

Comprender la mastitis y el dolor mamario

¿Sabías que...? Hasta una de cada tres mamás que dan el pecho puede experimentar un trastorno doloroso llamado mastitis. Como mamá primeriza que estás amamantando, ya estás haciendo lo mejor para tu bebé. Sabes que la lactancia materna le brindará a tu bebé el mejor comienzo en la vida, además de proporcionarle beneficios para la salud que durarán toda la vida. Para algunas mamás, la lactancia materna se produce de forma natural y continúa sin problemas. Sin embargo, para otras, puede presentar desafíos. Y, como cualquier otra habilidad nueva, la lactancia puede requerir práctica y perseverancia. Preocupaciones sobre la lactancia materna

Algunas preocupaciones comunes que tienen las mamás que dan el pecho incluyen no tener suficiente leche (lo cual es, de hecho, inusual), pezones doloridos o agrietados, senos demasiado llenos o dolor mamario. Los pechos doloridos pueden ser uno de los síntomas de un trastorno inflamatorio llamado mastitis. La mastitis suele ocurrir debido a una acumulación o "estancamiento" de leche dentro de los senos de la mamá. Otra causa común de la mastitis es una infección en los conductos mamarios, debido a que hay demasiadas bacterias dañinas como los estafilococos. La mastitis y el dolor mamario pueden ser razones comunes por las que las mamás dejan de amamantar antes de lo previsto. Además del dolor, el enrojecimiento y la hinchazón de los pechos, las personas que sufren de mastitis pueden experimentar síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, sudores, escalofríos y dolor. Hay varias maneras de tratar la mastitis, y tu médico puede recetarte antibióticos si presentas una infección. Sin embargo, los índices de recurrencia de la mastitis pueden ser altos. Puedes ayudar a prevenir la lactancia dolorosa y la mastitis siguiendo los consejos de 8 maneras de prevenir la mastitis. Si crees que puede presentar síntomas de mastitis, habla con tu médico.