda.
- ✓ **Extrae una pequeña cantidad de leche con un extractor o una bomba manual** antes de amamantar para ablandar el seno. Esto facilitará que el bebé se prenda.
- ✓ **Intenta suavizar la presión inversa** colocando las manos alrededor del seno con ambos pulgares en la base del pezón. Presiona suavemente hacia atrás y hacia afuera con un movimiento rítmico. Esto ayudará a liberar el exceso de líquido alrededor de la areola.

Crecimiento repentino

Durante un período de crecimiento repentino, muchos bebés están inquietos y quieren alimentarse durante más tiempo y con mayor frecuencia. Esto se llama tomas agrupadas. Esta es la manera en que tu bebé te ayuda a aumentar tu producción de leche para que puedas satisfacer sus necesidades. Recuerda: cuanto más alimentes a tu bebé con leche materna, más leche producirá tu cuerpo.

El crecimiento repentino pueden ocurrir en cualquier momento y cada bebé es diferente.

Suele ocurrir a estas edades:

2 a 3 semanas

6 semanas

3 meses

6 meses

Lo que puedes hacer

- ✓ **Sigue el ritmo de tu bebé.**
  - Amamantar con más frecuencia ayudará a aumentar la producción de leche.
  - Una vez que tu producción aumente, probablemente volverás a tu rutina habitual.

- ✓ **Más información**

https://www.cdc.gov/act-early/milestones/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html

Conducto lácteo obstruido

Un conducto obstruido se produce cuando la inflamación (o hinchazón) estrecha los conductos mamarios y reduce el flujo de leche. Las masas de grasa presentes en la leche materna pueden acumularse y formar un tapón que se atasca en el conducto obstruido. Esto puede sentirse como un pequeño bulto, un nudo doloroso o una zona endurecida en el seno. No tendrás fiebre ni te sentirás mal, pero a veces, el conducto obstruido puede empeorar y provocar una infección.

Un conducto obstruido puede producirse cuando ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Produces más leche de la que el bebé necesita y tu cuerpo puede responder con inflamación. La inflamación puede ejercer presión sobre algunos conductos, lo que ralentiza o impide que la leche fluya correctamente.
- Tus senos están congestionados.
- El bebé se salta una toma o no se alimenta con la frecuencia habitual.
- Tu sostén o ropa te aprietan demasiado.
- Si tienes los conductos obstruidos con frecuencia, puede significar que el bebé o el extractor de leche no están extrayendo suficiente leche, o que estás usando las mismas posiciones para amamantar con demasiada frecuencia.

Lo que puedes hacer

Continúa amamantando o extrayendo leche al ritmo que solías hacerlo cuando no tenías el conducto obstruido. Extraer leche o amamantar con más frecuencia puede empeorar la obstrucción del conducto.

Aplica masajes suaves durante unos minutos antes y durante las tomas para ayudar a aflojar la obstrucción y promover el flujo de leche. Con los dedos, comienza por delante de la zona obstruida y realiza movimientos circulares suaves hacia el pezón. No pellizques, aprietes ni masajees con fuerza, ya que esto puede causar más inflamación.

Comienza a amamantar del lado donde sientas que tienes el conducto obstruido. La succión inicial más fuerte del bebé puede ayudar a aflojar la obstrucción y a que la leche fluya libremente.

Prueba con posiciones diferentes. Cambiar de posición puede modificar la succión en diferentes zonas del seno.

Aplica hielo o compresas frías para reducir el dolor y la hinchazón. Use la compresa fría de 10 a 15 minutos, varias veces al día. Protege tu piel colocando un paño delgado entre la bolsa de hielo y el seno.

Mantente bien hidratada con agua y descanse lo más que puedas.

Usa un sostén que te quede bien y te dé soporte, pero que no presione los senos.

Usa compresas tibias con precaución antes de amamantar, ya que un poco de calor (de 5 a 10 minutos) puede favorecer el flujo de leche. Sin embargo, evita el calor si los senos ya están inflamados, ya que podría empeorar la hinchazón.

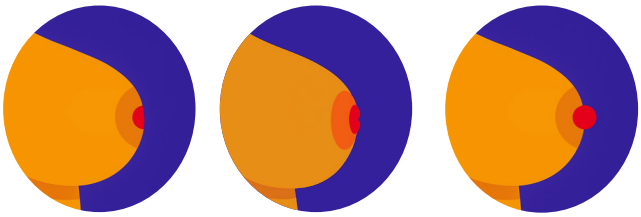
Pregunta a tu profesional de la salud sobre medicamentos para aliviar el dolor y la hinchazón, como acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin). Un suplemento de lecitina también puede ayudar a tratar y prevenir obstrucciones. Consulta a tu médico sobre las opciones más seguras para ti.

