

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

[Inicio](#) > Tengo la solución a los problemas de la lactancia

Comparte esto

X



## Tengo la solución a los problemas de la lactancia

Dar pecho no siempre es un camino de rosas. ¿Qué medios existen para superar los obstáculos tradicionales?

<https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-la...> [1]

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



# Tengo la solución a los problemas de la lactancia

Dar pecho no siempre es un camino de rosas. ¿Qué medios existen para superar los obstáculos tradicionales?

Viernes, Noviembre 27th, 2015

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

## Lactancia materna

Grietas, congestiones, mastitis...Tras estos desagradables términos se esconden los problemas más corrientes que pueden perturbar la lactancia materna. Por otro lado, tu bebé puede acelerar repentinamente el ritmo de sus tomas o incluso rechazar el pecho. Que no cunda el pánico: cada problema tiene su remedio.

### Grietas

- ¿Qué es? Estas pequeñas fisuras o grietas que se producen en el pezón son fruto de una mala posición de la boca del bebé durante la toma. Las grietas, que no tienen consecuencias para el bebé pero que resultan muy dolorosas para la madre, suponen uno de los principales motivos para dejar la lactancia materna durante los primeros días y semanas.
- ¿Qué hacer? Asegúrate de que el pezón esté bien posicionado hacia la parte superior del paladar y de que la boca del bebé abarque buena parte de la aureola. Estos son algunos consejos que pueden ayudar: secar el pecho después de cada toma con una compresa estéril; humedecer la zona afectada con varias gotas de la propia leche, ya que tiene poder cicatrizante; utilizar protectores desechables para que los pezones permanezcan secos, aunque sea necesario cambiarlos cada hora; y, sobre todo, utilizar una crema hidratante específica (generalmente a base de lanolina) que te aconsejen en el hospital. Si las grietas persisten al cabo de diez días de lactancia, consulta con tu médico.

### Congestión

- ¿Qué es? Se trata de una acumulación de leche en la glándula mamaria. Puedes incluso llegar a sentir fiebre. El pecho duele y aparece hinchado, duro y, a menudo, rojizo. El pezón puede mostrarse aplastado, lo cual complica la toma del pecho por parte del niño y favorece la aparición de grietas en el pezón.
- ¿Qué hacer? El único tratamiento eficaz es favorecer la salida de la leche por todos los medios posibles: dando pecho, utilizando un sacaleche para "vaciar" el pecho, realizando masajes bajo una ducha de agua caliente...

Aplicando una compresa fría entre toma y toma, reducirás la hinchazón y el dolor. Comprueba también que tu sostén sea de la talla apropiada y no te comprima en exceso.

Si con esto no basta, pide consejo al personal del hospital o a cualquier profesional competente. Cualquier dolor o tensión del pecho debe incitarte a aumentar la frecuencia de las tomas para evitar que la congestión derive en una mastitis.

### Mastitis

- ¿Qué es? Se trata de una inflamación debida a un estancamiento de leche en el pecho. Sus signos

característicos son fiebre, dolor muscular, endurecimiento y enrojecimiento de la zona del pecho y gran fatiga.

Las causas principales son que el bebé no toma pecho el tiempo necesario o no realiza el número de tomas necesarias y, por lo tanto, el pecho no se vacía lo suficiente, o bien que la producción de leche es sobreabundante o que un canal lactífero está obturado. Presta atención a tu cuerpo porque una mastitis mal cuidada puede derivar en un absceso.

- ¿Qué hacer? Da el pecho al bebé el tiempo que sea necesario, sin cronometrar la lactancia. Drena el pecho manualmente. Masajea la zona dolorida, durante y después de cada toma, partiendo de la caja torácica y yendo en dirección al pezón. Descansa. Si al cabo de ocho a veinticuatro horas los síntomas persisten y/o tienes fiebre, consulta rápidamente con tu médico.

### **¡El bebé quiere el pecho todo el rato!**

Es normal; las primeras semanas suponen para la madre y el niño un periodo de aprendizaje de la lactancia, cuyo éxito depende en gran medida de estas. En promedio, un lactante puede pedir el pecho de 8 a 12 veces al día. Si lo reclama a todas horas, mantente a su disposición. Esta excesiva demanda no durará más que unos días, el tiempo necesario para que la composición de la leche evolucione en función de las nuevas necesidades nutricionales del bebé. No olvides que dar pecho sirve para más cosas que para saciar al bebé. Le ayuda a desarrollar los sentidos (gusto, olfato y tacto), le distrae y le ofrece seguridad. La lactancia alcanza su ritmo normal hacia las 6-8 semanas. Confía en ti y en tu hijo.

### **El bebé rechaza el pecho**

Este comportamiento pasajero puede tener diferentes causas y no tiene nada que ver con tu producción de leche o con su calidad. Lo más importante es que te relajes (no es fácil, pero es indispensable). Al rechazar el pecho, tu bebé puede estar expresando un miedo (una reacción violenta por tu parte cuando te toma el pezón, por ejemplo), un dolor (otitis, salida de los dientes, llagas...) o una sorpresa (has cambiado de crema hidratante y tus pechos no huelen igual). En el espacio de uno o dos días, todo vuelve a la normalidad.

### **Algunas reglas para cuidar mejor de tu pecho:**

#### **Antes de cada toma:**

- lávate las manos,
- rocíate el pezón y sécatelo cuidadosamente con una compresa estéril

#### **Después de la toma:**

- rocíate el pezón y sécatelo cuidadosamente con una compresa estéril
- de vez en cuando, masajea e hidrata el pecho con una crema indicada, en especial si tienes grietas

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-lactancia>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-lactancia>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-lactancia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tengo\\_la\\_solucion](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-lactancia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tengo_la_solucion)

la solución a los problemas de la lactancia

[3]

<https://twitter.com/share?text=Tengo%20la%20soluci%C3%B3n%20a%20los%20problemas%20de%20la%20lactancia&url=https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-lactancia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/tengo-la-solucion-los-problemas-de-la-lactancia>

problemas-de-la-lactancia

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/5141>

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