

## ¿Problemas durante la lactancia? No, gracias

[Dar de mamar es un placer](#) y una experiencia para disfrutar. El pecho está preparado para que el bebé mame. Al dar el pecho no se nota dolor. A veces pueden surgir problemas. Para resolver los problemas no es necesario suspender la lactancia. Es bueno que consultes con tu matrona, pediatra, enfermera, médico de familia o [grupo de apoyo a la lactancia](#) cercano.

También es importante prevenir su aparición. Para ello, tras el parto [iniciar la lactancia](#) lo antes posible, tener un buen agarre del bebé al pecho, [dar de mamar a demanda](#) y sin restricciones, no usar chupetes ni biberones y cuidar tus pechos.

### **¿ES NORMAL QUE SE ME HINCHEN LOS PECHOS Y SE ME PONGAN DUROS?**

Suele pasar los primeros días. Casi siempre alrededor del tercer día de la vida del bebé. Los pechos se hinchan porque las mamas tienen más vasos para poder funcionar mejor. Por eso se notan aumentadas de tamaño. Puede resultar doloroso en algunas mujeres. Dura pocos días.

### **¿Pero a mí se me ha puesto el pecho tan duro como si fuera una piedra?**

A veces, al pecho muy inflamado se une que se va produciendo leche y no se vacía. El dolor es importante y la areola está tan tensa que el bebé no se puede agarrar bien. Puedes notar un poquito de fiebre.

### **¿Qué tengo que hacer?**

No se debe aplicar calor antes de las tomas. El frío ayuda a bajar la inflamación del pecho. Para eso podemos poner una hoja de col fría sobre el pecho. No uses apósitos de hidrogel. Para el dolor también puedes tomar tanto paracetamol como ibuprofeno.

### **¿Son efectivas las hojas de col fría?**

Puede parecer extraño pero se ha comprobado que la hoja de col fría hace efecto en el pecho congestionado. Primero se lavan muy bien y se retira la parte central del tallo. Se meten en la nevera para que se enfríe. Se puede aplastar con un rodillo de amasar. Se colocan 2 hojas sobre el pecho y se deja libre la zona del pezón. Se sujetan con el sostén. Se retira cuando se quiera o cuando se marchite o se caliente.

### **¿Qué puedo hacer luego?**

Si la areola está tan dura que no podemos hundir el dedo y el bebé no se puede agarrar es bueno realizar la

técnica de la presión inversa suavizante. Consiste en un drenaje linfático. Se colocan los dedos rodeando el pezón y se presiona hacia la espalda durante unos 3 minutos. El objetivo es que la areola quede muy blanda para que el bebé pueda mamar más fácil. Se puede realizar antes de cada toma. (Figura 1)

### **¿Puedo seguir dando de mamar?**

Por supuesto. Se debe vaciar el pecho lo antes posible. Lo mejor es dar de mamar. Puedes sacarte leche solo en caso de que el bebé no esté mamando eficazmente y tengas los pechos muy cargados. Lo justo para aliviarte. Ten en cuenta que sacarse la leche es una hiperestimulación y aumenta la producción por encima de las necesidades del bebé. Esto puede empeorar la ingurgitación, lo que no conviene. Luego sigues dando de mamar a demanda y sin restricciones, de día y de noche.



*Figura 1. Presión inversa suavizante.  
Imagen propiedad de Lactando Murcia*

## Información útil para la madre lactante: Cómo aliviar la ingurgitación mamaria



Fuente Vídeo: Información útil para la madre lactante: Cómo aliviar la ingurgitación mamaria. *Universidad de La Laguna (Tenerife)*, 2014. En este vídeo se muestra con detalle la técnica de presión inversa suavizante, de gran utilidad para aliviar la ingurgitación mamaria, una situación frecuente que complica el curso de la lactancia.

