

# Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

## **Engorgement**

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3-5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24-48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

## **Ways to Prevent Engorgement**

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a sport or comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.
- If your breasts become engorged:

# Problemas durante a amamentação

Problemas durante a amamentação são comuns, mas duram pouco tempo. As dicas apresentadas aqui podem ajudar. Se os problemas persistirem, entre em contato com seu médico, enfermeira ou especialista em lactação.

## **Ingurgitação**

Ingurgitação é quando a mama fica cheia, endurecida, sensível e algumas vezes dolorida quando começa a produzir leite. Em geral, isso ocorre entre 3 a 5 dias após o parto.

Os sinais de ingurgitação duram em geral entre 24 a 48 horas. Alguns sinais são:

- Mamas aumentadas, pesadas e sensíveis
- Mamas endurecidas, dolorosas e quente ao toque
- Inchaço das mamas
- Auréola e mamilo endurecidos

## **Maneiras de evitar a ingurgitação**

- Amamente o bebê pelo menos 8 a 12 vezes todos os dias.
- Use um sutiã de sustentação 24 horas por dia enquanto os seios estiverem pesados. Use um sutiã de sustentação ou comum sem aro. Algumas mães se sentem mais confortáveis sem sutiã.
- Se as mamas ficarem ingurgitadas:

- Place a clean, hot, damp cloth over each breast for 3-5 minutes before nursing or get into a warm shower and let very warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
- Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
- Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
- If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts.
- Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing.

## **Nipple Soreness**

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about 1/2 inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

## **Ways to Prevent Nipple Soreness**

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

- Coloque um pano limpo, quente e úmido sobre cada mama durante 3-5 minutos antes de amamentar ou entre no chuveiro e deixe água quente cair sobre os ombros. Aquecer as mamas ajudará o leite a fluir com maior facilidade para o bebê. Depois de aquecer os seios, massageie cada mama com movimentos circulares na direção da aréola e do mamilo. A massagem também ajudará o fluxo de leite. Faça uma massagem debaixo dos braços e na região da clavícula se sentir essa região rígida e desconfortável.
- Retire um pouco de leite do peito com a ajuda das mãos ou de uma bomba de ordenha para suavizar os seios. Retire uma quantidade de leite suficiente para suavizar a auréola para que o bebê possa envolvê-la com facilidade.
- Amamente o bebê logo em seguida. Massageie o seio suavemente durante a amamentação.
- Se os seios continuarem doloridos, cheios e inchados depois da amamentação ou se encherem novamente meia hora depois da mamada, você poderá ordenhar o leite para aliviar os seios.
- Aplique compressas geladas nos seios durante 20 minutos após a amamentação.

### **Dor nos mamilos**

O mamilo pode doer se o bebê não estiver bem encaixado no seio ou não estiver posicionado corretamente. Verifique se as mandíbulas do bebê estão envolvendo profundamente a auréola e cerca de 1cm da base do mamilo. Seu mamilo deverá estar arredondado e reto quando o bebê soltar o peito.

### **Maneiras de prevenir dor nos mamilos**

- Se sentir dor como fisgada, arranhada ou mordida durante a amamentação verifique se o bebê está bem posicionado e encaixado.
- Deixe os mamilos secarem ao ar livre por alguns minutos depois de amamentar e antes de colocar o sutiã.
- Esprema um pouco do colostro ou leite e espalhe sobre o mamilo e auréola depois de deixá-los secar ao livre.
- Evite usar sabonete, álcool ou mais água no seio. Limpe os seios deixando a água cair sobre os mesmos durante o banho.

### **If You Have Nipple Soreness:**

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Do not use an artificial nipple shield over the breast for feeding. They can cause damage to your nipple and interfere with milk flow.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.
- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

### **Plugged Duct**

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

### **If You Have a Plugged Duct:**

- Apply moist heat to the breast 15-20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

### **Se sentir dor no mamilo:**

- Amamente o bebê com maior frequência e por períodos de tempo mais curtos.
- Não deixe que o bebê fique com muita fome.
- Não use protetores artificiais no seio para a amamentação. Esses protetores artificiais podem machucar o mamilo e interferir com o fluxo de leite.
- Use um produto à base de lanolina purificada ou uma bolsa de gel para ajudar a curar partes rachadas ou abertas.
- Comece a amamentar pelo lado em que o mamilo estiver doendo menos. Interrompa a sucção colocando o dedo suavemente dentro da boca do bebê.
- Se a dor continuar quando o bebê começar a mamar, retire o bebê e tente novamente.
- Um encaixe rápido e profundo fará com que as mandíbulas do bebê fiquem atrás do mamilo e das regiões doloridas.

### **Bloqueio de dutos**

O bloqueio de dutos se manifesta por meio da presença de nódulos mamários sensíveis ou dolorosos na mama. Se não for tratado, pode ocorrer infecção. Os bloqueios geralmente ocorrem devido a mudanças no padrão de amamentação do bebê ou pressão sobre as mamas. Verifique se existem pontos de pressão em seu seios, como por exemplo um sutiã muito apertado ou muita roupa.

### **Se tiver bloqueio de duto:**

- Aplique calor úmido sobre a mama por 15-20 minutos antes de cada mamada.
- Massageie a mama a partir da região atrás do desconforto na direção do mamilo.
- Mude de posição alinhando o queixo e a mandíbula do bebê na direção do bloqueio.
- Comece a amamentar pela mama afetada. A sucção mais forte ajudará a desfazer o bloqueio.

## **Breast Infection**

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

**Call your doctor right away** if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Infecção mamária**

A infecção mamária pode ser causada por um ducto bloqueado ou pela penetração de bactérias, freqüentemente através de um mamilo rachado. Mesmo se o tecido mamário estiver inflamado, o bebê não ficará doente por mamar nessa mama.

Os sinais de infecção mamária podem incluir:

- Dor de cabeça, dor nas articulações, febre ou calafrios
- Mama endurecida, vermelha e dolorida
- Um bebê incomodado ou que não quer mamar na mama inflamada.

**Entre em contato com seu médico imediatamente** se você achar que está com infecção mamária.

- O médico poderá prescrever um medicamento para tratar a infecção. Tome o medicamento pelo tempo total que foi prescrito. Não pare de tomar o medicamento sem antes conversar com o médico, mesmo se você se sentir melhor.
- Continue amamentando o bebê com freqüência para drenar a mama com infecção. Se o seio estiver muito dolorido para amamentar, pode ser necessário usar uma bomba de ordenha até que você possa amamentar o bebê novamente.
- Descanse com freqüência e beba bastante líquido.

**Converse com seu médico ou enfermeiro em caso de dúvidas ou preocupações.**

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).