

Higiene de los senos

Pequeños bultitos sobre la areola secretan una sustancia que lubrica y protege los pezones, e impide el desarrollo de bacterias.

Para mantener la higiene de los senos, siga estas recomendaciones:

- Lave sus senos solo con agua.
- Séquelos con una toalla limpia.



NO CREMAS
NO ALCOHOL



NO JABÓN

No use cremas, alcohol ni jabón en los senos.



Problemas frecuentes del seno

Para prevenir los problemas frecuentes del seno:

- Asegúrese de que su hija o hijo agarre bien el seno.
- Utilice diferentes posiciones para amamantar. Recuerde que usted y su hija o hijo deben estar cómodos.
- Amamante a su hija o hijo cada vez que ella o él lo desee.
- Sea paciente. Usted y su hija o hijo pueden lograrlo.



Si tiene alguna duda, acuda al centro de salud o contáctese con los grupos de apoyo a la lactancia.

CENTRO
DE SALUD



Senos demasiado llenos

¿CÓMO PREVENIR?

- Inicie la lactancia en la primera hora después del nacimiento.
- Extraiga la leche de forma manual.
- No dé otras leches o líquidos a su hija o hijo.



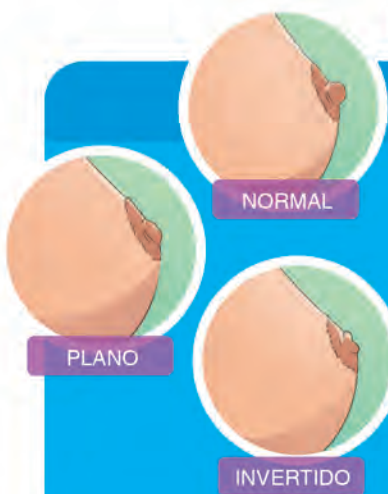
MANTENER
LACTANCIA



EXTRAER
LECHE

¿QUÉ HACER?

- Amamante más veces.
- Extraiga la leche de forma manual.
- Coloque paños de agua tibia sobre su seno antes de amamantar.
- Coloque paños de agua fría después de amamantar.



Pezones planos o invertidos

¿CÓMO PREVENIR?

- No es un problema.
- La succión de su hija o hijo dará forma a sus pezones.



MANTENER
LACTANCIA



EXTRAER
LECHE

¿QUÉ HACER?

- No tire los pezones.
- Con su mano, haga un pliegue con la areola y pezón e introdúzcalo en la boca de su hija o hijo.
- Acuda al centro de salud. Esta es una condición que necesita apoyo y puede ser superada.



Grietas en el pezón

¿CÓMO PREVENIR?

- Después de amamantar, espere que se sequen los pezones antes de cubrirlos.
- Utilice sostén de algodón o hilo, sin varillas.



MANTENER
LACTANCIA

¿QUÉ HACER?

- Después de amamantar, ponga unas gotas de leche materna sobre el pezón afectado y déjelas secar.
- Empiece a amamantar con el seno menos afectado y luego ofrezca el otro seno.
- Extraiga la leche del seno afectado de forma manual cada dos horas.
- Espere a que cicatricen la grietas y vuelva a amamantar a su hija o hijo.
- Acuda al centro de salud.



Conductos obstruidos

Usted sabrá que tiene un conducto obstruido cuando al tocar su seno sienta un bulto pequeño, duro y doloroso.

¿CÓMO PREVENIR?

- Extraiga la leche de forma manual cada dos horas, para vaciar el seno afectado y ayudar a descongestionarlo.



MANTENER
LACTANCIA



EXTRAER
LECHE

¿QUÉ HACER?

- Mientras amamanta, masajee el seno en la parte del bulto pequeño.
- Empiece a amamantar con el seno que tiene la obstrucción y luego ofrezca el otro.



Mastitis

La mastitis es una inflamación del seno que produce enrojecimiento de la piel, endurecimiento, dolor y fiebre. No es una razón para suspender la lactancia materna. Amamantar es una forma de tratar la mastitis.

¿CÓMO PREVENIR?

- Extraiga la leche de forma manual cada dos horas, para vaciar el seno afectado y ayudar a descongestionarlo.



MANTENER
LACTANCIA



EXTRAER
LECHE

¿QUÉ HACER?

- Si tiene fiebre y el seno está caliente e inflamado, coloque paños de agua tibia de manzanilla en el seno.
- Extraiga la leche de forma manual y deséchela.
- Siga amamantando con el seno no afectado.
- Acuda al centro de salud.