### **¿TE HAN SALIDO GRIETAS?**

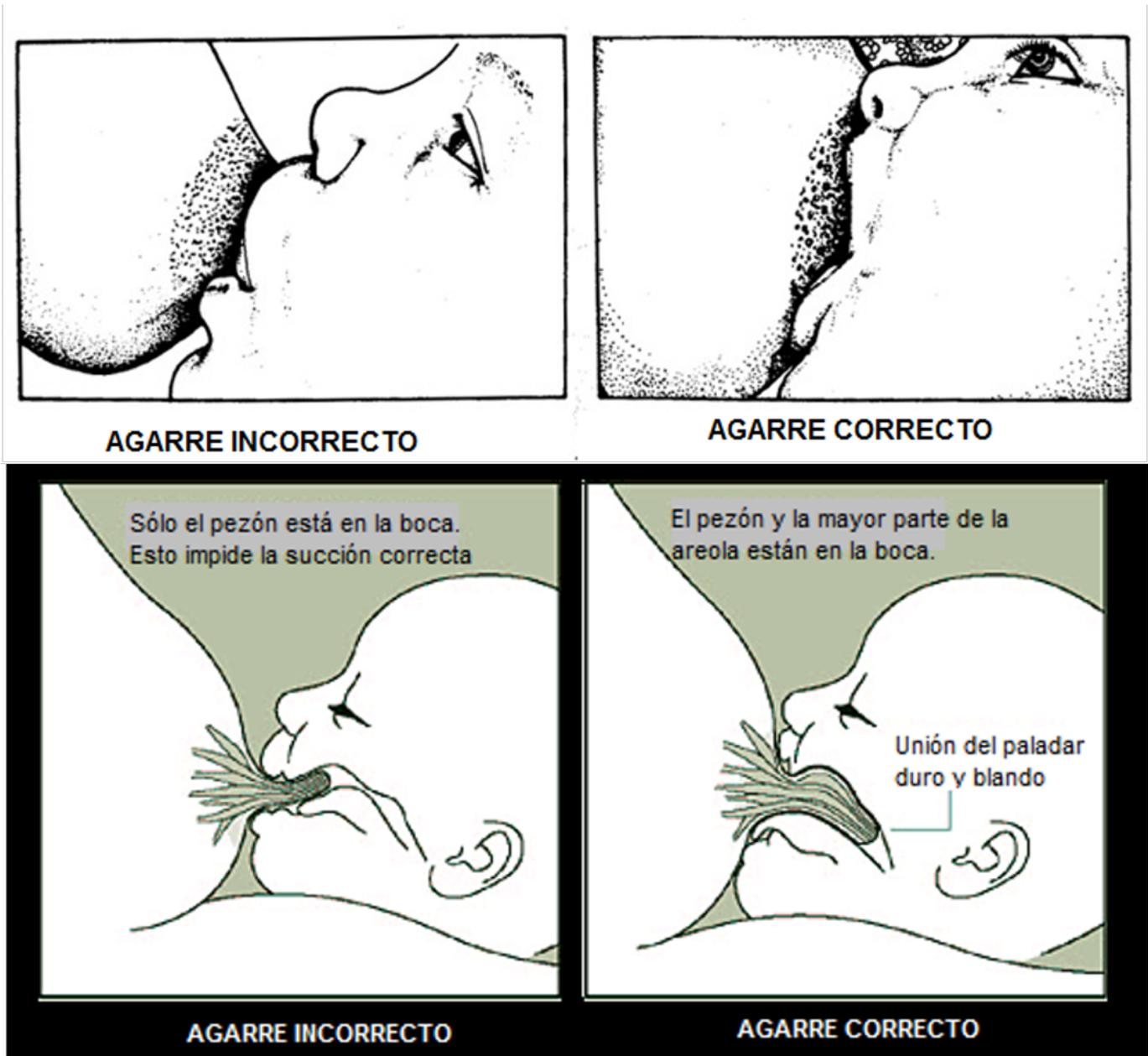
El dolor que notas cuando das de mamar puede deberse a que te han salido grietas. A veces no se ven. Es un dolor muy al principio de que el niño empieza a mamar y luego suele disminuir. El dolor se nota muy localizado en el pezón.

### **¿Por qué salen las grietas?**

Las grietas salen porque el bebé al mamar no coge bien el pecho. Sólo se agarra del pezón. Cuando el bebé mama bien coge el pezón y una buena porción de la areola.

### **¿Qué hago si tengo grietas?**

Asegúrate de [que el bebé se agarra bien al pecho](#) en todas las tomas (*Figura 2*). Puedes probar otras posturas de la madre u otras posiciones del bebé para dar de mamar. También se debería mirar si el bebé tiene un problema para succionar o si tiene un [frenillo sublingual](#) corto. (Vídeo: [¿Cuál es la mejor postura para dar de mamar al bebé?](#) . Fuente: *iHan Recursos sobre lactancia materna: Vídeos de la Dra. M<sup>a</sup> Teresa Hernández*).



*Figura 2. Correcto agarre al pecho.*

*Fuente: [Blog Guía de Lactancia Materna](#). Información sobre la lactancia materna*

### **¿Cómo me cuido las grietas?**

No es necesario lavar el pezón antes de la toma. Es suficiente la ducha diaria. Las conchas protectoras sirven para airear el pezón. Así el pezón no está húmedo ni presionado entre las tomas.

