

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 05, 2021

Mastitis: consejos para la lactancia materna

Si has desarrollado mastitis, es probable que ya hayas estado amamantando durante al menos unas semanas.

Algunos profesionales de la salud piensan que la mastitis a menudo ocurre porque los bebés no están amamantando adecuadamente, pero no lo sabemos con certeza.

Pero puede resultarle útil observar cómo está amamantando, ya sea para verificar si hay algo que pueda cambiar que pueda ayudar, o simplemente para tranquilizarse de que no está haciendo nada malo.

Aquí describimos en qué posición deben estar usted y su bebé al amamantar y las señales que le indican que su bebé se está alimentando correctamente. Para obtener más información sobre la mastitis y su tratamiento, consulte el prospecto *Mastitis en mujeres lactantes*.

Lo primero que tienes que hacer es ponerte en una **posición cómoda**. Asegúrate de estar sentado con suficiente espacio para estirar los brazos hasta los codos. Use cojines si necesita soporte adicional para la espalda. Recuerda que estarás en esta posición mucho tiempo, y tal vez durante mucho tiempo.

Una vez que se sienta cómoda, debe colocar a su bebé en una buena posición para alimentarse:

- Sostenga a su bebé cerca de usted con su cuerpo mirando hacia su pecho
- La cabeza y el cuerpo de su bebé deben estar en línea recta
- Asegúrese de que el brazo de su bebé no estorbe
- Mantenga la cabeza y el cuello de su bebé bien apoyados, pero deje suficiente espacio para inclinar la cabeza hacia atrás
- Sostenga a su bebé de modo que su nariz esté al nivel de su pezón y lo suficientemente cerca como para obtener una gran bocanada de pecho
- Mantenga la nariz de su bebé libre para respirar (no la empuje hacia su seno)

Mastitis: consejos para la lactancia materna

- Es posible que le resulte útil sostener el seno desde abajo, haciendo una forma de C con el pulgar y el índice.

Lo siguiente que debe hacer es hacer que su bebé se prenda a su pecho. Es posible que su bebé haga esto sin que usted tenga que hacer nada. Pero si su bebé parece reacio, es posible que deba alentarlos.

Intente tocar los labios de su bebé con el pezón para que abra la boca. A medida que su bebé abre la boca, empuje su seno hacia él con el pezón hacia el paladar. Si su bebé no quiere alimentarse, deténgase y vuelva a intentarlo un poco más tarde.

Cuando su bebé está correctamente sujeto, debe notar lo siguiente:

- La boca de su bebé está abierta de par en par
- Se puede ver el color de la piel alrededor del pezón. Debería ver más de esto por encima de la boca de su bebé y menos debajo de su barbilla
- La barbilla de su bebé está tocando su seno
- El labio inferior del bebé está enrollado hacia abajo
- La nariz de tu bebé está libre.

Es normal sentir algunas molestias cuando comienzas a amamantar. Es posible que le duelan los pezones y que sus senos se sientan muy pesados y llenos, especialmente cuando la leche baja por primera vez. Esto suele ocurrir unos tres días después de dar a luz. Pero no deberías sentir mucho dolor. Si es así, pregúntele a un profesional de la salud al respecto.

Hay ciertas señales que le indicarán que su bebé se está alimentando correctamente:

- Usted debería poder oír y ver a su bebé tragar
- Su bebé debe tener una succión rítmica
- Los brazos y las manos de su bebé deben estar relajados
- La boca de su bebé debe estar húmeda
- Su bebé debe tener pañales empapados y pesados con regularidad
- Su seno debe sentirse más suave a medida que su bebé se alimenta
- Amamantar a su bebé debe hacer que se sienta relajada e incluso somnolienta.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

