

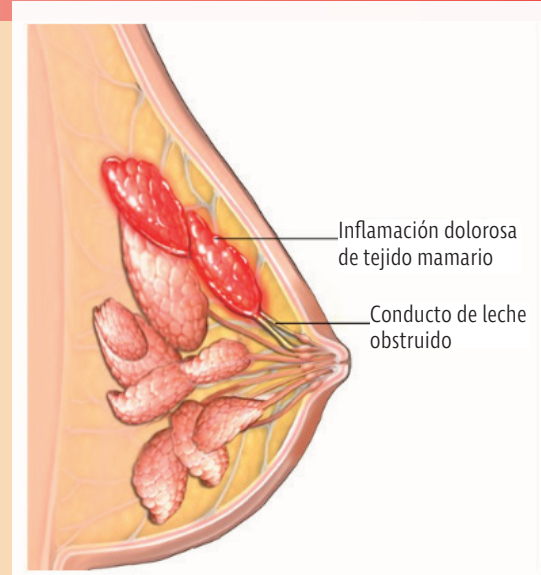
La Mastitis

¿Qué es la Mastitis?

La mastitis es una area del seno/pecho de la mujer inflamada, posiblemente causada por una infección o un conducto de leche obstruido. Por lo general, está en un seno, rara vez en ambos.

Los síntomas de que tiene mastitis incluyen:

- o Enrojecimiento o rayas rojas en el pecho
- o El area infectada del seno se siente caliente al tocar
- o Inflamación dolorosa del seno
- o Síntomas parecidos a la gripe o "Flu" (escalofríos, fiebre, dolores, cansancio)



Located on <http://parentingscience.today/treat-mastitis-natural-home-remedies/>

¿Qué Puedo Hacer para Ayudar?

Siempre llame al médico si sospecha que tiene mastitis. Pregunte que medicamentos puede tomar para el dolor o la hinchazón.

- Continúe a lactar/amamantar de ambos senos de 8-12 veces al día.
- Si el bebé no puede amamantar, exprese la leche a mano o use un extractor de leche materna para removerla.
- Aplique calor a su pecho/senos antes de amamantar o expresar la leche.
- Masajee gentilmente el area sensible mientras amamanta/lacta o se saca la leche.
- Cambie la posición de alimentación del bebé para drenar todas las partes del seno. Asegúrese de que el bebé tenga un cierre del seno profundo.
- Cuando no esté alimentando a su bebé, póngase compresas frías en su seno para reducir el dolor y la hinchazón.
- Recuerde de cuidarse a sí misma - beba agua, coma saludablemente y descanse todo lo que pueda.

Su leche puede parecer diferente, pero no le hará daño a su bebé.

Evite lo siguiente para reducir el riesgo de la mastitis:

- Largos períodos de tiempo sin extraer la leche.
- Ropa o sujetadores demasiado ajustados.
- Objetos que pueden detener el flujo de leche como las bolsas de pañales, las mochilas, las carteras/bolsos o los portadoras de bebés con correas apretadas.

Llame a su médico si desarrolla:

- Fiebre
- Mas dolor o constante
- Síntomas parecidos a los de la gripe/"Flu"

Diciembre/2019

Información adicional:

- Si tiene alguna pregunta o duda, llame a su clínica local de WIC.



- Póngase en contacto con su asesor local de lactancia o busque ayuda en www.ohiobreastfeedingalliance.org/breast-feedinghelp.html
- Aquí están algunos enlaces útiles adicionales:
www.llli.org
www.kellymom.com

