

Problemas comunes al principio – pezones delicados o agrietados

Recuerde...

- Es normal sentir los pezones delicados, las primeras veces que amamanta.
- Después, la causa más común de los pezones agrietados o delicados es una posición incorrecta del bebé al pecho.
- Si tiene los pechos agrietados, pida ayuda al profesional de salud especializado en lactancia materna.
- Si el dolor al amamantar es muy agudo, evite darle del pecho dolorido por 12 ó 24 horas. A cambio, extraígase leche y ofrézcasela en un biberón o taza.
- Para ayudar a que los pezones sanen:
 - quítese los protectores mamarios
 - frote los pezones con unas gotas de su leche después de amamantar
 - deje que los pezones se sequen al aire.

Pezones delicados

En las primeras dos semanas de comenzar a amamantar es normal que los pezones estén sensibles. Pasado este tiempo, la causa más común del dolor en los pezones es una postura incorrecta del bebé al pecho.

Consejos

- Lávese bien las manos antes de amamantar.
- Si utiliza protectores mamarios, cámbielos cuando estén húmedos.
- Evite usar agentes deshidratantes (por ejemplo, jabón) en los pezones.
- Cuando necesite quitar al bebé del pecho, hágalo con cuidado; interrumpa la succión colocando el dedo meñique en la comisura de la boca del bebé.
- Exponga sus pezones al aire después de cada toma.
- Cuando termine de amamantar deje que la leche se seque en los pezones; la leche tiene propiedades que protegen contra infecciones.

Pezones agrietados

Consejos

- Pida ayuda al profesional de salud especializado en lactancia materna.
- La causa más común de los pezones agrietados es una postura incorrecta del bebé al pecho.
- Siga las sugerencias en esta página para tratar pezones delicados.
- Si el dolor es muy agudo, no amamante con ese pecho dolorido (entre 12 y 24 horas) y extraígase leche en ese período.
- Extraígase leche manualmente y alimente al bebé con esa leche en un biberón o taza.
- Quite los protectores mamarios con suavidad para evitar más daño a los pezones. Si el protector se pega al pezón, extraiga unas gotas de su leche para humedecerlo antes de intentar retirarlo nuevamente.
- Cando termine de amamantar, cubra los pezones con unas gotas de la leche para favorecer la cicatrización.
- Deje que los pezones se sequen naturalmente al aire libre.
- Los estudios sugieren que en la mayoría de los casos la aplicación de crema para pezones no resulta efectiva.

Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

