

Candidiasis y la lactancia materna

La candidiasis de los pezones es un problema para muchas mamás que amamantan. Algunas mujeres padecen de candidiasis sólo en los pezones. Otras mujeres pueden tener candidiasis dentro del tejido del seno (infección ductal). Puede ser muy dolorosa y difícil de curar. Con ayuda de la partera y con el tiempo se mejorará. Tenga paciencia. Continúe amamantando y pruebe estas ideas...

- La candidiasis del pezón tiene que ser tratada con medicamento. Su partera hablará con usted sobre qué medicamento es mejor para usted.
- Si mamá tiene candidiasis, bebé PUEDE tener candidiasis en su boca. Si su bebé tiene parches blancos en sus cachetes o encías, puede que tenga candidiasis bucal y necesitará tratamiento. Independientemente de si su bebé tiene señales de candidiasis o no, debe llamar al médico de su bebé y hablar con él o ella o con una enfermera sobre su problema con la candidiasis en sus pezones y ellos pueden ayudarle a decidir si su bebé necesita medicamento.
- Las mujeres con candidiasis tienen mayor probabilidad de tener grietas y ampollas en los pezones. El tejido es muy frágil debido a la infección. Tenga cuidado de SIEMPRE usar la técnica correcta de prensado durante la amamantación del bebé. Si tiene grietas o ampollas, pruebe estas ideas para ayudarle a curarse: después de que el bebé se amamante, apriete suavemente unas gotas de leche y frótelas en los pezones, luego deje que se seque el pezón al aire libre completamente antes de ponerse un sostén; deje que los pezones estén al aire libre lo más que pueda, use crema para el pezón Lansinoh después de cada alimentación (póngalo después de que la leche materna esté seca).
- Deje de comer azúcar y carbohidratos simples (como pan blanco, arroz blanco, pasta). Los azúcares ayudan en el crecimiento de las infecciones por candida. Menos azúcares pueden ayudar a reducir el crecimiento de la candidiasis.
- Consuma yogur todos los días. Yogur tiene cultivos que ayudan a combatir la candidiasis.
- Tome un “probiótico” como Yeast Guard. Estos comprimidos los pueden comprar en una tienda especializada de productos para la salud. Contiene ingredientes que ayudan naturalmente a que su cuerpo combata la infección por candida.
- El extracto de semilla de toronja (no el extracto de semillas de uvas), 250 mg tres veces al día por la boca (para la madre) puede ser útil. Lo mejor son los comprimidos, pero también puede encontrarlo en extracto líquido y tomarlo mezclado con agua.

- La violeta de genciana puede curar la candidiasis en los pezones y la candidiasis bucal. Aplíquela al pezón y dentro de la boca del bebé una vez al día por 4 días. Advertencia la violeta genital mancha todo y se desparrama. Las camisas teñidas son las mejores para mamá y bebé si usa la violeta de genciana ☺. Este medicamento lo puede encontrar en la farmacia Highland en Albuquerque.
- **IMPORTANTE:** La candidiasis vive en cualquier cosa en la que entre en contacto. Usted y su bebé pueden entrar en contacto con esta una y otra vez y esto puede hacer que sea muy difícil eliminarla. Lávese las manos con agua caliente y jabón por 20 segundos antes y después de cada amamentación. Hierva todos los biberones, tetillas de biberones, partes del extractor de leche materna, chupete y cualquier cosa que se ponga el bebé en la boca por 2 a 3 minutos al final del día. Agregue una taza de vinagre blanco (para toda la lavada de ropa) al ciclo de escurrimiento de su ropa para lavar para eliminar la candidiasis de sus camisas y sostenes y ropa del bebé. Lave los sostenes en agua caliente con un enjuague de vinagre al final del día (si lava a mano, una cuchara de vinagre en un recipiente lleno de agua, luego enjuague otra vez con agua tibia). En vez de lavar los sostenes cada día puede usar almohadillas desechables para el seno. Sin embargo, si su seno toca el sostén, lávelo al final del día. Estas técnicas de eliminación de la candidiasis toman mucho tiempo y puede ser frustrante, pero son importantes. Siga estas sugerencias para todo el tiempo que tenga síntomas de candidiasis y por 7 días después de que desaparezcan los síntomas.