

Mastitis

La mastitis es una inflamación de la mama que puede ir acompañada de una infección. La mastitis ocurre principalmente durante las primeras seis semanas después del parto, sin embargo, también puede ocurrir en cualquier otro momento durante la lactancia. Las causas de la mastitis están relacionadas con el drenaje insuficiente de la leche, la estasis de la leche y la inflamación. Los conductos obstruidos y los senos congestionados también pueden provocar mastitis si no se tratan adecuadamente.

La mastitis se puede definir como un área de la mama sensible, tibia o caliente, hinchada y en forma de cuña, generalmente acompañada de fiebre ($> 38,5^{\circ} \text{C}$). Los síntomas de la mastitis a veces se pueden confundir con los de la gripe. La mastitis también puede referirse a la inflamación de la mama que aparece como enrojecimiento de la mama, dolor de mama y calor cuando la mama está congestionada o bloqueada, sin la presencia de una infección.

¿Qué puedo hacer?



Alimentar con el lado afectado primero y amamantar con frecuencia para ayudar a eliminar los bloqueos. Si el dolor interfiere con la expulsión de la leche (bajada), las mamás pueden comenzar con el seno no afectado



Descansar tanto como sea posible



Calentar el pecho con compresas calientes antes de amamantar para ayudar a estimular el flujo de leche y enfriarlo con compresas frías después de una toma para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.



Consulta con un profesional médico sobre la necesidad de tratamiento farmacológico vs tratamiento no farmacológico.

Recuerda: pedir ayuda a un profesional de salud

