

Mastitis

La mastitis es la inflamación en un pecho.

Síntomas

- Dolor en el pecho
- Dolor de cuerpo como cuando tiene la gripe
- Fiebre

Contacte a su doctor para hablar sobre sus síntomas y las posibles opciones de tratamiento.

Causas

- El bebé no agarra bien el pecho
- El bebé no se alimenta bien
- Débil sistema inmunológico
 - La madre se siente estresada o agotada*
- Presión en el pecho
 - Sostén apretado*
 - El uso de protectores en los pechos*
 - La madre duerme boca abajo*
 - El cargador del bebé lo usa muy apretado*

Medidas para encontrar alivio

- Ibuprofen
 - Pregúntele a su doctor*
- Descansar
- Beber suficientes líquidos
- Aplicar calor antes de dar pecho o de expresar
- Darse una ducha con agua caliente
- Aflojar el sostén y la ropa apretada
- Variar las posiciones para amamantar

Prevención

- Seguir las medidas para encontrar alivio ya mencionadas
- Amamantar cuando el bebé quiera
- Disminuir su estrés

Es importante pedirle ayuda a sus amistades y parientes para que usted pueda descansar y recuperarse adecuadamente.

Fuente: Mohrbacher, Nancy, IBCLC, *The Breastfeeding Answer Book*. La Leche League International, 2005.



El programa WIC es un proveedor de igual oportunidad.



Esta publicación fue producida con el 100% de los fondos federales de USDA. Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, 208.334.5948. 4415 - 05/16

www.wic.dhw.idaho.gov