

**SE PUEDE AMAMANTAR CON PEZONES PLANOS O INVERTIDOS.
SOLICITA AYUDA Y EVITA EL USO DE PEZONERAS.**

Alrededor de un 10% de las mujeres tiene los pezones planos o invertidos. Los pezones invertidos se determinan apretando la areola entre los dedos índice y pulgar: un pezón plano o normal sale hacia fuera, el invertido se retrae. Algunos pezones cambian justo después de parto, así unos pezones planos pueden acabar saliendo para la lactancia.

¿Cómo mama un bebé?

El bebé no se agarra sólo del pezón para mamar, sino de una buena parte de pecho. A la hora de mamar, debemos conseguir que el bebé abra mucho la boca para coger pezón y una buena parte de la areola, por lo que el tamaño o forma del pezón poco tienen que ver en el mecanismo de succión.

Lo mejor para que el bebé se agarre sin problemas es:

- Empezar con la lactancia en la primera hora después del parto.
- No ofrecer chupetes, ni biberones con suero o leche de fórmula.
- Evitar el uso pezoneras
- Dar de mamar a menudo, entre 8 y 12 veces al día, para evitar ingurgitación.
- Puede ser útil aplicar frío para hacer que salga el pezón.

Con ayuda y apoyo puedes amamantar

Forma pezones, Nipplets y Pezoneras.

Todos los ejercicios y accesorios (forma pezones, nipplets) que se recomiendan para hacer salir el pezón durante el embarazo son inútiles y pueden producir contracciones si se hacen los ejercicios o se utilizan estos accesorios de forma continuada.

Las **pezoneras** interfieren con la lactancia. Cuanto más se lleva la pezonera más le cuesta al bebé volver a aprender a mamar con la boca bien abierta.

El estímulo que hay con la pezonera es menos eficaz y puede interferir en la producción de leche.

Como además al bebé le cuesta sacar más la leche, las tomas pueden hacerse interminables y pueden llevar a un aumento de peso insuficiente. Con las pezoneras se saca la leche peor y se pueden producir obstrucciones. Cuando el bebé “chupa” de la pezonera el pezón se estira, pudiéndose también producirse grietas.

Como dejar de usar pezoneras

En los primeros intentos es fácil que el bebé rechace el pecho y llore, y sólo se calme cuando colocamos la pezonera.

Hay que hacerlo cuando el bebé no tenga demasiada hambre, así estará más tranquilo.

Si después de algunos intentos no conseguimos que mame sin pezonera, podemos intentar el método “cambiazoo”, consiste en dejar que el bebé mame unos minutos con pezonera y cuando esté más tranquilo, retirar durante un descanso en la succión y colocar rápidamente el pecho.

A algunos bebés les cuesta más dejar de usar la pezonera, pero con paciencia se puede volver a amamantar directamente del pecho.

Poner al bebé al pecho

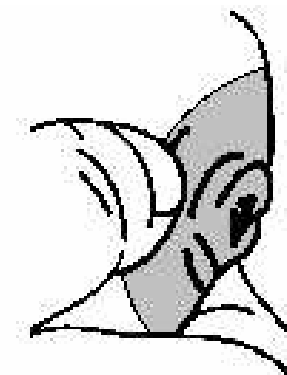
Una buena postura ayudará a que el bebé se agarre al pecho.

- **Ombbligo con ombbligo.** El cuerpo del bebé tiene que estar de frente al de la madre, su cara mirando al pecho sin el cuello torcido. Su ombbligo mirando hacia el cuerpo de la madre.
- **La nariz a la altura del pezón.** Aunque el bebé tiene que coger el pezón con la boca, poniéndolo a la altura de su nariz tendrá que echar la cabecita un poco más para atrás y abrirá más la boca.
- **La boca bien abierta.** El bebé tiene que coger con su boca un buen pedazo de pecho, pezón y parte de la areola. Hay que esperar a que abra muy bien la boca antes de acercar al bebé al pecho.
- **Acercar el bebé.** Hay que evitar agacharse para introducir el pecho en la boca del bebé. Es el bebé el que hay que acercar al pecho.
- **El labio inferior hacia fuera.** Para saber si está bien agarrado hay que asegurarse que el labio inferior está hacia fuera.
- **Movimiento profundo.** Cuando un bebé está bien agarrado el movimiento de sus músculos de la cara es profundo, llega hasta la parte de las orejas. Si está mal agarrado las mejillas se hunden.
- **Si el pecho es muy grande,** puede ser útil coger entre los dedos un pellizco grande con un buen trozo de areola, para ayudar al bebé a coger el pecho. Una vez agarrado el bebé se retira la mano.
- **Deslizar el pezón por encima de la boca del bebé.** Haciendo, que al rotar, el labio inferior quede hacia fuera.

BIBLIOGRAFÍA

- Lawrence, Ruth A. *LA LACTANCIA MATERNA: Una guía para la profesión médica.* Ed. Mosby
- Aguayo Maldonado, J. (Ed.): *LA LACTANCIA MATERNA.* Universidad de Sevilla
- Royal College of Midwives: *LACTANCIA MATERNA: MANUAL PARA PROFESIONALES* Ed. ACPAM

PEZONES PLANOS O INVERTIDOS Como evitar el uso de pezoneras



Charlas, consultas, encuentros de madres...

Información y apoyo a la Lactancia Materna. Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón.



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Fax: 976201645

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal: Poeta Pablo

Neruda,9, 1ªA

50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)