

# Conductos obstruidos y mastitis

## Conductos obstruidos



Si nota un pequeño bulto del tamaño de una arveja en su seno, puede ser un conducto obstruido. Esto ocurre cuando una parte del seno no se vacía por completo durante las tomas.

### Remedio:

- Sostenga el seno con ambas manos. Estire suavemente el seno hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado, gírelo en círculos, en un sentido y luego en el otro. Un video sobre “gimnasia mamaria” se puede encontrar en [mayabolman.com](http://mayabolman.com).
- Evite la presión firme y profunda sobre el seno. Use solo un masaje suave hacia el área de la axila.
- Discuta estrategias para una extracción eficaz de la leche con su especialista en lactancia.
- Coloque el mentón o la nariz de su bebé hacia el área del bulto.
- Aplicar una compresa fría en la zona del tapón para reducir la inflamación.
- Puede tomar 2-3 tomas para que el pecho se sienta más cómodo.

## Poros del pezón tapado (ampolla)

Esto aparece como un pequeño punto blanco en la punta del pezón y suele ser muy doloroso. Es un conducto de leche que se ha tapado.

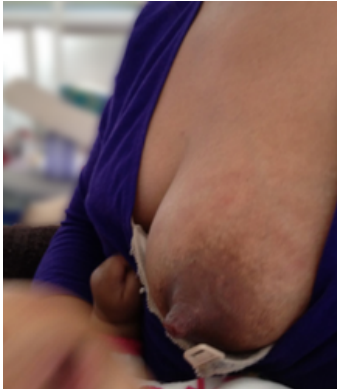


### Remedio:

- Los baños tibios y el frotamiento suave con una toalla tibia pueden ser efectivos para liberar la leche.
- En casos persistentes, hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de una crema tópica con esteroides, lecitina oral o una evaluación e intervención adicionales.

# Mastitis

Esto ocurre con mayor frecuencia en madres/personas lactantes que han tenido una fisura o am- pollas en el pezón o que están pasando por un período de estrés, como regresar al trabajo, partici- par en actividades de vacaciones o experimentar un cambio en la rutina diaria normal.



## Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre alta, que comienza repentinamente
- Zona caliente
- Dolor y un bulto en el seno
- Área dura en forma de cuña
- Síntomas parecidos a la gripe y escalofríos
- Cansancio extremo
- Decoloración de la piel, puede aparecer roja en tonos de piel más claros

## Remedio:

- Continúe con la lactancia materna directa y/o la extracción efectiva de leche.
- Asegurar la correcta posición y alineación del bebé para lograr una extracción de leche más eficaz.
- Sostenga el seno con ambas manos. Estire suavemente el seno hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado, gírelo en círculos, en un sentido y luego en el otro. Un video sobre “gimnasia mamaria” se puede encontrar en [mayabolman.com](http://mayabolman.com).
- Aplique una compresa fría en el área entre comidas para reducir la inflamación.
- Evite la presión firme y profunda sobre el seno. Use solo un masaje suave hacia el área de la axila. Mastitis Esto ocurre con mayor frecuencia en madres/personas lactantes que han tenido un pezón agrietado o ampollado o que están pasando por un período de estrés como regresar al trabajo, participar en actividades de vacaciones o experimentar un cambio en la rutina diaria normal.



Su proveedor de atención médica puede recetarle antibióticos si los síntomas no mejoran. Es posible que se sienta mejor después de unos días, pero es importante que tome todos los medicamentos recetados.



La información proporcionada está destinada únicamente para fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Siempre busque el consejo de su proveedor de atención médica para cualquier pregunta que pueda tener con respecto a su o la condición médica de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información. Siéntase libre de duplicar por licencia creative commons CC BY-ND. Lactation Education Resources 2023.