

Breastfeeding

SORE NIPPLES DURING BREASTFEEDING

Holding Your Baby · Baby's Latch · Treatment and Prevention

Some women experience nipple tenderness when breastfeeding, which usually disappears after one to two weeks. However, very sore, painful nipples are not normal. The most likely cause of sore nipples is improperly latching the baby to the breast.



BABY'S LATCH

- Position your baby with her nose to your nipple so she has to reach up slightly to latch to the nipple.
- Baby's mouth should be "yawn wide" with as much of the nipple area in her mouth as possible.
- Baby's chin should press firmly into the breast.

HOLDING YOUR BABY

- Sit or lie in a comfortable position using pillows to support your arms or your body as needed.
- Lean back and position your baby so that he is facing you. Your baby's head should not be turned. Sitting in a semi-reclined position may be more comfortable.
- Place your baby's tummy on your body and allow gravity to bring the baby close.
- Support your breast if needed. In a semi-reclined position you may find holding your breast is not necessary.
- Hold your baby close to prevent pulling of the breast. Break the suction with your finger before removing your baby from the breast.
- Relax and put your baby skin-to-skin as much as possible.

Get help from your doctor or lactation consultant if you have:

- Redness, pain or soreness that does not go away.
- A burning or itching sensation in your nipples during feedings or after the feeding is over.
- Any drainage from a damaged area.
- Signs of infection, such as weakness, headache, nausea, soreness, chills, or fever greater than 101 degrees.

TREATMENT AND PREVENTION

- Begin each feeding on the breast that is least sore.
- Feed your baby as soon as he shows signs of hunger, such as sucking on hands or fingers, smacking lips, or yawning (crying is a late sign of hunger).
- Hold your baby in different positions. This changes the direction of the pressure on your nipple.
- After each feeding, put a small amount of breast milk on your nipples and allow it to dry. Your breast milk will form a protective shield on your nipples and will help them heal.
- Purified lanolin may be applied to the nipple to promote healing. This does not need to be washed off before your baby nurses. Do not use soaps or lotions on your breasts.
- Make sure your bra fits properly. Change breast pads as they become damp.
- **Most Important** - Try different positions and find what is comfortable for you. One position does not fit all. Get help if unsure or if you experience pain.
- If necessary, hand express or pump to soften the breasts and relieve fullness.



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102 573-751-6204
AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER.

Services provided on a nondiscriminatory basis. Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.
This institution is an equal opportunity provider.

wic.mo.gov

Lactancia

PEZONES IRRITADOS DURANTE LA LACTANCIA

Sostener a su bebé · Cómo pegarse al bebé · Tratamiento y prevención

Algunas mujeres sienten dolor en los pezones al dar pecho, lo cual generalmente desaparece después de una o dos semanas. Sin embargo, tener los pezones muy irritados y adoloridos no es normal. La causa más común de pezones irritados es por pegarse incorrectamente el bebé al pecho.



CÓMO PEGARSE AL BEBÉ

- Coloque al bebé con la nariz hacia el pezón de manera que tenga que esforzarse un poco para pegarse al pezón.
- La boca del bebé debe estar bien abierta como cuando bosteza con la mayor área posible del pezón dentro de su boca.
- La barbilla del bebé debe apoyarse con firmeza en el pecho.

SOSTENER A SU BEBÉ

- Siéntese o recuéstese en una posición cómoda usando almohadas para apoyar sus brazos o su cuerpo cuando sea necesario.
- Reclíñese y coloque a su bebé de frente a usted. La cabecita del bebé no debe estar volteada.
- Puede ser más cómodo sentarse en una posición medio reclinada. Coloque la barriguita del bebé sobre su cuerpo y deje que la gravedad lo acerque a usted.
- Sostenga su pecho si es necesario. En una posición medio reclinada es posible que no sea necesario agarrar el pecho.
- Mantenga al bebé cerca para evitar tirones al pecho. Rompa la succión con su dedo antes de separar al bebé del pecho.
- Relájese y mantenga al bebé piel con piel tanto tiempo como sea posible.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

- Empiece a alimentarlo con el pecho que tenga menos adolorido.
- Alimente al bebé tan pronto muestre señales de hambre, tales como chuparse las manos o los dedos, chuparse los labios o bostezar (llorar es la última señal de hambre).
- Sostenga al bebé en diferentes posiciones. Esto cambia la dirección de la presión en su pezón.
- Después de que lo alimente, coloque un poco de leche materna en sus pezones y déjela secar. Su leche formará una capa protectora en sus pezones y ayudará a que estos sanen.
- Se puede aplicar lanolina purificada al pezón para ayudar a que cure más rápido. No necesita lavarse antes de dar pecho a su bebé. No use jabones ni lociones en sus pechos.
- Asegúrese de que el brasier le queda bien. Cámbiese los protectores para el pecho cuando estén mojados.
- **Lo más importante** - Pruebe diferentes posiciones hasta que se sienta cómoda. Una sola posición no les funciona a todas las mamás. Busque ayuda si no está segura o si siente dolor.
- Si es necesario extráigase la leche manualmente o con un extractor para ablandar los pechos y aliviar la hinchazón.

Busque ayuda de su médico o consultora en lactancia si tiene:

- Enrojecimiento, dolor o malestar que no se quita.
- Una sensación de quemazón o picazón en sus pezones mientras está dando el pecho o después de que termine de darle de comer.
- Secreciones del área lastimada.
- Señales de infección, tales como debilidad, dolor de cabeza, náuseas, se siente adolorida, escalofríos o fiebre de más de 101 grados F (38 C).

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

wic.mo.gov