

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Síntomas comunes durante la lactancia

Comparte esto  
X



## Síntomas comunes durante la lactancia

Durante la lactancia puedes presentar algunas molestias o problemas menores, que generalmente son transitorios y que bien manejados no deben producir consecuencias. Aquí te recomendamos algunas medidas para prevenirlos o controlarlos.

<https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Síntomas comunes durante la lactancia

Durante la lactancia puedes presentar algunas molestias o problemas menores, que generalmente son transitorios y que bien manejados no deben producir consecuencias. Aquí te recomendamos algunas medidas para prevenirlos o controlarlos.

Miércoles, Agosto 18th, 2021

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Durante la lactancia puedes presentar algunas molestias o problemas menores, que generalmente son transitorios y que bien manejados no deben producir consecuencias. Aquí te recomendamos algunas medidas para prevenirlos o controlarlos.

## “Se me cae el cabello”

Es normal que en los primeros meses después del parto experimentes una caída abundante del cabello, debido a la reducción de los niveles hormonales en tu cuerpo. Esto es temporal y no tienes por qué preocuparte, ya que tu cabello volverá a la normalidad en algunos meses. Si te resulta muy molesto, puedes usar un champú voluminizador y un acondicionador para cabello fino o probar un corte que haga ver el cabello más voluminoso <sup>[1]</sup>.

## “No he vuelto a mi peso normal”

La mayoría de las mujeres pierden aproximadamente 6 kilos durante el parto y algo más de peso en la semana siguiente al eliminar los líquidos acumulados, pero la grasa almacenada durante el embarazo no desaparece rápidamente. Con una dieta balanceada y una rutina de ejercicio regular puedes perder hasta un kilogramo por semana, pero puedes tardar entre seis meses y un año en volver a tu peso normal <sup>[2]</sup>.

## “Me siento deprimida”

Es normal que después del parto experimentes cambios de ánimo, ansiedad, tristeza, irritabilidad o dificultad para dormir. Estos síntomas suelen comenzar dos o tres días después del parto y desaparecer espontáneamente en dos semanas. Es importante que consultes a tu médico si los síntomas no desaparecen en dos semanas, están empeorando, no te permiten cuidar a tu bebé o hacer tus actividades diarias o si has tenido ideas de hacerte daño <sup>[3]</sup>.

## “Me duelen los senos”:

Esto puede suceder cuando no alimentas al bebé con frecuencia o usas un sostén muy ajustado. Es muy importante evacuar la leche acumulada para evitar la inflamación de los senos (mastitis). Para evitar esto asegúrate de que el bebé agarra bien el pezón cuando se alimenta, aliméntalo con frecuencia y déjalo alimentarse primero del seno más sensible. Si tus senos se sienten llenos después de alimentar al bebé, exprime la leche restante. Aplicar compresas calientes sobre los senos antes de alimentar al bebé puede mejorar el flujo de leche y hacerte sentir más cómoda. Consulta a tu médico si observas algún área roja y muy dolorosa [4].

### **“Se me agrietan los pezones”**

En la mayoría de los casos esto se debe a que el bebé no está bien posicionado o no agarra adecuadamente el pezón al momento de alimentarse. Por lo tanto, el primer paso para corregir este problema es mejorar la técnica de alimentación. Si estás usando almohadillas para los senos, cámbialas en cada alimentación y usa un modelo sin plástico. Procura usar sostenes de algodón, ya que permiten una mejor circulación del aire. Después de alimentar al bebé exprime un par de gotas de leche y frótalas suavemente sobre la piel, dejando que se seque antes de cubrirla. Evita usar jabón, ya que puede irritar aún más tu piel [4,5].

En conclusión, usando algunas medidas simples puedes prevenir o tratar fácilmente los síntomas más comunes después del parto. Siempre es importante contar con la opinión de tu médico para resolver cada síntoma individual.

### **Referencias**

1. American Academy of Dermatology. Hair loss in new moms. Disponible en: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/new-moms#:~:text=its%20normal%20fullness.-,Many%20new%20moms%20see%20noticeable%20hair%20loss%20a%20few%20months,caused%20b>  
Consultado el 02 de marzo de 2021.
2. Mayo Clinic Staff. Labor and delivery, postpartum care. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/weight-loss-after-pregnancy/art-20047813?p=1>. Consultado el 02 de marzo de 2021.
3. Mayo Clinic Staff. Postpartum depression. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/postpartum-depression/symptoms-causes/syc-20376617>. Consultado el 02 de marzo de 2021.
4. National Health System. The Pregnancy Book. 2009. Crown. Capítulo 9.
5. National Health System. Sore or cracked nipples when breastfeeding. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding-problems/sore-nipples/>. Consultado el 02 de marzo de 2021.

Una dieta bien equilibrada, tanto durante el embarazo como después del parto, ayuda a mantener un suministro adecuado de leche materna. Le recomendamos que hable con su profesional de la salud antes de agregar cualquier suplemento dietético a su dieta durante el embarazo o la lactancia. Después del parto, creemos que la lactancia materna es el comienzo nutricional ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para su bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años. No debe exceder la dosis diaria recomendada. Mantenga los suplementos fuera del alcance de los niños.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sintomas\\_comunes\\_durante\\_la\\_lactancia](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sintomas_comunes_durante_la_lactancia)

[3]

<https://twitter.com/share?text=S%C3%ADntomas%20comunes%20durante%20la%20lactancia&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/sintomas-comunes-durante-la-lactancia>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104334>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>