



KAISER PERMANENTE®

Amamantamiento y los conductos obstruidos, y Infecciones de los senos

(Breastfeeding and Plugged Ducts or Breast Infections)

Ocasionalmente, una mujer que amamanta puede desarrollar un bloqueo dentro del seno que impide que la leche fluya para el bebé. Algunas veces este bloqueo puede causar que el tejido del pecho se infecte. Las señas y síntomas de un conducto obstruido incluyen: Un área sensible al tacto o una protuberancia dolorosa en el seno, enrojecimiento de la piel o un sentido de llenura en una porción grande del seno la cual permanece firme después de amamantar.

Hay varias razones diferentes para que los conductos del pecho de una madre se obstruyan. Una razón común es que el pecho no se desocupe por completo con cada alimentación, haciendo que la leche se acumule. Esto puede suceder si no se le da al bebé tiempo suficiente para alimentarse, si se salta una alimentación o si se amamanta al bebé con intervalos muy largos. Otras causas de obstrucción en los conductos incluyen el uso de ropa restrictiva que ponga mucha presión en el tejido del seno, especialmente brassieres con alambres de apoyo, o brassieres que aprieten demasiado. Incluso una bolsa para cargar a un infante frontal o para la espalda puede causar problemas por ser muy restrictiva. Otros factores que pueden causar obstrucción en los conductos incluyen: fatiga materna o tensión, mala nutrición materna o poco consumo de fluidos; secreciones de leche seca en la punta del pezón o una obstrucción de la abertura del pezón que bloquee el flujo de leche.

Si se le llega a obstruir un conducto, es importante cuidar del mismo inmediatamente para prevenir que le aparezca una infección en el seno. A continuación presentamos nueve recomendaciones:

- 1.) Dé el pecho con frecuencia, es decir, cada dos horas durante el día y cada tres horas por la noche. Esto ayudará a despejar el conducto obstruido.
- 2.) Comience siempre a darle de comer al bebé con el seno del conducto obstruido.
- 3.) Aumente el tiempo que le da de comer cada vez, hasta 20 minutos por lado y

use ambos pechos en cada alimentación.

4.) Aplíquese calor húmedo en el área del conducto obstruido por 10 a 15 minutos antes de amamantar.

5.) Masajéese el pecho suavemente justo arriba del área adolorida cuando esté amamantando.

6.) Quítese la ropa apretada o las bolsas para cargar infantes restrictivas. Encuentre un brassier que le ajuste bien y use una bolsa para cargar bebés que no comprima el tejido del pecho.

7.) Asegúrese de descansar lo suficiente. Duerma cuando el bebé duerme. Consiga ayuda para hacer las tareas caseras.

8.) Aumente su consumo de fluidos de ocho a diez vasos en un período de 24 horas y siga una dieta saludable y balanceada.

9.) Busque secreciones secas de leche o algún poro obstruido en el pezón. Quite con cuidado la obstrucción visible remojándola en agua tibia.

Si estas sugerencias no resuelven su incomodidad, consulte con su doctor o con un especialista en la lactancia.

Si se deja sin tratar, un conducto obstruido se puede infectar. Esto se conoce como "mastitis". Las señas y síntomas de una infección del seno incluyen un área inflamada del pecho enrojecida, adolorida y caliente al tacto. Síntomas como los de la influenza-incluyendo escalofríos, dolores del cuerpo, cansancio y fiebre, son también comunes.

Si le aparece cualquiera de estos síntomas, contacte a su doctor o a su proveedor de salud para hacer una cita. El tratamiento médico para las infecciones del seno requiere comúnmente el uso de antibióticos. Es importante que empiece el tratamiento inmediatamente. Con un tratamiento a tiempo y apropiado, los síntomas usualmente desaparecen en 24 horas. Sin embargo, asegúrese de acabar completamente el medicamento de acuerdo al horario recetado por su doctor, aun si se siente completamente curada.

Es importante anotar que no es necesario dejar de amamantar a su bebé cuando tiene una infección del seno. De hecho, el amamantar ayuda a que el pecho se cure más rápidamente y se le sigan proporcionando al bebé todos los beneficios naturales.

Además de ver a su doctor y de tomar medicamentos como se le recten,

presentamos a continuación siete sugerencias adicionales que le ayudarán a curarse de una infección del seno:

- 1.) Acuéstese y obtenga descanso extra. Si puede, acuéstese con su bebé por el resto del día.
- 2.) Continúe dando el pecho a su bebé frecuentemente, como se aconseja para los conductos obstruidos, y no le salte alimentaciones. El destete temporal o el dejar de amamantar pueden hacer más lenta la curación y llegar a producir un absceso en el seno.
- 3.) Empiece cada vez a dar el pecho por el seno afectado.
- 4.) Use calor húmedo por 10 a 15 minutos en el seno afectado antes de amamantar.
- 5.) Masajéese el seno mientras está caliente y continúe masajeándolo cuando amamanta.
- 6.) Use ropa suelta; evite especialmente los brassieres apretados.
- 7.) Beba líquidos en abundancia y coma bien.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.
--

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7311s