

# Conductos Obstruidos y Mastitis

*(Plugged Ducts and Mastitis)*

Nuestra comprensión sobre las causas de un "conducto obstruido" está evolucionando. Ya no se piensa en términos de un "tapón" el cual tengamos que abrir, sino más bien en que hay una zona del seno que está hinchada, angostando los conductos y dificultando la salida de la leche. Estos tienden a ocurrir cuando la leche permanece en su(s) seno(s) por más tiempo de lo normal y siente una firmeza o área abultada en su seno que es más notoria cuando su seno está lleno, y no se suaviza después de amamantar o sacarse la leche. Si siente un abultamiento en su seno y su seno está rojo, Ud se siente **adolorida como si tuviera gripe**, o tiene un **fiebre baja** (menos de 38.4 C o 101 F), entonces tiene mastitis o una inflamación del seno, la cual puede o no requerir un antibiótico.

## ¿Qué puede hacer?

- **Continúe vaciando ese seno tan a menudo como normalmente lo haría**
- **Descanse (vaya a dormir)** y tome muchos líquidos.
- **Aplique calor seco o mojado por hasta 20 minutos** a su pecho antes de amamantar para estimular el drenaje.
- **Aplique presión SUAVEMENTE detrás del área que no drena bien** mientras amamanta o usa el sacaleches para tratar de ayudar a que la leche pase a través de los conductos estrechos. Recuerde, su tejido mamario es una glándula tierna, no un músculo, ¡sea gentil!
- **Use el sacaleches en 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 e hinchazón ( 400 mg cada 4 horas).
- Los estudios han demostrado beneficios al tomar **probióticos Lactobacillus** para la mastitis. Los estudios utilizaron Lactobacillus salivarius y Lactobacillus fermentum. L. salivarius está presente en probióticos disponibles para la venta en Milkworks.
- **Lecitina** (1200 mg, 3-4 veces/día) puede ayudarle con conductos obstruidos o para prevenir que se le tapen en un futuro.
- **Si sus conductos obstruidos o síntomas de mastitis no se resuelven completamente**, por favor busque una evaluación adicional de su proveedor médico o uno de nuestros proveedores.

## **Si nota cualquiera de los siguientes, TIENE QUE VER A UN PROVEEDOR:**

- No siente mejoría en 12-24 horas
- 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
- Tiene el pezón agrietado en ese pecho.

**Por favor, llame a su médico o enfermera-partera o haga una cita con nuestra especialista en medicina de lactancia o enfermera facultativa.** Si le recetan un antibiótico, tome el tratamiento completo y considere tomar también un probiótico de múltiples cepas. Debe sentir mejoría dentro de 36 horas de haber comenzado el antibiótico.



*Reference: (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) Lactobacillus fermentum CECT5716 reduces Staphylococcus load in the breastmilk of lactating mothers suffering breast pain: a randomized controlled trial. Breastfeed Med. 2015;10(9):425-432.*

*Reviewed October 2022*