

## 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 seco o mojado por hasta 20 minutos** a su pecho antes de amamantar para estimular el drenaje. Si lo desea, **puede aplicar aceite de ricino**: vierta abundantemente el aceite de ricino en un paño tibio y húmedo – aplíquelo sobre el área firme o protuberante - cubra con una envoltura de plástico – aplique una almohadilla térmica para que el área se sienta tibia pero no muy caliente. **Enjuague el pecho con agua** antes de amamantar 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 bombea. ¡Acuérdese, su tejido del pecho es una glándula, no un músculo, así es que **sea suave!**
- **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 e hinchazón (hasta 400 mg cada 4 horas).
- Los estudios han demostrado beneficios al tomar **Lactobacillus probiotics** para la mastitis. Los estudios utilizaron Lactobacillus salivarius y Lactobacillus fermentum. L. salivarius está presente en la "Fórmula completa" y L. frementum está en "Target b2", los dos disponibles 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) 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.
- **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 le resuelven completamente**, por favor busque una evaluación adicional de su proveedor médico o una consultora de lactancia.

### Si usted nota cualquiera de lo siguiente, ES POSIBLE QUE NECESITE UN ANTIBIÓTICO:

- No ve ningún cambio en 12-24 horas (no siente mejoría y/o lo obstruido no se está resolviendo),
- 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.

**Por favor, llame a su médico o enfermera-partera o haga una cita con nuestra especialista en medicina de lactancia o enfermera practicante.** Si le recetan un antibiótico, tome el tratamiento completo y considere tomar también un prebiótico de múltiples cepas. Debe sentir mejoría dentro de 24 horas.

Reviewed: copyright January 2021



### 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](http://www.milkworks.org)