

Fuente:El diario

Fecha:26/10/10

Título:Todos los pezones son aptos para amamantar

Link: <http://www.eldiariocba.com.ar/noticias/nota.asp?nid=30845>

## **Todos los pezones son aptos para amamantar**

Amamantar no presenta, en general, grandes dificultades. Las ligas internacionales dedicadas a fomentar y apoyar el parto humanizado y la lactancia materna aseguran que no existen pezones que impidan amamantar.

Dar de mamar a tu hijo te llenará de satisfacciones. Ver a tu bebé prendido del pecho, sentir el calor de su cuerpo, cruzar miradas de amor puro y entregarte a él sin condiciones, resume en pocas palabras el verdadero sentido del amamantamiento.

Sólo tú puedes brindarle al bebé la mejor leche, un alimento de calidad excepcional, que no ha podido ser remplazado por ninguna fórmula medicamentosa hasta el momento.

El primer encuentro con tu hijo luego del nacimiento, tiene que ser de calidad, ofrecer el pecho es la indicación más acertada y la que espera tu bebé. Para eso voy a entregarte en esta nota algunos consejos sobre cómo preparar tus pezones.

La Liga Internacional de la Leche Materna dice que para que la piel del pezón esté bien preparada para amamantar hay que darle ALAS. A de agua, L de leche, A de aire y S de sol; con esta simple receta la piel se fortalece. A esta preparación hay que comenzarla en el embarazo y continuarla durante los primeros meses.

Existen diferentes tipos de pezones, hay los que están bien formados y los que necesitan más cuidados. Por ejemplo si tus pezones son planos\* o invertidos\*, puedes intentar formarlos durante tu gestación. Los pezones planos son menos problemáticos a la hora de tratarlos y generalmente responden al tratamiento mucho mejor y más rápido que los retráctiles. Existen en el mercado dispositivos que facilitan la corrección y métodos muy efectivos que se basan en masajes. Los masajes de Hoffman son rotaciones y estiramientos de los pezones durante el tercer trimestre; para llevarlos a cabo se necesita la autorización del médico/a a cargo. Puedes utilizar una crema de caléndula que facilitará la realización de los mismos. Los escudos formadores de pezones son muy utilizados y sus resultados son también muy buenos, al igual que el niplette. Si tienes un corpiño de algodón que te quede ajustado y que ya sea algo viejo, puedes utilizarlo para que facilite la formación de tus pezones, la técnica es muy sencilla: debes cortar el corpiño en la punta (lugar en el que vas a apoyar el pezón) como el corpiño hará presión sobre la areola y la mama, el pezón buscará salir.

Recuerda que los pezones planos o invertidos no son en sí un impedimento para amamantar, aunque pueden llegar a serlo si se añaden estos factores de dificultad: si la mamá no inició el amamantamiento antes de las dos horas después del parto o la cesárea; si se le ofrece una mamadera al bebé luego del nacimiento o durante la internación (la tetina es completamente diferente al pezón plano o invertido), si a la hora de ofrecer el pecho, el entorno dificulta el amamantamiento y le quita confianza a la madre, si el equipo de la salud abocado al cuidado de la puérpera no explica, enseña y acompaña en el amamantamiento, si lo primero que tiene en la boca el bebé es una tetina y no el pecho materno ya que en nada se parecerá al pezón de la madre, el uso indiscriminado de pezoneras, ya que ellas impedirán la formación del pezón por succión del bebé, los horarios para dar de mamar que facilitan la congestión de la mama, ya que una mama muy llena impedirá que el bebé pueda prenderse.

Sugerencias para lograr una buena lactancia materna cuando existen pezones planos o invertidos: tienes que tener la certeza de que tus mamas han sido creadas para amamantar a tu bebé y que puedes lograrlo; lee todo lo que tenga que ver con los beneficios y virtudes del amamantamiento; habla con tu médico/a y pídele consejos sobre cómo preparar tus pezones o a dónde acudir para prepararte, amamanta en forma temprana luego del nacimiento del bebé, pide asistencia y apoyo profesional del equipo de salud, apoya a tu bebé boca abajo (panza con panza) y deja que busque el pecho, estimula con tus dedos el pezón antes de que el bebé busque prenderse, puedes utilizar una jeringa con la punta cortada para hacer vacío y provocar la salida del pezón (se describirá en la siguiente nota), sujetá tu pecho por detrás de la aréola, cerciórate de que el bebé abra bien la boca, no le ofrezcas chupetes ni tetinas a tu bebé antes de que incorpore la forma correcta de succionar, la utilización de pezoneras debe tomarse como una solución temporal.

Todas las mujeres sanas pueden amamantar, desde que tomaste la decisión de ser madre, te ofreciste para otro, para tu hijo, una personita que necesita que estés, que le des amor, que te va a buscar para sorprenderte con cada cosa nueva que aprenda, que buscará el consentimiento de su madre cada vez que haga un movimiento nuevo, que se verá reflejado en la mirada del otro “de su madre”. El amamantamiento es parte de la maternidad, dar el pecho se resume en hacerse cargo, el bebé no sale del útero materno para ser arrojado a la vida, sale para seguir creciendo y viviendo de la mano de sus padres. No dejes que te quiten la posibilidad de amamantar a tu hijo, busca apoyo y ayuda.

\*Pezones planos: estos pezones no sobresalen, cuando la mamá los estimula permanecen en el mismo plano que la aréola.

\*Pezones invertidos o retráctiles: estos pezones se encuentran hundidos en la mama, como si fuesen un ombligo, cuando la mamá los estimula en vez de buscar salir se hunden aún más.