Mujeres amigas de la lactancia

I. PROBLEMAS FRECUENTES EN LA LACTANCIA MATERNA Y CÓMO SOLUCIONARLOS:

Problema	Causas	Síntomas	Solución
Grietas en los pezones	Posición incorrecta al amamantar, succión ineficaz del bebé, pezones secos.	Dolor agudo durante y después de la lactancia, pezones agrietados, sangrantes o con heridas.	Mejorar la técnica de agarre y posición, asegurándose de que el bebé abra bien la boca. Aplicar leche materna en los pezones y asolearlos
Conductos lácteos obstruídos	Ropa ajustada, lactancia o extracción de leche infrecuente, mal drenaje de leche.	Bultos dolorosos en el pecho, enrojecimiento y sensación de calor en la zona afectada.	Aplicar compresas calientes, masajear suavemente el área afectada hacia el pezón, asegurar una extracción eficaz de leche cambiando el seno entre toma.
Mastitis	Conductos lácteos obstruidos que no se tratan, infecciones bacterianas.	Fiebre, escalofríos, fatiga, enrojecimiento e hinchazón en partes del pecho, dolor intenso.	Continuar amamantando o extrayendo leche para evitar la acumulación, aplicar calor, descansar, y es posible que se requiera tratamiento con antibióticos, por lo que se debe consultar a un médico.
Ingurgitación mamaria	Drenaje ineficaz de la leche, aumento de la producción de leche	Senos duros y distendidos, piel brillante, dolor	Amamantar más frecuentemente, masajes suaves, aplicación de compresas frías y calientes, extracción manual o con bomba.
Baja producción de leche	Estrés, alimentación inadecuada, deshidratación, problemas hormonales.	Bebé inquieto después de las tomas, aumento de peso insuficiente, pañales poco mojados.	Amamantar más frecuentemente, asegurar una hidratación y alimentación adecuadas, descansar lo suficiente. Evite biberones y chupetes.

La lactancia materna es un viaje de amor, donde cada gota nutre no solo el cuerpo, sino también el alma, tejiendo hilos de un vínculo eterno

