

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA. INGURGITACIÓN MAMARIA. MASTITIS



La leche materna es producida por unas células que rodean los alveolos, que son los encargados de evacuarla. Si no se evacua la leche en la misma cantidad que se forma, se produce un acúmulo de leche que aumenta de tamaño el alveolo, comprimiendo las células productoras y llegando a frenar la producción. Este acúmulo hace aumentar la presión y puede provocar enrojecimiento, palpitaciones, fiebre, malestar general, escalofríos y estado gripal. Si no se trata, puede producir una infección. La mejor prevención es una posición correcta.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Aplique calor local mediante paños o duchas de agua caliente, junto con un masaje, para ablandar el pecho antes de cada toma, mejorando así la evacuación de la leche.
2. De el pecho frecuentemente para facilitar el vaciado.
3. Complete el vaciado de la mama al terminar la toma (manualmente o con sacaleches).
4. Compresas frías entre tomas pueden ser reconfortantes.
5. Use ropas holgadas que no compriman el pecho. Mantenga una sujeción correcta.
6. Mantenga una adecuada nutrición (dieta mediterránea) y evite fumar.
7. No use cremas, lociones o sprays que alteren las defensas naturales de la piel.
8. Es aconsejable que continúe con la lactancia mientras persista la inflamación
9. El uso de pezoneras está desaconsejado.

POSTURA CORRECTA

1. Manipule el pecho con cuidado evitando brusquedades, sin presionarlo durante la lactancia y sin hacer la pinza (obstruye los conductos).
2. La boca debe estar abierta y con buena parte de la areola dentro ella, especialmente la parte inferior.
3. Trate cualquier engrosamiento o bulto localizado modificando la postura y haciendo un suave masaje con la mano en dirección al pezón.

EXTRACCIÓN DE LECHE

1. Lave y séquese las manos antes y después de la extracción.
2. Previamente, lave y seque el pezón y la areola con agua, evitando jabones y sueros.
3. Es aconsejable darse un masaje en los senos durante algunos segundos para estimular el flujo de la leche, así como la aplicación de calor húmedo o seco.
4. Proceda a la extracción, bien manual o con sacaleches.
5. Es importante no pellizcar ni apretar el pezón.
6. Desplace los dedos con movimientos circulares para vaciar todo el seno mamario.
7. Tras la extracción, hidrate los pezones y areola con las últimas gotas de leche.
8. Conserve la leche refrigerada hasta un máximo de 24 horas desde la extracción. Si la congela inmediatamente, puede durar hasta 3 meses. Calentar antes de la toma.

AUTORES

Rafael Ferrezuelo Cañete
Pilar Martín Cabezudo
M^a José Sereno Almena

BIBLIOGRAFÍA

- Royal Collage of Midwives. Lactancia Materna. Manual para profesionales. 1^a Edic. Barcelona. ACPAM.1994.
- Vidart Aragón, J.A. y Jimeno García, J.M. Obstetricia. 2^a Edic. Madrid: Medicina 2000. 1996
- Dodot. Nutrición del Nacimiento a los 4 ó 6 meses (I): Lactancia materna. 2 de Abril de 2004; URL disponible en: <http://www.dodot.com/html/inicio/frameset.asp>
- Wolfson Children's Hospital. La Lactancia eficaz. 2 de Abril de 2004; URL disponible en: http://wchjax.com/images/greystone/si_0007.jpg
- Hospital de Fuenlabrada. Procedimiento de extracción de leche. 2004.