



Amamantar a su bebé

Cómo tratar los conductos obstruidos y las infecciones de mamas

¿Qué es un conducto obstruido?

En algunas ocasiones, las madres que dan de lactar pueden experimentar una obstrucción en los pechos que impide que toda la leche llegue al bebé. Esta obstrucción (denominada "conducto obstruido") a veces puede provocar una infección en el tejido mamario.

Los conductos obstruidos presentan signos y síntomas como:

- zona sensible al tacto o bultos dolorosos en los pechos
- enrojecimiento de la piel
- sensación de hinchazón en una gran parte de la mama que permanece incluso luego de amamantar

¿Por qué se obstruye el conducto mamario?

El conducto mamario se puede obstruir por varias razones, entre ellas:

- La mama no se vacía totalmente cada vez que amamanta al bebé. Esto puede ocasionar que la leche se acumule. Puede suceder si:
 - no le da tiempo suficiente al bebé para tomar el pecho
 - el bebé no se prende del pecho correctamente
 - olvida amamantar en una ocasión
 - no da el pecho muy seguido
- Las prendas que utiliza ejercen demasiada presión en el tejido mamario, en especial, los sostenes con arco o muy ajustados. Los porta bebés, de estilo frontal o tipo mochila, también pueden producir problemas si las tiras están muy ajustadas.
- Tiene secreciones secas de leche en la punta del pezón o un poro obstruido en el pezón que impide la salida de la leche.

¿Qué puedo hacer si tengo un conducto mamario obstruido?

Si considera que tiene un conducto mamario obstruido, deberá iniciar un tratamiento enseguida para evitar que se desarrolle una infección mamaria. A continuación se detallan algunas maneras de prevenir una infección:

- Amamante como mínimo cada una hora y media a tres horas. Siga un horario regular para amamantar. Esto la ayudará a vaciar la mama y limpiar el conducto obstruido. También será una gran oportunidad para establecer vínculos afectivos con su bebé.
- Siempre amamante primero de la mama que tiene el conducto obstruido, porque el bebé vacía mejor el primer lado del cual se alimenta.
- De ser posible, aumente la cantidad de tiempo en que amamanta a su bebé, hasta 20 minutos para cada lado, y siempre utilice ambas mamas.
- Antes de amamantar aplique un paño tibio y húmedo en el área de la obstrucción durante 10 a 15 minutos.
- Masaje la mama sobre la zona con dolor mientras amamanta.

- De vez en cuando cambie la posición de amamantar para aliviar la presión sobre los pezones. Pruebe hacerlo sentada o acostada, y cambiar también la forma de cargar al bebé: puede usar la posición de cuna, la posición de cuna cruzada o la posición de fútbol americano (cargar al bebé como los jugadores de fútbol americano cargan la pelota).
- Asegúrese de que el bebé esté bien ubicado.
- Quítese las prendas ajustadas o el porta bebés. Utilice un sostén que ajuste adecuadamente y un porta bebés que no ejerza presión en el área del tejido mamario.
- Asegúrese de descansar bien. Duerma cada vez que el bebé duerme. Pida ayuda para realizar las tareas del hogar o déjelas sin hacer hasta sentirse mejor.
- Aumente la ingesta de líquidos a unos 8 a 10 vasos por día y siga una dieta saludable y balanceada.
- Busque secreciones secas de leche o poros obstruidos en el pezón. Aplique paños con agua tibia en la obstrucción visible. Luego, trate de destaparlo suavemente con la mano.
- De ser necesario, tome acetaminophen (Tylenol) o ibuprofen (Advil o Motrin) para ayudar a aliviar el dolor.

Si aún después de probar estas sugerencias no logra aliviar el malestar o si tiene alguna duda, consulte a su profesional médico o a su asesor de lactancia.

¿Qué es una infección mamaria?

Si un conducto obstruido no se trata, se puede infectar. Esto se conoce como “mastitis”. Entre los signos y síntomas de la infección mamaria se incluyen:

- Inflamación en una zona del pecho que se pone de color rojo, duele y se siente caliente al tacto.
- Síntomas similares a los del resfrío: escalofríos, dolor corporal, cansancio y fiebre.

Si presenta alguno de estos síntomas, comuníquese rápidamente con su profesional médico. Es importante que comience un tratamiento con antibióticos de inmediato. Si realiza el tratamiento correcto en forma rápida, se sentirá mejor dentro de las 24 horas. Asegúrese de tomar el medicamento según las indicaciones del profesional médico, incluso si siente que ya se recuperó por completo.

¿Debo dejar de amamantar si tengo una infección mamaria?

Si su bebé está saludable, no será necesario que deje de amamantar en caso de tener una infección mamaria. La leche materna no está infectada. En general, el hecho de amamantar contribuye a que la mama se cure más rápidamente y además el bebé sigue recibiendo todos los beneficios de siempre. Pero si su bebé es prematuro o está enfermo, consulte con su pediatra para asegurarse de que no hay riesgos al darle el pecho con una infección mamaria.

Además de ver a su profesional médico y de tomar los medicamentos tal como se los recetaron, los consejos adicionales a continuación, la ayudarán a curarse de una infección mamaria:

- Descanse todo lo que pueda.
- Siga amamantando con frecuencia y regularidad (al menos cada hora y media a tres horas). No deje pasar los momentos en que debe amamantar. Si deja de amamantar por un tiempo o lo hace de forma discontinua puede retardar el proceso de curación y provocar dolor en las mamas.
- Comience a amamantar de la mama afectada.

- Aplique un paño tibio y húmedo durante 10 a 15 minutos en la mama afectada antes de dar el pecho.
- Masajea la mama mientras aplica el paño y siga masajeando mientras amamanta.
- Utilice prendas sueltas y evite los corpiños muy ajustados.
- Consuma mucho líquido y aliméntese bien.
- De ser necesario, tome acetaminophen (*Tylenol*) o ibuprofen (*Advil* o *Motrin*) para aliviar el dolor.

* * * * *

Use estos recursos para obtener información confiable sobre salud:

- American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría): **aap.org**
- American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos): **acog.org**
- Visite el sitio Web de La Leche League Foundation (Fundación y Liga La Leche): **lalecheleague.org**
- Ingrese a nuestro sitio Web en **kp.org/espanol** para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud y mucho más.
- Consulte la *Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.
- HUGGINS, Kathleen: *The Nursing Mother's Companion*, Harvard Common Press, revisado en 2005.
- GOTSCH, Gwen: *Breastfeeding Pure & Simple*, La Leche League International, revisado en 2000.

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico. Para obtener más información o realizar preguntas sobre la medicación, consulte a su farmacéutico.