Breast Pain During Lactation
Dolor en los senos durante la lactancia

It's common to experience some level of breast or nipple discomfort with breastfeeding. **Most of the time, the pain is temporary and can be managed readily**. This handout will help you understand the most common causes of breast pain during breastfeeding and how to address them.	Es común experimentar algún grado de molestia en los senos o los pezones durante la lactancia. **La mayoría de las veces, el dolor es temporal y se puede manejar fácilmente.** Esta guía te ayudará a entender las causas más comunes del dolor en los senos durante la lactancia y cómo tratarlas.
Engorgement	**text**
What it is: Engorgement occurs when your breasts become **swollen**. This often happens in the **first week after birth**, when your body transitions from making colostrum to making mature milk, as milk production increases. Engorgement can also happen when the breasts become overly full, such as when baby goes longer between feedings. Engorged breasts typically feel **hard, swollen, painful, and appear red** in places. The swelling is partially from milk, but it is mostly due to fluid build-up in the tissues of your breast (like when your legs swell during an airplane flight). Engorgement typically improves in about 2 days, as the body naturally removes fluid from the swollen regions. **How to manage engorgement:** • Nurse or express milk regularly to feed the baby. • Although it is tempting to add extra pumping to alleviate the fullness, extra pumping beyond what is needed to feed the baby will prolong the engorgement and often makes it worse. • If you are pumping, pump about the amount your baby is eating – avoid removing all milk if you are making much more milk than your baby is eating. • If your baby is having trouble latching due to engorgement, hand express a small amount of milk to make it easier for the baby to latch deeply. Make	**Qué es:** La congestión mamaria ocurre cuando tus senos **se hinchan.** Esto suele suceder **durante la primera semana después del parto**, cuando tu cuerpo pasa de producir calostro a producir leche madura y aumenta la producción de leche. La congestión también puede ocurrir cuando los senos se llenan demasiado, por ejemplo, cuando tu bebé pasa más tiempo de lo habitual entre tomas. Los senos congestionados generalmente se sienten **duros, hinchados y dolorosos, y algunas áreas pueden verse rojas.** La hinchazón se debe en parte a la leche, pero principalmente a la acumulación de líquido en los tejidos mamarios (como cuando se te hinchan las piernas durante un viaje en avión). La congestión mamaria suele mejorar en aproximadamente 2 días, a medida que el cuerpo elimina naturalmente el líquido de las áreas hinchadas. **Cómo manejar la congestión mamaria:** • Amamanta o extrae leche regularmente para alimentar a tu bebé. • Aunque puede ser tentador aumentar la frecuencia de extracción para aliviar la sensación de llenura, extraer más leche de la que tu bebé necesita puede prolongar la congestión y, con frecuencia, empeorarla. • Si estás extrayendo leche, extrae aproximadamente la cantidad que tu bebé está tomando. Evita vaciar completamente el seno si estás produciendo mucha más leche de la que tu bebé consume.

sure your baby is latching properly to remove milk effectively. • Lymphatic massage (https://www.youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg&rco=1) is a gentle type of massage that can help reduce swelling in the breast. • Applying a cold compress after nursing or pumping or anytime in between milk removals can also help reduce swelling. • See IABLE's handout on Breast Engorgement for more details.	• Si tu bebé tiene dificultad para prenderse debido a la congestión, extrae manualmente una pequeña cantidad de leche para que pueda prenderse profundamente con mayor facilidad. Asegúrate de que tu bebé tenga un buen agarre para retirar la leche de manera eficaz. • El masaje linfático (https://www.youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg&rco=1) es un tipo de masaje suave que puede ayudar a disminuir la hinchazón del seno. • Aplicar una compresa fría después de amamantar o extraer leche, o en cualquier momento entre las extracciones, también puede ayudar a disminuir la hinchazón. • Consulta el material de IABLE sobre la congestión mamaria para obtener más información.
Sore Nipples	**Pezones adoloridos**
What it is: Sore nipples are a common concern, especially in the early days postpartum. Common reasons include the baby not latching deeply, or using the wrong size pump flanges. Brief nipple discomfort at the very beginning of a baby's latching is common and can be normal if it eases up after a few moments. **How to manage it:** • Check your baby's latch to ensure it is deep and wide. • If you feel persistent nipple pain during feeding despite a deep latch, an evaluation by a lactation specialist is needed. • Use lubricants like organic nipple balms (or even plain olive or coconut oil) to soothe sore areas. • If the pain is not improving, reach out to a lactation specialist for help. There are several other reasons for pain that would necessitate professional evaluation.	**Qué es:** los pezones adoloridos son una preocupación común, especialmente durante los primeros días después del parto. Algunas de las razones más comunes incluyen que el bebé no tenga un agarre profundo o que estés usando copas del extractor del tamaño incorrecto. Una breve molestia en el pezón al comienzo de la toma es común y puede ser normal si disminuye después de unos momentos. **Cómo manejarlo:** • Revisa el agarre de tu bebé para asegurarte de que sea profundo y amplio. • Si sientes dolor persistente en los pezones durante la toma a pesar de tener un agarre profundo, es recomendable que una consultora de lactancia te evalúe. • Puedes usar productos lubricantes, como bálsamos orgánicos para pezones (o incluso aceite de oliva o de coco puro), para aliviar las áreas adoloridas. • Si el dolor no mejora, comunícate con una especialista en lactancia para recibir ayuda. Existen otras causas de dolor que requieren una evaluación profesional.
Cracked Nipples	**Pezones agrietados**
What it is: Cracks and scabs of the nipple can develop if the baby is not latched properly. This can be quite painful and increases the risk of infection. **How to manage it:**	**Qué es:** pueden aparecer grietas y costras en los pezones si el bebé no está bien prendido. Esto puede ser bastante doloroso y aumentar el riesgo de infección. **Cómo manejarlo:**