Si la obstrucción no desaparece o disminuye de tamaño en 24 horas, consulta con un especialista en lactancia o un profesional de la salud. Los conductos obstruidos a veces pueden provocar una infección mamaria, llamada mastitis, que puede requerir atención médica.

Pezones invertidos, planos o muy grandes

Algunas mujeres tienen pezones que se giran hacia adentro en lugar de apuntar hacia afuera o son planos y no sobresalen. A veces, los pezones pueden aplanarse por un corto tiempo debido a la congestión o hinchazón causada por la lactancia. Los pezones invertidos o planos a veces pueden dificultar la lactancia. Pero recuerda que, para que la lactancia funcione, el bebé debe prenderse al pezón y agarrar el seno, por lo que incluso los pezones invertidos pueden funcionar sin problemas. Los pezones planos e invertidos pueden sobresalir más con el tiempo a medida que el bebé succiona más.

Los pezones muy grandes pueden hacer que al bebé le cueste introducir suficiente areola en la boca para comprimir los conductos lácteos y obtener suficiente leche.



Pezón plano | Pezón invertido | Pezón muy grande

Lo que puedes hacer

Habla con tu profesional de la salud u otro experto en lactancia si te preocupan tus pezones.

Un asesor de lactancia puede aconsejarte para extraer leche de los pezones de forma segura y cómoda.

Pide ayuda si tienes preguntas sobre la forma o el tipo de pezón, especialmente si el bebé tiene problemas para agarrarse bien.

Si tienes pezones grandes, a tu bebé podría costarle más agarrarse al seno al principio. No te preocupes. El agarre suele ser más fácil a medida que el bebé crece. Puede llevar algunas semanas lograr un buen agarre. Tener pezones grandes no es motivo para dejar de amamantar. Si te preocupa cómo se prende o se alimenta tu bebé, habla con un asesor de lactancia. Pueden ayudarte a verificar el agarre y asegurarte que tu bebé esté tomando suficiente leche.

Mastitis

La mastitis es una inflamación del tejido mamario que, a veces, puede provocar una infección. Suele deberse a un exceso de leche o a un cambio en las bacterias naturales de los senos. Después de dar a luz, es posible que presentes congestión mamaria (hinchazón dolorosa en los senos). Esto no es mastitis y debería desaparecer en dos semanas.

Signos de mastitis:

La mastitis suele aparecer en un seno y puede causar inflamación o enrojecimiento.

Otros síntomas pueden incluir:

- Fiebre (101 °F o más)
- Escalofríos
- Dolor de cuerpo
- Náuseas
- Vómitos
- Secreción amarillenta del pezón
- Una zona sensible, tibia o caliente en el seno

Si no empiezas a sentirte mejor en 24 a 48 horas, llama a tu proveedor de atención médica. Podrías necesitar antibióticos. Aunque no todos los casos de mastitis son causados por una infección, es importante completar el tratamiento con antibióticos si te lo indican.

Lo que puedes hacer

Sigue amamantando
Es seguro amamantar mientras tienes mastitis. Amamantar puede ayudar a reducir la congestión mamaria, aliviar los síntomas y acelerar la curación.

Sigue las señales de hambre de tu bebé
Alimenta a tu bebé primero del seno no afectado y luego del lado afectado. No intentes vaciar completamente los senos. Si te extraes leche, solo extrae la suficiente para satisfacer las necesidades del bebé.

Usa compresas frías
Aplica compresas de hielo cada hora o según sea necesario. Evita usar calor, ya que puede aumentar la inflamación. Una ducha tibia está bien, pero no coloques compresas calientes directamente sobre los senos.

