

# MASTITIS: PREVENCIÓN Y CUIDADOS EN LA LACTANCIA MATERNA

García López Marta (DUE), Álvarez Garrido Mónica (DUE), Santiago Gutiérrez Nuria (DUE)



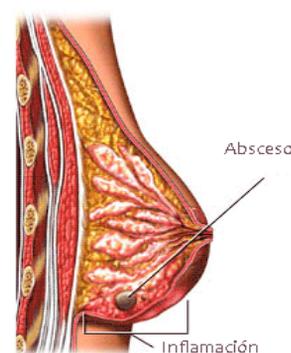
## INTRODUCCIÓN

La mastitis puerperal es una afección inflamatoria del pecho asociada habitualmente a la Lactancia Materna (LM) causada por el bloqueo de conductos galactóforos durante la lactación que puede acompañarse o no de infección. Existen cada vez más elementos que afirman que la mastitis es resultado de una mala técnica de LM. Se produce más frecuente en las semanas 2ª y 3ª postparto.

Detectar los primeros síntomas y realizar los cuidados adecuados previenen una mastitis grave.

## OBJETIVOS

- Prevenir la afección.
- Orientar en su manejo práctico.
- Cuidar y educar sobre el mantenimiento de la LM.
- Promover cuidados específicos de las mamas que impidan la aparición de mastitis.
- Detectar signos y síntomas de mastitis.
- Educar en las técnicas adecuadas que ayuden en la resolución del problema e impidan el desarrollo del mismo.



## TÉCNICAS

Educación y asesoramiento en LM	Atención precoz a cualquier signo de mastitis	Recomendaciones en caso de aparición de los síntomas
Posición y agarre correcto del niño al pecho.	Detección precoz de bultos, dolor, calor, enrojecimiento y/o fiebre.	Descansar.
LM "a demanda" (tanto en frecuencia como duración).	Reconocer factores de riesgo y así evitar situaciones que produzcan estasis de leche como pérdidas de tomas, agarre incorrecto o aparición de grietas.	Amamantar a menudo del pecho afectado, asegurando un vaciamiento eficaz.
Permitir al niño que termine un pecho antes de ofrecer el otro.		Colocar compresas tibias sobre el pecho afectado.
Controlar la integridad de la piel, enseñar cuidados de los pezones y prevenir aparición de grietas.		Masajear suavemente cualquier zona abultada mientras el niño está mamando.
Fomentar actuaciones como el lavado de manos, colecho y evitar tetinas y chupetes.		En caso de no mejoría o empeoramiento, acudir a un Centro Sanitario.

## CONCLUSIONES

- Una adecuada educación para la salud sobre LM ayudará en la prevención y evitará la aparición de mastitis.
- El papel de la enfermera es imprescindible a la hora de enseñar a prevenir y reconocer precozmente los signos que le ayudarán a mejorar su estado y prevenir recidivas.
- Actuaciones como el colecho o la LM "a demanda" son eficientes, ya que favorecen el vaciamiento efectivo de la leche que es la parte más esencial de la prevención y tratamiento.

## BIBLIOGRAFÍA

Plan de cuidados estandarizados de la mastitis puerperal. M<sup>a</sup> Ángeles Carrasco García. Nure Investigación, julio-agosto 2012. *Abordaje de la mastitis puerperal y sus diferentes posibilidades de prevención y tratamiento.* Sandra Vintanel López. Trabajo Fin de Grado, curso académico 2011-2012. Universidad de Zaragoza. *Mastitis. Causes and Management.* Department of child and adolescent health and development. World Health Organization, 2000, [www.pequelia.es](http://www.pequelia.es), [www.masembarazo.com](http://www.masembarazo.com).