- Allow the cracks to heal by ensuring a deep latch, to reduce nipple trauma.
- Use moist wound healing, which means keep the nipple wounds moist and covered when not nursing or pumping. Moist wound healing keeps the nipple wounds from sticking to the bra, shirt or breast pad while helping the wounds heal quickly.
    - After feeding, apply nipple balm, and cover the nipples with a non-stick pad or hydrogel pads. Non-stick wound pads can be purchased in pharmacies. Plain parchment paper, cut in circles, is an effective, low-cost alternative as a non-stick cover.
- If it is too painful to latch your baby, you can gently express milk by hand expression or an electric pump on low suction to protect your milk production while letting the nipples heal.
- If the cracks are not healing, reach out to a lactation specialist for help.

- Asegúrate de que el bebé tenga un agarre profundo para reducir el trauma en el pezón y que las grietas sanen.
- Mantén las heridas hidratadas y cubiertas cuando no estés amamantando o extrayendo leche. Esto ayuda a evitar que las heridas se peguen al sostén, la ropa o las almohadillas para el seno, y favorece una cicatrización más rápida.
    - Después de amamantar, aplica bálsamo para los pezones y cubre los pezones con una almohadilla que no se adhiera a la herida o con almohadillas de hidrogel. Puedes comprar almohadillas para heridas que no se adhieren en la farmacias. El papel de hornear (*parchment paper*) cortado en círculos es una alternativa económica para evitar que las heridas se peguen.
- Si amamantar a tu bebé es demasiado doloroso, puedes suavemente extraer leche manualmente o usar un extractor eléctrico con una succión baja para proteger tu producción de leche mientras los pezones sanan.
- Si las grietas no están sanando, busca ayuda de una especialista en lactancia.

What about silver cups for wound healing?

Silver cups to cover the nipples are expensive and widely marketed. While it may seem effective in protecting sore nipple(s), these can retain leaked milk against the nipple, causing skin maceration and delaying wound healing. In addition, people who are allergic or sensitive to metals on their skin can develop a rash, nipple cracks, and worsened pain.

¿Qué hay de las copas de plata para ayudar a sanar las heridas?

Las copas de plata para cubrir los pezones son costosas y se promocionan ampliamente. Aunque pueden parecer útiles para proteger los pezones adoloridos, pueden retener la leche que se escapa contra el pezón, lo que puede hacer que la piel se macere y retrasar la cicatrización. Además, las personas que son alérgicas o sensibles a los metales en la piel pueden desarrollar sarpullido, grietas en los pezones y un aumento del dolor.

Breast Congestion ("Clogged Ducts")

What it is: When milk does not flow freely from a portion of the breast or milk removal is delayed, it can lead to a **hard, tender swollen region**. It is important to understand that there is not 'plugged milk in a duct'. An occasional clogged duct is very common and can be part of the body's process of milk regulation. People usually notice a decrease in milk output on the side with swelling, which typically improves after the swelling resolves.

