



LATTE DOLENTE

1 **Se il seno fa un po' male e basta,** niente di grave. Fare impacchi caldi più volte al giorno per evitare l'ingorgo mammario e bere molta acqua: non serve solo a produrre più latte, ma pure a drenare le ghiandole mammarie.

2 **Se la mammella presenta un'area arrossata,** che quando si strofina è leggermente dolente, è probabilmente a causa di "un ingorgo": per scioglierlo applica una crema a base di phitolacca vegetale e massaggia il seno con un panno caldo prima di ogni poppata per far uscire il latte.

3 **Il seno è duro, rosso e dolorante?** Ci vuole una visita medica per capire se si tratta di mastite, un'infezione batterica, favorita dall'ingorgo, che si cura con l'antibiotico. Nel caso, il ginecologo ne prescriverà uno che permette di continuare ad allattare.