

Conductos Obstruidos y Mastitis

(Plugged Ducts and Mastitis)

Un conducto obstruido es cuando un tapón de leche se encuentra en un conducto lácteo, lo que hace que la leche nueva "se regrese". Es posible que sienta una zona firme o con bultos en el pecho que se nota más cuando el pecho está lleno. Si siente una zona con bultos en su pecho y su pecho está rojo, si se siente adolorida como si tuviera gripe, o si tiene fiebre baja (menos de 38.4 C o 101 F), usted tiene mastitis o una inflamación del pecho, que puede o no implicar una infección.

¿Qué puede usted hacer?

- **Continúe amamantando a su bebé frecuentemente** (8-12 + veces en 24 horas).
- **Descanse (¡vaya a la cama!)** y tome muchos líquidos.
- **Aplique calor** a su pecho antes de amamantar para estimular el drenaje. **También puede aplicar aceite de ricino** antes de dar pecho o al pompear con sacaleches: vierta abundantemente el aceite de ricino en un paño tibio y húmedo; aplíquelo sobre el área firme o protuberante y cubra con una envoltura de plástico; aplique una almohadilla térmica para que el área se sienta caliente (pero no muy caliente) - déjelo en el lugar por aproximadamente 20 minutos. Enjuague el pecho con agua antes de dar pecho o pompear para evitar que el bebé ingiera el aceite de ricino.)
- **Masajee y comprima** el área firme o abultada de su pecho mientras da pecho o pompea.
- **Pompear** el pecho afectado si su bebé no vacía completamente el pecho después de alimentarlo o si el bebé rechaza el pecho.
- **Tome ibuprofeno** para reducir la inflamación (hasta 400 mg cada 4 horas).
- **Para mastitis recurrente o conductos obstruidos**, considere tomar lecitina: 1200 mg, 3-4x / día.
- Dos estudios han demostrado beneficios al tomar **Lactobacillus probiotics** para la mastitis, ambos estudios utilizaron Lactobacillus salivarius. Esta especie está presente en la "Fórmula completa" disponible en MilkWorks. ((Arroyo R, et al. *Treatment of infectious mastitis during lactation: antibiotics versus oral administration of lactobacilli isolated from breast milk. Clin. Infect. Dis.* June 15, 2010;50(12):1551–1558. *Oral Administration of Lactobacillus Strains Isolated from Breast Milk as an Alternative for the Treatment of Infectious Mastitis during Lactation E. Jiménez et al Appl. Environ. Microbiol.* 2008 August; 74(15): 4650–4655).

SI USTED NOTA CUALQUIERA DE LO SIGUIENTE:

No ve ningún cambio en 12-24 horas (no siente mejoría),
Su fiebre continúa, o va más allá de 101 F,
El área roja en su pecho aumenta de tamaño, o ve rayas rojas,
Ve sangre o pus en su leche, o,
Tiene un pezón agrietado en el pecho que está enrojecido y adolorido.

USTED PUEDE NECESITAR UN ANTIBIÓTICO. Por favor, llame a su médico o enfermera-partera. Si le recetan un antibiótico, tome el tratamiento completo y considere tomar también un probiótico multi-strain.

Revised: copyright January 2018



Community Breastfeeding Center

5930 S. 58th Street
(in the Trade Center)
Lincoln, NE 68516
(402) 423-6402

10818 Elm Street
Rockbrook Village
Omaha, NE 68144
(402) 502-0617

For additional
information:
www.milkworks.org