How to manage it:

Congestión mamaria ("conductos obstruidos")

Qué es: cuando la leche no fluye libremente desde una parte del seno o se retrasa la extracción de leche, puede aparecer una **zona dura, sensible e hinchada**. Es importante entender que no hay leche "atascada" en un conducto. La congestión de un conducto es muy común y puede formar parte del proceso natural de regulación de la producción de leche. Por lo general, notarás una disminución en la cantidad de leche que produces de ese lado, que suele mejorar cuando desaparece la hinchazón.

Cómo manejarlo:

- Breastfeed or express milk on your **regular routine** – do not increase the frequency of pumping or nursing.
- If you have not had a regular nursing or pumping schedule, staying on a schedule to avoid excessive fullness will help heal the swollen area and prevent episodes in the future.
- The treatment is **allowing the body to heal the swelling naturally, just like any other injury.**
- You can help relieve the congestion by doing **lymphatic massage** (https://www.youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg) 4-6 times a day and **applying cold compresses, such as a bag of frozen peas wrapped in a cloth** to the swollen area after feeding or expressing milk.
- If the hard spot does not resolve within 48 hours or worsens into mastitis (see below), you should see your physician or other healthcare provider for an evaluation.

- Amamanta o extrae leche siguiendo tu **rutina habitual**. No aumentes la frecuencia de las extracciones ni de las tomas.
- Si no has tenido un horario regular para amamantar o extraer leche, mantener una rutina que evite que los senos se llenen demasiado puede ayudar a que la zona hinchada sane y a prevenir episodios futuros.
- El tratamiento consiste en **permitir que el cuerpo reduzca la hinchazón de forma natural, como lo haría con cualquier otra lesión.**
- Puedes ayudar a aliviar la congestión con **masajes linfáticos** (https://www.youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg) de 4 a 6 veces al día y **aplicando compresas frías, como una bolsa de guisantes congelados envuelta en un paño**, sobre el área hinchada después de amamantar o extraer leche.
- Si la zona dura no desaparece en 48 horas o empeora y se convierte en mastitis (consulta la próxima sección), debes consultar a tu médico u otro profesional de la salud para una evaluación.

Mastitis

What it is: The term “mastitis” means **inflammation of the breast**. Sometimes this can be breast congestion (see above) with redness and warmth of the skin, and possibly a low-grade fever, chills, body aches or sweats. If these symptoms worsen or don’t improve with the simple steps above for breast congestion, it could be progressing to infectious mastitis, which requires medical care.

How to manage it:

- The main care for mastitis is like that for breast congestion (see above).
- **Ice or cold compresses** on the area, **gentle lymphatic massage**, plus pain and fever medicine as needed.
- In addition, continue to remove milk on your regular routine.
- If the symptoms do not improve within about 24 hours or are rapidly worsening, antibiotics may be needed. Contact your physician or other healthcare provider for an evaluation.

Mastitis

Qué es: el término “mastitis” significa **inflamación del seno**. A veces puede tratarse de congestión mamaria (consulta la sección anterior) acompañada de enrojecimiento y calor en la piel, y posiblemente fiebre leve, escalofríos, dolores musculares o sudoración. Si estos síntomas empeoran o no mejoran con las medidas sencillas descritas anteriormente para la congestión mamaria, podría estar evolucionando hacia una mastitis infecciosa, que requiere atención médica.

Cómo manejarla:

- El tratamiento principal para la mastitis es similar al de la congestión mamaria (consulta la sección anterior).
- **Aplica hielo o compresas frías** en el área, haz **masajes linfáticos suaves** y toma medicamentos para el dolor y la fiebre según sea necesario.
- Continúa amamantando o extrayendo leche según tu rutina habitual.
- Si los síntomas no mejoran en aproximadamente 24 horas o empeoran rápidamente, puede que necesites antibióticos. Comunícate con tu médico u otro profesional de la salud para una evaluación.

Vasospasm

Vasoespasmo

What it is: Vasospasm is a condition where the blood vessels in the nipples constrict (narrow), often leading to pain. Nipple vasospasm is usually (but not always) associated with **color changes** to the nipple, such as paleness/white, purple, or cherry red. The pain if often described as **nipple burning, stinging, and sensitivity, and sometimes sharp or dull pain into the breasts**. Nipple vasospasm can be triggered by a poor latch, trauma to the nipple, cold, or a history of Raynaud, a medical condition that causes vasospasm in toes and fingers. Certain medications can also trigger nipple vasospasm.