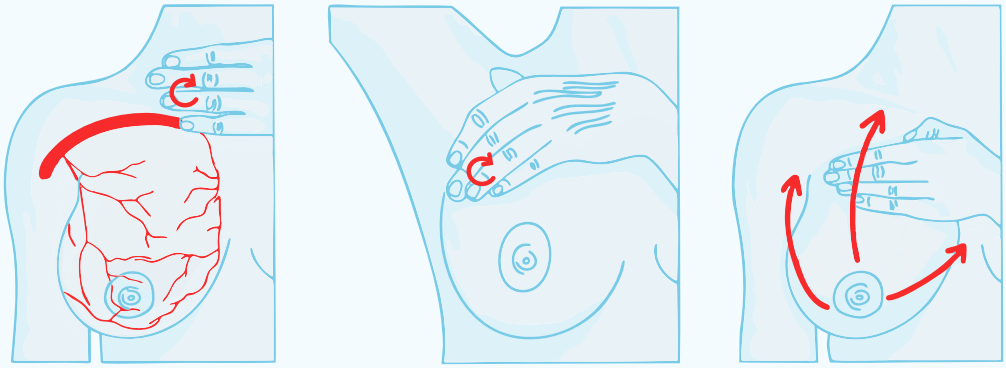
Mantente hidratada y descansa
Bebe mucha agua y descansa lo más que puedas para ayudar al cuerpo a sanar.

Usa un sostén con buen soporte
Evita los sostenes ajustados o con aros.

Asegúrate de que el bebé se agarre bien.
Asegúrate de que el bebé se agarre bien y sin problemas. Un buen agarre ayuda a drenar la leche eficazmente. El WIC puede ayudarte si tienes problemas con el agarre del bebé.

Controla el dolor
Consulta con tu médico o farmacéutico sobre analgésicos de venta libre que sean seguros.

Intenta realizar masajes suaves
Realiza masajes ligeros y suaves con los dedos, comenzando por el pezón y avanzando hacia la axila o la clavícula. Los masajes durante el amamantamiento o un momento antes de hacerlo puede ayudar con el flujo de leche y aliviar las molestias. Evita presionar demasiado, ya que esto podría empeorar los síntomas. Detente si te duele o si los síntomas empeoran y consulta con tu profesional de la salud.



Es seguro alimentar a tu bebé con leche materna si tienes mastitis. La leche materna puede tener un aspecto grumoso o fibroso, pero aun así es saludable para tu bebé. Si tus síntomas no mejoran o tienes alguna duda, comunícate con el WIC o con tu profesional de la salud para obtener ayuda.

Infección por hongos (candidiasis oral)

Una infección por hongos, también llamada candidiasis oral o candidosis, puede formarse en los pezones o en los senos.

Este tipo de infección prolifera en la leche y se forma a partir de un crecimiento excesivo del organismo cándida. La cándida vive en nuestro cuerpo y se mantiene en equilibrio y bajo control gracias a las bacterias naturales de nuestro cuerpo. Cuando se altera el equilibrio natural de las bacterias, la cándida puede proliferar en exceso y provocar una infección.

Algunos de los signos de una infección por hongos:

- Dolor en los pezones que dura más de unos días, incluso después de que el bebé se prenda bien.
- Pezones rosados, escamosos, brillantes, con picazón o agrietados.
- Pezones de color rosa intenso y ampollas.
- Dolor en los senos.
- Dolores punzantes en la parte profunda del seno durante o después de las tomas.
- Manchas blancas en la boca del bebé que no se quitan.

Lo que puedes hacer

Las infecciones por hongos pueden tardar varias semanas en curarse, por lo que es importante seguir estos consejos para evitar la propagación de la infección:

Cambia las toallitas absorbentes desechables con frecuencia.

Lava cualquier toalla o ropa que entre en contacto con la candidiasis con agua muy caliente (por encima de 122 °F).

Usa un sostén limpio todos los días.

Lávate las manos con frecuencia.

Lava las manos de tu bebé con frecuencia, especialmente si se chupa los dedos.

Limpia de forma segura los chupetes, las tetinas y los juguetes que tu bebé se lleve a la boca.

Hierve todas las piezas del extractor de leche que entren en contacto con tu leche todos los días.

Asegúrate de que los demás miembros de la familia no tengan candidiasis u otras infecciones por hongos. Si presentan síntomas, asegúrate de que reciban tratamiento.

Si tú o tu bebé tienen síntomas de una infección por hongos, llama a tu médico y al médico de tu bebé para que puedan recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados al mismo tiempo. Esto ayudará a prevenir la transmisión de la infección.

Baja producción de leche

Muchas madres que amamantan se preocupan por tener suficiente leche para su bebé. La buena noticia es que la mayoría de las madres pueden producir mucha leche.

