

CONDUCTOS OBSTRUIDOS Y CÓMO TRATARLOS

Síntomas: Un bulto duro y sensible a la palpación o una zona congestionada en forma de cuña en la mama. Es posible que también se sienta agotada y que tenga algunas décimas de fiebre. Se recomienda tratamiento de inmediato para evitar complicaciones, como mastitis o un absceso mamario, y molestia general.

Tratamientos:

Lecitina, girasol

- 1200 mg 4- 8 x al día (4800 – 10,000 mg por día). La lecitina es un fosfolípido y hace que la leche sea menos "pegajosa" y menos capaz de obstruir los conductos. (K Mitchell, 2020).
- Una vez que se despejen los conductos obstruidos, la dosis puede reducirse a la cuarta parte o a la mitad como medida preventiva.
- Se recomienda lecitina de girasol ya que la lecitina de soja no es eficaz.

Evite la producción excesiva:

- Una producción excesiva de leche puede ser la causa detrás de los conductos obstruidos, la mastitis, la congestión mamaria y la molestia general en las mamas.
- No extraiga leche en exceso ni alimente al bebé en exceso en el lado afectado.
- Una producción "normal" de leche materna después de 6 semanas es de unos 800-1000 ml (25-34 oz) al día.

Siga moviendo la leche:

- **Comprima con suavidad** la mama mientras amamanta.
- Alimente o extraiga leche del lado afectado como normalmente lo haría.
- Pruebe posiciones diferentes con la barbilla del bebé apuntando hacia la zona de los conductos obstruidos.

Calor húmedo o hielo

- Antes de amamantar o extraerse leche, coloque una compresa templada húmeda sobre el área afectada durante 15 minutos.
- Ducha: deje correr agua templada sobre las mamas y masajee suavemente. Puede extraerse leche con la mano en la ducha.
- Trate de amamantar o extraerse leche lo antes posible después de hacer esto.
- Después de amamantar o extraerse leche, puede utilizarse hielo durante 15 minutos para reducir el dolor y la inflamación.

Masaje suave

- **Evite los masajes fuertes o profundos en la mama ya que esto empeorará los conductos obstruidos.**
- "Suave" significa usar presión leve como si estuviera acariciando a un gato.
- Masaje mamario terapéutico: esta técnica puede observarse en este video de 5 minutos
- [Http://www.bfmedneo.com/breastmassagevideo.aspx](http://www.bfmedneo.com/breastmassagevideo.aspx)
- Masaje mamario linfático: physiciansguidetobreastfeeding.org

Suplementos a base de hierbas que pueden ayudar:

- Happy Ducts por WishGarden Herbs - puede ayudar como solución para los conductos obstruidos. **La raíz de fitolaca** es también un remedio conocido.

Manejo del dolor

- Pregunte a su proveedor de atención médica si puede usar ibuprofeno para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.

Prevención:

- **Recuerde: solo necesita producir la cantidad de leche que su bebé necesita.**
- Si está amamantando exclusivamente: solo extraiga leche si se “salta” una toma.
- Si está extrayéndose leche exclusivamente: evite extraer leche hasta “vaciar” la mama; solo necesita producir lo que su bebé necesita.
- Agarre: asegúrese de que su bebé agarre bien, y que que el dolor sea mínimo o nulo durante la toma.
- Descanse, reduzca el estrés, lleve ropa suelta y no utilice sostenes apretados, portabebés ni bolsos que presionen en la zona de las mamas.

Nutrición:

- Aumente la ingesta de vitamina C, aumente los alimentos ricos en iodo o considere tomar un suplemento de iodo, beba té de cúrcuma (un antiinflamatorio natural), coma una diete saludable que consista en mucha fruta, verduras y cereales integrales. Evite una dieta con contenido demasiado alto de grasas saturadas.

Llame a su médico si:

- Sus síntomas empeoran o tiene más de 38.4 °C (101 °F) de fiebre.
- Tiene síntomas gripales.
- Observa rayas rojas en la mama desde la aureola hasta la axila.
- Si el bulto no mejora después de tratarlo durante 3 a 5 días.