

SEGURIDAD EN LA LACTANCIA: MASTITIS ¡APRENDE A MANEJARLA!

Muñoz Fernandez ,V.; Muñoz Sepulveda, A.; Blanco Casero, M.D.

Introducción:

La mastitis es una afección inflamatoria del pecho, que se puede acompañar o no de infección y generalmente se asocia a la lactancia. Actualmente, la mastitis puerperal constituye la principal causa de destete precoz. Entre el 2 % y el 33% de las mujeres que amamantan la desarrollan. Nuestro objetivo es educar a las madres para afrontar este problema y prevenir complicaciones mayores.

Técnica:

- Asesorar sobre técnicas correctas de amamantamiento .
- Lavarse las manos antes y después de manipular la mama afectada.
- Mantener los pezones limpios con agua y jabón y secos para prevenir la aparición de grietas.
- Usar compresas de agua fría para controlar inicialmente la inflamación. Después usar compresas tibias para estimular el descenso de la leche.
- Masajear las mamas desde la base hacia el pezón para ayudar al drenaje (técnica Marmet - fig 1).
- Continuar con la lactancia materna, empezando por el lado afectado. Tomas más frecuentes.
- Si el bebé no quiere mamar del pecho afectado o hay molestias muy severas, se vaciará el seno. Se evacuará la leche de forma manual preferiblemente, y si no es posible con sacaleches.
- Evitar el uso de pezoneras (si precisa se utilizarán pezoneras ultrafinas y de tamaño adecuado).
- Adecuada hidratación y alimentación.
- Controlar la temperatura.
- Uso de analgésicos/antiinflamatorios .
- Reposo relativo.
- Evitar el uso de sujetadores apretados.

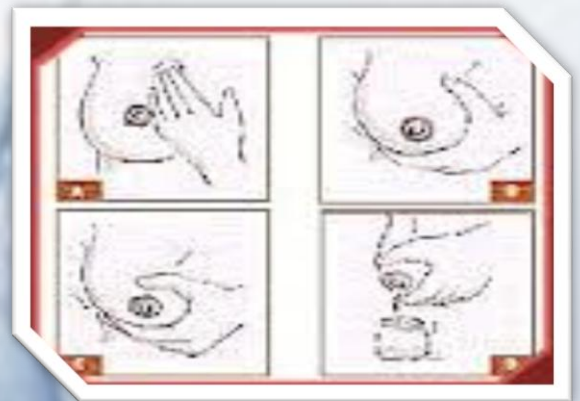


Figura 1

Observaciones:

Para el niño no supone ningún peligro la leche de un pecho con mastitis y para su tratamiento es imprescindible vaciarlo al máximo, de modo que suspender la lactancia es perjudicial e innecesario.

Es sorprendente la gran escasez de estudios microbiológicos sobre mastitis, por lo que el tratamiento muchas veces no es el adecuado. Sería conveniente encaminar estudios científicos hacia este tema debido a su fuerte impacto sanitario y social.

Bibliografía:

- * Carrasco M. A. Plan de cuidados estandarizado de la mastitis puerperal. Nure Investigación [Internet]. 2012 Julio-Agosto 9(59).
- * Delgado S, Arroyo R, Jiménez E, Fernández L, Rodríguez J.M. Mastitis infecciosas durante la lactancia: un problema infravalorado. Acta Pediátrica Esp. 2009; 67(2): 77-84.