

## Dolor de Pezones (Sore Nipples)

**El amamantar no debe doler.** Ampollas, grietas en el pezón, y sangrado no son normales y usualmente están relacionados al enganche (cómo se pega) del bebé. El dolor que empieza unas semanas después de amamantar cómodamente puede ser relacionado con un crecimiento excesivo de hongos ó eczema.

**Durante los primeros días, ponga mucha atención tanto a la posición como al enganche.** Colóquese en una posición cómoda, use almohadas como sea necesario para traer al bebé a la altura de sus senos, o para apoyar sus brazos. Otra opción es inclinarse y colocar al bebé piel a piel en su pecho. Cuando su bebé se le enganche y empiece a chupar, puede sentir que le halan y tiran, pero el enganche (como se pega el bebé) del bebé no debe sentirse como pellizco ni con dolor. Mire nuestra información en [Helping Your Baby to Latch Well](#) para mas guía/dirección.

**Si el enganche del bebé no se siente tan bien como el último enganche,** descontinúe la succión de su bebé para quitarle la boca de su pezón. Meta el dedo índice en la esquina de la boca del bebé, dele vuelta a su dedo para descontinuar la succión, y empiece de nuevo. Un enganche/agarre incómodo puede causar dolor del pezón muy pronto. **Sea paciente.** No se preocupe si tiene que hacer varios intentos para lograr que el bebé se enganche durante los primeros días. Vale la pena.

**Cuando su bebé termine de comer y que le quita del seno, mírese el pezón.** Se debe mirar igual que antes de que le empezara a chupar el bebé. Si su pezón se mira pellizcado, apachurrado, tiene líneas o crestas blancas a través del pezón su bebé está chupando muy superficialmente. Si su pezón está un poco chueco como un tubo de lápiz labial, su bebé está chupando muy alto, o “sobre-excediendo” el pezón. Al tejido del pezón no le gusta ser pellizcado y no se sostiene muy bien cuando le raspa la lengua de un bebé. Idealmente, la lengua de un bebé acaricia la areola del seno, no el pezón.

**Si sus pezones están adoloridos, o si tiene una herida abierta en su pezón:**

**El primer paso es evaluar el chupar/enganche de su bebé.** Es importante que el chupar de su bebé sea profundo, con más de la parte baja del seno, que la parte superior, en la boca de su bebé. No deje a su bebé pegado al seno si le duele.

**Si no puede obtener un enganche cómodo, busque ayuda de una consultora de lactancia certificada (IBCLC – por sus siglas de inglés).** La mayoría del dolor de pezón se alivia muy rápido después de ser identificado. Pero, algún dolor de pezón puede tomar un poco más para resolverse. Trabaje con su consultora de lactancia para averiguar cómo continuar alimentando a su bebé cómodamente mientras usted encuentra una solución para su dolor.



Si su consultora de lactancia ha recomendado que use un protector de pezón, inviértalo un poco antes de aplicarlo para halarle el pezón dentro del protector. Asegúrese que su bebé abra la boca grande y se enganche muy profundamente, para que el protector de pezón no se le resbale hacia afuera y hacia adentro de la boca del bebé.

**Si sus pezones están adoloridos, o tiene heridas profundas, y siente que no puede poner al seno a su bebé,** sáquese la leche con un sacaleches Symphony de uso médico (calidad de hospital) que puede rentar o con un sacaleches de uso personal de alta calidad por unos días para dejar que se le alivien los pezones. Sáquese leche 8 a 12 veces al día por 10 a 15 minutos para acumular suficiente leche para satisfacer las necesidades de su bebé. Puede alimentar a su bebé con una jeringa de mano, o con una mamila que tenga un chupete de flujo lento. Si sólo tiene adolorido un pezón, puede continuar amamantando con el otro seno. Mira nuestra información con [Using a Medela](#) ó [Spectra Pump](#).

**Después de sacarse leche o amamantar, permita** que su leche materna se seque en sus pezones para ayudar a protegerlos. Intente mantener sus pezones calientes y secos después de amamantar. A no ser que tenga heridas abiertas en sus pezones, o tenga un crecimiento de levaduras, puede encontrar que no necesita aplicarse nada más a sus pezones. Hay un gran número de pomadas y cremas en el mercado que contienen lanolina, aceite de oliva, aceite de coco y/o caléndula, pero hay investigaciones limitadas con la eficacia y/o la seguridad para que lo ingiera su bebé.

Algunas madres descubren que los **vendajes de hidrogel** son calmantes cuando son aplicados en los pezones, pero no deben ser usados con otras cremas o pomadas. Siga las instrucciones del fabricante con respecto a lavarse los vendajes, o sus pezones, mientras los usa. Los vendajes de hidrogel durarán de uno a seis días. Cuando se tornan nublados y rígidos, tírelos.

**Si tiene heridas abiertas o costras en sus pezones,** su riesgo de infección aumenta. Puede ser beneficioso aplicar una pomada antibacteriana a sus heridas del pezón después de cada alimentación hasta que se le curen las heridas del pezón. Recomendamos polisporina o bacitracin porque algunas madres tienen reacción a la neomicina. Usted puede lavarse las heridas del pezón una vez al día con agua enjabonada y enjuagarse cuando se bañe o duche.

**Almohadillas de gel Medihoney** son otra opción para ayudar a proteger y aliviar las heridas del pezón. Contienen propiedades curativas y contra las bacterias. (NO se aplique miel de abeja comprada en la tienda para sus pezones porque puede exponer a su bebé al botulismo. Medihoney es miel irradiada, de calidad médica.) Algunas madres reportan una ligera sensación de hormigueo con Medihoney. No se aplique ninguna otra pomada en sus pezones cuando esté usando las almohadillas de Medihoney. Mire nuestra información en [The Use of Medihoney for Healing Nipple Wounds](#).

**Si encuentra que sus pezones están frotando contra, o pegándose a su sostén o almohadilla de senos,** es posible que desee ponerse unas cubridores blandos para seno diseñados para los pezones adoloridos. Estos tienen una abertura grande hacia atrás lo cual permitir que el aire circule mientras sus pezones se le curan.

**Si su herida o grieta del pezón está hacia la base de su pezón** (en vez de la punta de su pezón), es posible que quiera usar un cubridor de seno diseñado para los pezones invertidos. Este cubridor tiene una abertura más pequeña hacia atrás, para mantener las esquinas de la herida separadas durante cada alimento para sanar más pronto. Use pomada antibiótica para mantener la herida húmeda y ayudar a protegerla de una infección.

**Continúe trabajando con su consultora de lactancia para obtener un enganche cómodo para su bebé.** Esto ayudará a prevenir aún más desgarre de sus pezones. Cuando sus pezones sanen, el tejido enganchará cómodamente.

**Si ha estado amamantando sin dolor por días o semanas** y de repente sus dos pezones y/o areola están rojos y adoloridos, puede que tenga un crecimiento excesivo de hongos. Mire nuestra información en [Yeast Overgrowth](#).

Si sus pezones estaban dañados y se le han sanado, o el dolor se siente como que se le dispara profundamente dentro del seno después de amamantar o sacarse la leche, el vasoespasmio puede ser la causa de su dolor de pezón. Mire nuestra información en [Vasospasms of the Nipple](#) para aprender más.

**Si tiene eczema o psoriasis en otra parte de su piel**, y sus pezones no se le están curando, considere visitar a su dermatólogo para darle sugerencias.

*Reviewed October 2022*