

LA MASTITIS (INFECCIÓN DE LOS SENOS)

La mastitis o infección del seno, es una infección bacteriana que no afecta su leche. La mastitis puede ocurrir en cualquier momento cuando está amamantando, pero suele ocurrir durante los primeros 2 ó 3 meses después de que usted empieza a dar pecho.

Una en cada diez madres que amamantan a sus bebés les da mastitis. Entre el 75% y el 95% de los casos ocurren antes de que el bebé cumpla los tres meses. La mastitis ocurre con igual frecuencia en el seno derecho que en el seno izquierdo. Si usted tiene mastitis, sentirá un dolor intenso o un bulto en uno de sus senos, junto con fiebre y síntomas similares a los de la gripa. Sus pechos se enrojecerán, estarán muy calientes y se sentirán muy tiernos.

CAUSAS COMUNES:

- Una glándula bloqueada sin tratamiento.
- Los pezones partidos, rajados, rosados, o lastimados.
- No darle pecho al bebé cuando le toca puede provocar pechos congestionados, lo cual a su vez puede causar mastitis.

SEÑALES DE AVISO

- Una parte de su seno está roja, hinchada, caliente, y le duele. Generalmente esto sólo le ocurrirá en uno de los pechos.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Si tiene mastitis, continúe dándole pecho a su bebé o usando el extractor de leche. ¡Su leche todavía está buena!
- Una en diez de las mamás que amamantan a sus bebés les da mastitis.
- Si le diagnostican mastitis, su doctor le recetará antibióticos.

- Es posible que le salga pus del pezón y que su leche salga con un líquido que parece calostro. (Aunque tenga mastitis, su leche sigue estando buena y no le hará daño a su bebé).
- Es posible que tenga una temperatura de 101° o más y que se sienta débil y muy adolorida.
- Algunas mujeres tienen náuseas y vómitos.

LO QUE PUEDE HACER:

- Debe consultar a su doctor ya que el tratamiento de la mastitis requiere de antibióticos. Su doctor le dará una receta médica si sus síntomas no se desaparecen entre un lapso de entre 24 y 48 horas. Tómese los antibióticos por 10 días, o tal y cómo se lo indique su doctor. Aplíquese una compresa caliente en la zona afectada para ayudar a que fluya la leche.

- Continúe amamantando a su bebé o extrayéndose la leche con un sacaleches con frecuencia, por lo menos cada dos horas. Esto le ayudará a deshacerse de la infección. Y recuerde que su leche sigue estando buena.
- Descanse lo más posible. Pídale a alguien que le ayude a cuidar a su bebé mientras usted se recupera.

The health care law, (Affordable Care Act) requires most health insurance plans to provide breastfeeding equipment and counseling for pregnant and nursing women. You may be covered for a breast pump and visits with a lactation consultant through your medical insurance plan, WIC, or Medi-Cal. Contact your insurance plan for questions about your breastfeeding benefits.

RECURSOS:

LACTANCIA MATERNA: INQUIETUDES COMUNES

womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/inquietudes-comunes/index.html

10 CONSEJOS PARA ALIVIAR LA MASTITIS

<https://huggies.com.pa/contenidos/10-consejos-para-aliviar-la-mastitis/>

BLOGS:

MASTITIS

guiadelactanciamaterna.wordpress.com/dificultades-mama/dolor-en-el-pecho/mastitis/

RETOS DE LA LACTANCIA: MASTITIS

espanol.babycenter.com/a4300010/retos-de-la-lactancia-mastitis

VIDEO:

SÍNTOMAS DE LA MASTITIS

youtube.com/watch?v=otdG_OY0Km0