

Dolor de Pezones (Sore Nipples)

Amamantar no debe doler. Ampollas, grietas en el pezón, y sangrar no son normal y usualmente son relacionadas con el prendimiento (como se pega) del bebé. El dolor que empieza unas semanas después de amamantar cómodamente puede ser relacionado con un crecimiento excesivo levaduriformes o eczema.

Durante los primeros días, ponga mucha atención a ambos la posición y como se pega el bebé. 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 de piel a piel en su pecho. Cuando su bebé se le pegue y empiece a chupar, puede sentir que le jalan y estiran, pero el prendimiento (como se pega el bebé) del bebé no debe sentirse pellizcado ni con dolor. Mire nuestra información en [Helping Your Baby to Latch Well](#) para más guía/dirección.

Si el prendimiento del bebé no se siente tan bien como el último prendimiento, rompa 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 romper la succión, y empiece de nuevo. Un prendimiento/agarre incomodo puede causar dolor del pezón muy pronto. **Sea paciente.** No se preocupe si tiene que intentarlo varias veces para que pagarse al bebé 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 o 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. El 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/prendimiento 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 prendimiento cómodo, busque ayuda de un asesor de lactancia certificado (IBCLC – por sus siglas de inglés). La mayoría de 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 consultante de lactancia para averiguar cómo continuar alimentando a su bebé cómodamente mientras usted encuentra una solución para su dolor. Si su consultante de lactancia ha recomendado que use un protector de pezón, invértalo un poco antes de aplicarlo para jalarle el pezón dentro del protector. Asegúrese que su bebé abra la boca grande y se prenda muy profundamente, para que el protector de pezón no se le resbale para afuera y para 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 (grado 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 tiene un chupete de flujo lento. Si solo tiene adolorido un pezón, puede continuar amamantando con el otro seno. Mira nuestra información con [Using a Medela](#) or a [Spectra Pump](#).



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

Después de sacarse leche o amamantar, permita que su leche materna se seque en sus pezones para ayudar a protegerlos. Intente mantener sus pezones calientitos 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 encuentran 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. Vendajes de hidrogel de uno a seis días. Cuando se ponen 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 comprada en la tienda para sus pezones porque puede exponer a su bebé al botulismo. Medihoney es miel irradiada, de grado medico.) 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 conchas de mama suaves diseñadas para los pezones adoloridos. Tienen una apertura grande hacia atrás lo cual permitir que el aire circule mientras sus pezones se le curan.

Si su herida o el partimiento del pezón esta hacia la base de su pezón (en vez de la punta de sus pezón), es posible que quiera usar una concha de mama diseñada para los pezones invertidos. Esta concha tiene una apertura 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 prendimiento cómodo para sus su bebé. Esto ayudara a prevenir aun mas desgarre de sus pezones. Como sus pezones sanen, el tejido de la piel se puede ver blanco. Los pezones generalmente se sanan pronto si el bebé se está prendiendo 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 tengo un crecimiento exceso de levaduras. 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 vasoespasmo 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.

Revisado: Copyright January 2018