

CUIDADO DEL PEZÓN

HACER

- Saber que las heridas pueden tardar en sanar (¡no de la noche a la mañana!)
- Trate una herida como una quemadura. Aplicar bálsamo y mantener la herida cubierta las 24 horas del día.
- Use una crema de esteroides por un período corto si hay dolor significativo.
- Amamante directamente del pecho si es posible.
- Use productos para el cuidado de heridas que también pueden ayudar a reducir el dolor y mejorar el tiempo de cicatrización:
- Polymem ("Nursicare") o Mepilex para heridas más húmedas o con llagas.
- Hydrogel ("Soothies") para heridas secas.



NO HACER

- No use lanolina o cera de coco si eres alérgica.
- No remoje el pezón en agua con sal o magnesio.
- No use APNO, crema antibacteriana o antifúngica.
- No use ácido bórico o líquido de violeta de genciana.
- No use aceites esenciales como menta, árbol de té, toronja o aceite de semilla de uva (no están recomendados para heridas abiertas ni para la ingestión por el bebé).
- No limpie el pezón con alcohol, jabón fuerte, ácido hipocloroso o detergente para lavar platos.
- No use secador del pelo.
- No use conchas de lactancia o discos de plata, ya que pueden causar hinchazón y maceración (destrucción) de la piel.
- No use el extractor de leche para "descansar" los pezones. Extraerse leche puede generar varios problemas:
- El bebé podría no querer volver al pecho.
- Alteraciones en la microbiota de la leche.
- Pérdida de flujo sanguíneo.
- El uso de extractores rígidos y mecánicos genera presión constante.
- Mayor riesgo de obstrucciones, ampollas y "plugs" (bloques de leche).

PHYSICIAN GUIDE



KATRINA MITCHELL, MD, IBCLC