Una baja producción de leche puede ocurrir en las siguientes situaciones:

- Si limitas las sesiones de lactancia materna del bebé.
- Si le das a tu bebé fórmula infantil en lugar de leche materna.
- Si le das alimentos sólidos a tu bebé antes de los 6 meses.
- Si el bebé no se alimenta con la frecuencia suficiente.
- Si el bebé no se prende bien.
- Si estás estresada o no duermes lo suficiente.

Habla con tu especialista en lactancia del WIC si te preocupa tu producción de leche.

Lo que puedes hacer

Para aumentar la producción de leche, vacía los senos con cada toma.

- Si el bebé no vacía tus senos, extrae leche después de cada toma.
- Cuanto más a menudo vacíes tus senos, más leche producirán.

Amamante con frecuencia y deje que el bebé decida cuándo finalizar la toma.

Ofrece ambos senos en cada toma.

- Asegúrate de que el bebé permanezca en el primer seno mientras siga succionando y tragando.
- Ofrece el segundo seno cuando el bebé disminuya la velocidad o se detenga.

Masajea o comprime tus senos mientras tu bebé está prendido para ayudar a liberar más leche.

Evita darle fórmula o utilizar un chupete.

- Si necesitas alimentar a tu bebé con un biberón, ofrécele la leche extraída de tu seno.

Si los consejos anteriores no ayudan, consulta con tu profesional de la salud para asegurarte de que no haya ningún problema médico que pueda estar disminuyendo tu producción de leche.

Huelga de lactancia

Una "huelga de lactancia" ocurre cuando tu bebé se ha alimentado con leche materna correctamente durante meses y, de repente, empieza a rechazarla. Esto suele ser temporal y no suele significar que tu bebé esté listo para el destete.

Una huelga de lactancia puede significar que tu bebé intenta hacerte saber que algo anda mal. Todos los bebés son diferentes y no reaccionan de la misma manera. Algunos bebés siguen alimentándose sin problema. Otros simplemente pueden ponerse inquietos con la lactancia. Y otros la rechazan por completo.

Algunas causas de una huelga de lactancia:

- Dolor en la boca por la dentición, una infección por hongos como la candidiasis oral o un herpes labial.
- Infección de oído, que causa dolor al succionar o presión al acostarse de lado.
- Dolor al amamantarlo en cierta posición, quizás por una lesión en el cuerpo del bebé o por molestias causadas por una vacuna.
- Molestia por un período extenso de separación de la madre lactante o un cambio importante en la rutina.
- Distracciones mientras lo amamantas, por ejemplo, se interesa por otras cosas que suceden a su alrededor.
- Resfrío o nariz tapada, que dificulta la respiración mientras lo amamantas.
- Menor cantidad de leche de la madre lactante después de complementar la leche con biberones o del uso excesivo del chupete.
- Respuesta a la reacción fuerte de la madre si el bebé la ha mordido mientras lo amamanta.
- Reacción a cambios en el jabón u otros cosméticos que puedan resultar extraños.
- Reacción a cambios en el sabor de la leche debido a una enfermedad, medicamento o dieta.

Si el bebé está en huelga de lactancia, es normal que te sientas frustrada y molesta, especialmente si el bebé no está contento. Ten paciencia con tu bebé y sigue intentando ofrecerle leche materna.

Lo que puedes hacer

Intenta extraerte leche con la misma frecuencia con la que el bebé solía alimentarse para evitar la congestión y la obstrucción de los conductos.

Prueba otro método de alimentación temporalmente para darle leche al bebé, como usar una taza, un gotero o una cuchara.

Lleva un registro de los pañales mojados y sucios de tu bebé para asegurarte de que reciba suficiente leche.

Sigue ofreciendo leche materna a tu bebé. Si el bebé se siente frustrado, detente y vuelve a intentarlo en otro momento. También puedes ofrecerle leche materna cuando el bebé tenga mucho sueño o esté durmiendo.

Prueba diferentes posiciones para amamantar, con tu piel desnuda junto a la piel desnuda de tu bebé.

Concéntrate en tu bebé y tranquilízalo con más caricias y abrazos.

Amamanta a tu bebé en una habitación tranquila y con pocas distracciones.

Si te preocupa que el bebé no esté recibiendo suficiente leche, habla con tu profesional de la salud. Podrás verificar el aumento de peso de tu bebé.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

New Jersey WIC Women, Infants & Children
Every Child Deserves a Healthy Start