How to manage it:

- **Ensure a comfortable, deep latch**, and see a lactation professional if you are unable to achieve this.
- **Check on proper pump use** with a lactation professional to be sure you are not causing trauma with your pump with incorrect settings or wrong size flanges.
- **Keep the nipples warm** (hand warmers placed the outside of the bra are a great option), especially right after nursing or pumping.
- **Avoid excessive caffeine** intake.
- If these modifications do not relieve your symptoms, please see a breastfeeding medicine specialist for further assessment.

Qué es: El vasoespasmo es una condición en la que los vasos sanguíneos de los pezones se contraen (se estrechan), lo que suele provocar dolor. El vasoespasmo del pezón generalmente, aunque no siempre, está asociado con **cambios de color** en el pezón, como palidez o color blanco, morado o rojo cereza. El dolor suele describirse como **ardor, sensación de pinchazos y sensibilidad en el pezón, y a veces como un dolor agudo o sordo que se extiende hacia el seno**. El vasoespasmo del pezón puede ser provocado por un mal agarre, un traumatismo en el pezón, el frío o antecedentes de fenómeno de Raynaud, una condición médica que causa vasoespasmos en los dedos de las manos y los pies. Algunos medicamentos también pueden provocar vasoespasmos en los pezones.

Cómo manejarlo:

- **Asegúrate de que el agarre sea cómodo y profundo** y consulta con una profesional de lactancia si no puedes lograrlo.
- Busca a un profesional de lactancia para que **revise contigo el uso correcto del extractor** para asegurarte de que el extractor no esté causando traumatismos debido a una configuración incorrecta o al tamaño inadecuado de las copas.
- **Mantén los pezones calientes** (puedes colocar calentadores de manos por fuera del sostén), especialmente justo después de amamantar o extraer leche.
- **Evita consumir demasiada cafeína.**
- Si estos cambios no alivian tus síntomas, consulta con una especialista en medicina de la lactancia para una evaluación adicional.

Skin Irritation or Dermatitis

What it is: Skin irritation or dermatitis can be another common cause of breast pain during breastfeeding, often **mistaken for thrush** (yeast infection of the skin). This condition results from sensitivity to something contacting the nipple/areolar region such as soaps, nipple creams, laundry detergents, or medicine in the baby's mouth. The nipples and areola often appear red, feel sensitive, and the skin may be noticeably rough, bumpy, scaly or have cracks.

How to manage it:

- If possible, **identify and avoid** the triggering the agent.

Irritación de la piel o dermatitis

Qué es: la irritación de la piel o la dermatitis puede ser otra causa común de dolor en los senos durante la lactancia y con frecuencia **se confunde con la candidiasis** (una infección por hongos en la piel). Esta condición ocurre cuando la piel es sensible a alguna sustancia que entra en contacto con el pezón o la areola, como jabones, cremas para pezones, detergentes para la ropa o medicamentos presentes en la boca del bebé. Los pezones y la areola suelen verse enrojecidos y sentirse sensibles, y la piel puede verse notablemente áspera, con bultitos, descamación o grietas.

Cómo manejarla:

- Use **gentle, fragrance-free soaps** to clean anything that touches the breast, including pump parts.
- Avoid using soap directly on the nipples as harsh soaps can dry out and irritate the skin further.
- If you have concerns about skin irritation or think it might be dermatitis, consult your physician or other healthcare provider for an evaluation.
- Oftentimes **prescription creams** are needed to fully treat dermatitis.

- Si es posible, **identifica y evita** la sustancia que está provocando la irritación.
- Usa **jabones suaves y sin fragancia** para limpiar cualquier cosa que entre en contacto con el seno, incluyendo las piezas del extractor.
- Evita usar jabón directamente sobre los pezones, ya que los jabones fuertes pueden resecar e irritar aún más la piel.
- Si te preocupa una irritación de la piel o crees que puedes tener dermatitis, consulta a tu médico u otro profesional de la salud para una evaluación.
- Con frecuencia, se necesitan **cremas recetadas** para tratar completamente la dermatitis.

Overproduction

What it is: Sometimes people produce more milk than their baby eats. When the breasts are constantly full, this can lead to inflammation and chronic or recurrent breast pain.

How to manage it:

- The main treatment for overproduction is **allowing your body to regulate** to meet your baby's breast milk needs.
- **Nursing on demand** without added pumping in the early weeks and months allows the body to naturally decrease milk production.
- If you are pumping and nursing, you can gradually decrease the amount you are pumping and ultimately **stop any pumping in addition to nursing**.
- If you are pumping exclusively, you can **gradually cut back on how much you pump** so that you pump only the amount your baby is eating.
- If you are finding that you cannot cut down on expressing milk without getting severe congestion of the breasts or mastitis, reach out to a breastfeeding medicine specialist for help. Medicines can be prescribed to help decrease the rate of milk production.