### **¿Qué más puedo hacer?**

Puedes aliviarte con duchas o compresas de agua templada. Entre tomas puedes ponerte un poco de aceite de oliva o lanolina sobre el pezón y las grietas. Luego deja que se sequen al aire.

### **¿Duran mucho las grietas?**

No. Casi siempre es un problema temporal. No debes de dejar de dar de mamar a tu bebé.

## **TENGO UN BULTO EN EL PECHO COMO UNA NUEZ, ¿ESTO QUÉ ES?**

Es posible que tengas una obstrucción de un conducto de la mama. El conducto está obstruido y hace que no salga bien la leche y se acumule. También puede doler. A veces se ve como una perla blanca en la punta del pezón.

### **¿Cómo se me va a quitar?**

Lo mejor es seguir dando de mamar. Coloca el niño para mamar, de manera que la barbilla quede justo encima, o por lo menos en dirección al bulto. Por supuesto no dejes de dar al niño de mamar en una buena postura y sin restricciones.

### **¿Puedo hacer algo más?**

Antes de dar de mamar haz un suave masaje sobre el bulto con movimientos redondos y en dirección al pezón. Puedes eliminar la perla blanca friccionando con una gasa mojada en agua templada. Utiliza sujetadores amplios que no te opriman el pecho. Si el bulto no desaparece en un par de días o empiezas a sentirte mal con fiebre, escalofríos o aparecen vetas rojas en el pecho debes consultar con tu médico.

### **¿Si además de doler el pecho, tienes un bulto y de repente tienes fiebre y escalofríos?**

Puede ser que tengas una infección de la leche materna que se conoce como mastitis. Se suelen notar unas vetas rojas en una zona del pecho. El pecho se puede hinchar mucho y poner rojo. También puedes tener fiebre, como si tuvieras la gripe o dolores generalizados. Debes de consultar con tu médico.

## **¿QUÉ ES LA MASTITIS?**

Es una inflamación e infección del pecho durante la lactancia. Si se tratan a tiempo no suelen tener graves consecuencias. Puedes seguir dándole el pecho porque la leche no es mala para el bebé. No le produce infecciones ni le sienta mal. Siempre es mejor que la leche artificial. También es importante descansar y tomar medicinas para el dolor.

### **¿Cómo se trata la mastitis?**

Lo primero es conseguir una extracción eficaz y frecuente de la leche. Con el bebé si es posible, si no se utiliza un sacaleches. La madre debe estar en reposo y tomar medicinas para el dolor. También necesita de antibióticos. Te aliviará el dolor poner una hoja de col fría como hemos explicado antes.

### **¿Cómo se previene la mastitis?**

Como hemos dicho antes, todos los problemas de la lactancia se previenen dando el pecho en la primera hora tras el parto. Darle el pecho todas las veces que el niño quiera. En cuanto te pida. Dejar que suelte el pezón y no interrumpir la toma. Estos dos consejos son tanto de día como de noche. Además debes de notar que el niño está bien agarrado.

***Pero a mí lo que me pasa es que no tengo bulto, ni me encuentro mal, ni tengo grietas pero tengo un dolor muy intenso, como por dentro, como agujas, mientras estoy dando de mamar; ¿qué me pasa?***

Pues, seguramente tienes otro tipo de infección que también es una mastitis. Por supuesto debes consultar con tu médico que también puede que te mande antibióticos. En estos casos a veces se usa otro tipo de medicinas que son [probióticos](#).

### **¿Hay que hacer alguna prueba para diagnosticar la mastitis?**

Quizás tu médico te pida un cultivo de leche materna para saber qué germen lo ha producido y qué antibiótico te va a ir mejor.

### **¿Es difícil recoger un cultivo de leche materna?**

No, es muy fácil. Lo puedes hacer tú misma. Sólo se necesita 1 ml de leche. Se recoge en un frasco estéril como el de los análisis de pipí. La leche se saca con expresión manual. No se puede usar el sacaleches. Lo mejor es recogerla después de haberle dado el pecho a tu hijo.

### **Enlaces útiles**

- [Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia \(IHAN\)](#). Documentos y archivos:  
[Recursos sobre lactancia materna: Vídeos](#)
- El blog de [Lactando](#). Grupo de apoyo a la Lactancia Materna de la Región Murcia.
- [Alba Lactancia materna](#). Asociación sin ánimo de lucro que ofrece información y apoyo a todas las madres que deseen disfrutar de una lactancia materna exitosa.

---

**Fecha de publicación:** 28-05-2016

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [Antonia Podadera Valenzuela](#). Matrona.. Jubilada.

