



Información para familias que amamantan

Pezones doloridos

Los pezones blandos y sensibles son normales cuando empiezas a amamantar a tu bebé. Sin embargo, los pezones muy doloridos, agrietados o sangrantes no lo son. Normalmente este problema está relacionado con cómo se engancha tu bebé al pecho. Es importante que tu bebé coja un “buen bocado” del pezón y la areola.

Posicionamiento

Posición en balón de rugby

1. Sostén la cabeza de tu bebé por debajo de las orejas.



2. Alinea a tu bebé: “la nariz al pezón”



3. Gira al bebé “barriga con barriga”



Posición en balón de rugby

Posición de cuna cruzada



Lactancia materna tumbada

Túmbate con tu bebé encima. Utiliza cojines para apoyarte como necesites.



Está es una posición excelente para amamantar y puede que sea el truco para aliviar el dolor de los pezones.



Agarre



Utiliza un agarre “en sándwich” para conseguir un mejor enganche. Apriete suavemente el pecho para darle forma ovalada, la cual encaja profundamente en la boca de tu bebé.



Debes observar la boca bien abierta en el pecho.



Si la lactancia duele, rompe el vacío e intenta el agarre de nuevo. No continúes con la toma si te duele.

Tratamiento

- Corrige la posición y el agarre.
- Comprueba que la boca está muy abierta en 140°.
- Aplica tu leche extraída o lanolina pura en los pezones tras las tomas.
- Utiliza conchas para proteger el pezón.



- Observa si la boca está bien abierta.
- Utiliza parches de hidrogel para acelerar la curación.



- Haz tomas cortas y frecuentes.
- Empieza en el lado menos dolorido.
- Rota la posición de tu bebé en cada toma.
- Si tus pechos están muy llenos, extrae de forma manual algo de leche, usa presión inversa suavizante (mira el folleto de ingurgitación) o utiliza un sacaleches.

Estas medidas te ayudarán a resolver problemas leves de dolor en los pezones. Hay circunstancias en las que el dolor de los pezones indica un problema más severo. Por favor busca ayuda si tu problema no se resuelve rápidamente.

La información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. Ni pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Busque siempre el consejo de su profesional de la salud de referencia para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto. Siéntase libre de duplicar según la licencia de creative commons CC BY-ND. Lactation Education Resources 2021.



Lactation
Education
Resources