



## Ductos Tapados y Mastitis

### Ductos Tapados

Si Ud. nota un pequeño bulto del tamaño de una arveja en su senos, puede ser un ducto tapado. Esto ocurre cuando una porción del seno no queda completamente vaciado durante las alimentaciones.

Remedio:

- ✓ Aplique una compresa tibia en el área antes de la alimentación
- ✓ Masajee el bulto hacia el pezón durante la alimentación
- ✓ Puede demorar 2-3 alimentaciones para vaciarlo completamente. Coloque el mentón de su bebe hacia el área donde esta el bulto. Ahí será donde ocurrirá la mayor cantidad de vaciado.
- ✓ Si encuentra un bulto persistente que no responde a estas medidas, por favor vea a su médico. Puede ser un problema distinto.

### Poros de Pezón Tapado

Esto aparece como un pequeño punto blando en la punta del pezón y usualmente es muy doloroso. Es uno de los ductos de leche que esta tapado.



Remedio:

- ✓ Ablande el tapón con una compresa tibia
- ✓ Masajee el pezón empezando cerca del tapo y gradualmente avance hacia atrás siguiendo el ducto si lo puede sentir.
- ✓ En casos persistente, remoje el pezón con un algodón empapado en aceite de oliva durante varias horas, y luego masajee en pezón y suavemente raspe la superficie de la piel mientras está en la ducha.

### Mastitis

Esto ocurre con mayor frecuencia en madres que tienen rajaduras o ampollas en el pezón o que están pasando por un período de estrés como cuando regresan al trabajo, participando de actividades de días festivos o teniendo cambios en su rutina diaria normal.

Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre alta que empieza muy rápidamente
- Area roja y caliente en el seno
- Manchas rojas en el seno
- Dolor y un bulto en el seno
- Zona dura en el seno con forma de cuña
- Síntomas parecidos a la gripe
- Escalofríos
- Cansancio extremo



Remedio:

- Aplique compresas tibias antes de las alimentaciones
- ✓ Masajee suavemente el área
- ✓ Mantenga sus senos vacíos amamantando frecuentemente
- ✓ Continúe amamantando, incluso en el lado afectado
- ✓ Si su bebé no vacía bien ese lado, use un saca-leche de buena calidad después de las alimentaciones
- ✓ Aplique hielo después de las alimentaciones por 10-15 minutos durante el primer día o dos
- ✓ Haga reposo en cama lo mas que pueda
- ✓ Tome mucho liquido. Su medico, usualmente su obstetra o medico de familia, le recetará un antibiótico. Ud. debe tomar el ciclo completo de 7-10 días de la medicación. No deje de tomar el medicamento hasta que termine las dosis recomendadas por su medico, aunque se sienta mejor. Una mastitis tratada inadecuadamente tiende a volver.