



Pezones doloridos

Es normal que sus pezones se vuelvan doloridos y sensibles cuando empieza a amamantar a su recién nacido. Lo que no es normal es que duelan mucho, se agrieten o sangren; este es un problema que por lo general se relaciona a la manera en la que el bebé se prende de ellos. Es importante que su hijo se prenda al pezón y a la areola con “bocado lleno”.

Posición

1. Sujete la cabeza tras las orejas



2. Apunte la nariz al pezón



3. Acomódelo “pancita con pancita”



Recostada para lactar

Reclínesse con su bebé sobre usted; use almohadas para apoyarse y apoyar al bebé según necesite.



Esta es una posición excelente para lactar y probablemente sea lo que alivie sus pezones doloridos.

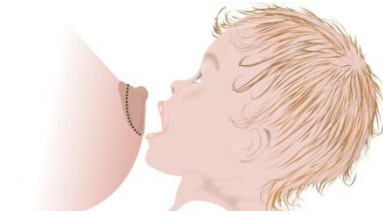


Prendido

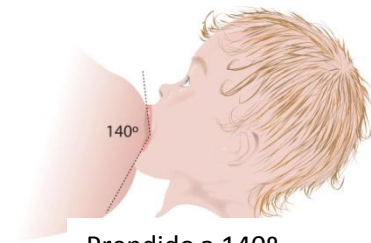
Para que el bebé se prenda mejor al seno, sujete el seno “estilo sándwich”. Presione el seno cuidadosamente de manera que forme un óvalo que quepa profundamente en la boca del bebé.



Fíjese que el bebé abra la boca ampliamente sobre el seno



Prendido asimétrico



Prendido a 140°



Si la lactancia es dolorosa, interrumpa la succión e intente que se prenda nuevamente. No continúe amamantando si usted siente dolor.

Tratamiento

- ✓ Corrija la posición y prendido
- ✓ Asegure que el bebé abra la boca a 140°
- ✓ Al terminar de amamantar, aplique su propia leche extraída o lanolina purificada a su pezón
- ✓ Use protectores de pezón



- ✓ Asegure que el bebé abra la boca ampliamente sobre el seno
- ✓ Use apósitos con hidrogel para acelerar la sanación



- ✓ Alimente por periodos cortos pero frecuentes
- ✓ Empiece con el pezón menos dolorido
- ✓ Rote la posición de su bebé después de cada lactancia
- ✓ Si sus senos están muy llenos, extraiga algo de leche materna de forma manual o use un tiraleche (lea el folleto sobre Congestión mamaria)

Estas medidas podrían ayudarle a resolver problemas sencillos relacionados con pezones doloridos. Hay circunstancias en las que los pezones doloridos podrían ser indicación de problemas más severos. Por favor busque ayuda si sus molestias no se alivian.

Recursos Educativos sobre Lactancia. Este folleto se puede duplicar libremente. Por favor considere que esta información se publica solo con fines informativos y educativos generales; tampoco pretende, bajo ninguna circunstancia, sustituir una opinión médica profesional. En caso de preguntas relacionadas con las condiciones de salud de su bebé, busque el consejo de su médico tratante. Nunca ignore ni pase por alto una recomendación médica ni tarde en gestionarla por algo que haya leído en este documento.