

¿Por qué se produce la mastitis? Conoce los síntomas



Si tienes sensibilidad o molestias en las mamas, es posible que tengas mastitis, una inflamación que afecta mucho a las mujeres cuando están en periodo de lactancia.

El problema se debe a la obstrucción de la leche en los conductos mamarios, ya sea porque:

- La mama no queda completamente vacía cuando alimentas a tu bebé y, luego, la leche se devuelve.
- Las bacterias que hay en la boca de tu bebé y en tu piel ingresaron al conducto mamario, lo que, además de obstruir la leche, se convierte en una infección.

Por como empiezan los síntomas de la mastitis, las mamás que desarrollan esta inflamación a veces destetan al niño antes de tiempo, una decisión que no se recomienda.

Ahora bien, el problema se puede tratar desde el hogar y la salud de tu bebé no corre peligro por seguir alimentándolo. Hoy conocerás cómo curar la mastitis en casa y algunos consejos para prevenirla.

¿Cómo empiezan los síntomas de la mastitis?



Lo más normal es que la inflamación aparezca en una sola mama, aunque puede pasar también que ocurra en las dos. Los síntomas son muy rápidos y no tardarás en darte cuenta de que hay un problema:

- La zona afectada se hinchará, y tendrás la sensación de que está caliente todo el tiempo.
- Tendrás sensibilidad, dolor o ardor constante, o posiblemente solo cuando amamantas.
- Secreciones del pezón blancas o con líneas de sangre.
- Sentirás que el área de la mama está abultada.
- Fiebre, escalofríos, fatiga y otros síntomas parecidos a los de la gripe.

¿Cómo curar la mastitis en casa?



Con unos cuantos cambios en tu estilo de vida y el modo en que amamantas a tu bebé, puedes curarte por completo de la mastitis. Estas son algunas medidas a tomar en cuenta:

- Asegúrate de que tus mamas queden vacías en cada toma. De lo contrario, comenzar a extraer la leche manualmente te ayudará a aliviar los síntomas.
- Cuando estés amamantando o extrayendo por bombeo, masajea la zona mamaria, así ayudarás a que la leche circule hacia el exterior.
- Habrá momentos en los que tendrás que despertar a tu bebé por la noche para darle de comer, sobre todo durante los primeros días o semanas. Esto es importante para el vaciamiento de las mamas, pero también para asegurarte de que tu niño siga subiendo de peso.
- Alimenta a tu bebé del lado más afectado primero. Esta primera toma es en la que succionará más, de modo que los conductos mamaros serán drenados correctamente y disminuirá el malestar.
- Ponte paños de agua fría o hielo cuando termines de alimentar a tu bebé.
- Compra sostenes con una mejor sujeción.
- Prueba posiciones diferentes cuando estés amamantando: acostada lateralmente, sentada con tu bebé en brazos o poniéndolo sobre una almohada. Explora las distintas posturas y descubre en cuál sientes más alivio.

Mastitis: tratamiento médico



Para casos más avanzados de mastitis, tratamiento con obstetra o ginecólogo puede ser necesario.

Por ejemplo, si el conducto está muy bloqueado, es posible que deban hacerte un drenaje quirúrgico. Esto solo pasa en situaciones extremas, por lo que es muy importante que, aunque empieces a hacer cambios en tu estilo de vida, también le informes a tu doctor en cuanto presentes síntomas.

El médico tomará en cuenta factores como la intensidad del dolor, si ya habías tenido el mismo problema antes o la posibilidad de que haya otras condiciones de salud relacionadas.

Además, el tratamiento farmacológico puede incluir antibióticos y analgésicos dependiendo de si tienes una infección o solamente dolor, pero incluso en este caso podrás seguir alimentando a tu bebé sin problema.