Sobreproducción de leche

Qué es: a veces produces más leche de la que tu bebé consume. Cuando los senos están constantemente llenos, esto puede provocar inflamación y dolor crónico o recurrente en los senos.

Cómo manejarla:

- El tratamiento principal para la sobreproducción consiste en **permitir que tu cuerpo regule** la producción de leche para satisfacer las necesidades de tu bebé.
- **Amamantar a demanda** sin añadir extracciones durante las primeras semanas y meses permite que el cuerpo disminuya naturalmente la producción de leche.
- Si estás amamantando y extrayendo leche, puedes disminuir gradualmente la cantidad que extraes y, eventualmente, **dejar de extraer leche además de amamantar**.
- Si estás extrayendo leche exclusivamente, puedes **reducir gradualmente la cantidad que extraes**, hasta extraer solamente la cantidad que tu bebé consume.
- Si no puedes disminuir la extracción sin presentar una congestión mamaria intensa o mastitis, comunícate con una especialista en medicina de la lactancia. Hay medicamentos recetados que ayudan a reducir la producción de leche.

Nerve and Muscle Pain

What it is: When a person is lactating, their breasts are typically larger and heavier than they were before lactating. This **extra weight can put a strain on chest and**

Dolor de nervios y músculos

Qué es: durante la lactancia, los senos suelen ser más grandes y pesados que antes. Este **peso adicional puede sobrecargar los músculos del pecho y la espalda** y causar

back muscles, causing pain. Sometimes, irritated nerves or **mixed signals** in the nerves can lead to breast pain that doesn't have a clear trigger or may be more severe than one would expect in the circumstances. This is called **"neuropathic" pain**.
 	
How to manage it:
 	
• For muscle pain from heavy breasts, **wearing a well-fitted, supportive bra** (with no underwire) is the best way to ease and prevent this pain.
  ◦ Often one can find department stores or bra/lactation boutiques where there are **professionals who can help measure you** and find the best bra options for you.
• Ibuprofen and acetaminophen can also help this type of pain.
• Persistent neuropathic pain can be treated. If you think this may be happening to you, contact a breastfeeding medicine specialist for an evaluation.
	dolor. A veces, los nervios irritados o las **señales nerviosas alteradas** pueden provocar dolor en los senos sin un desencadenante claro o un dolor más intenso de lo esperado. Este tipo de dolor se conoce como **dolor neuropático.**
	
	Cómo manejarlo:
	
	• Para el dolor muscular causado por el peso de los senos, **usar un sostén que se ajuste bien y brinde buen soporte** (sin varillas) es la mejor manera de aliviar y prevenir este tipo de dolor.
	  ◦ En algunas tiendas departamentales o boutiques de sostenes y artículos de lactancia puedes encontrar **profesionales que pueden ayudarte a tomar tus medidas** y encontrar las mejores opciones de sostén para ti.
	• El ibuprofeno y el acetaminofén también pueden ayudar a aliviar este tipo de dolor.
	• El dolor neuropático persistente puede tratarse. Si crees que esto puede estar ocurriendo, comunícate con una especialista en medicina de la lactancia para una evaluación.

What are nipple blebs? Nipple blebs are small white bumps that can appear on the nipple surface. These often occur after a bout of breast congestion, or when the baby is frequently tugging on the nipple. Prevention of breast congestion, decreasing overproduction, and avoiding excessive infant tugging are the best ways to prevent blebs. Sometimes a prescription ointment may be needed to manage pain and swelling from a bleb. The good news is that if have a non-painful bleb, you do not need to do anything, and it should resolve on its own over time.	**¿Qué son las ampollas de leche en el pezón?** Las ampollas de leche son pequeños bultitos blancos que pueden aparecer en la superficie del pezón. Suelen aparecer después de un episodio de congestión mamaria o cuando el bebé tira del pezón con frecuencia. La mejor manera de prevenirlas es evitar la congestión mamaria, reducir la sobreproducción de leche y evitar que el bebé tire demasiado del pezón. A veces puede ser necesario usar una pomada recetada para aliviar el dolor y la hinchazón causados por una ampolla de leche. La buena noticia es que, si tienes una ampolla de leche que no causa dolor, no necesitas hacer nada para tratarla y debería desaparecer por sí sola con el tiempo.