



Cuidado de las mamas en la lactancia

USO DE SUJETADORES MAMARIOS

Se recomienda el uso de sujetadores específicos para las mamas en el proceso de la lactancia, para aliviar las molestias que ocasiona el incremento del volumen mamario, situación que puede provocar incomodidad o dolor. Este tipo de sujetadores puede utilizarse por tiempo indefinido, mientras dure la lactancia.

ACERCA DEL DOLOR Y HERIDAS

En ocasiones, la puérpera en lactancia puede experimentar dolor en los senos o pequeñas heridas en los pezones. considere estos consejos:

- Lavar los pezones al menos dos veces al día con agua y jabón.
- Utilizar una crema o vaselina para evitar las grietas o resequedad.
- Usar medios físicos para evitar la congestión mamaria alternando frio y calor (paños de hielo y agua tibia).

CUANDO ACUDIR A SU MÉDICO

- Cambios inflamatorios en la mama,
- Secreción anormal,
- Fiebre por más de dos días u otros síntomas se debe acudir inmediatamente al médico.

IMPORTANTE

Considere que solamente debe ingerir analgésicos indicados por personal médico, ya que estos pueden pasar a la leche materna y de ahí al bebé.