



Grietas y pezones doloridos



Rambla de Guipuzcoa, 62, 2º 1º
08020 Barcelona
Telf.: 616 466 844

alba@grupslactancia.org
www.albalactanciamaterna.org

GRIETAS Y PEZONES DOLORIDOS

Siempre que duelen los pezones no son grietas, si no tienes heridas y tu dolor es también cuando no estás amamantando mira también los apartados de candidas y punto blanco.

“¿Por qué salen las grietas?¿Se pueden prevenir?”

Amamantar no produce dolor. Si alguna mamá siente dolor al amamantar, muy probablemente su hijo no está mamando correctamente.

El pecho está preparado para que el bebé mame. Las grietas salen al mamar sólo del pezón, en vez de mamar con un movimiento de extracción de la leche teniendo una buena porción de pecho, todo el pezón mas parte de la areola, dentro de la boca. Al ser un problema “mecánico” es inútil intentar prevenir las grietas o heridas en los pezones durante el embarazo, ni con cremas, ni con masajes, ni con frotamientos. Y una vez que salen, no se curan con pomadas ni aerosoles.

Puede ayudar a cicatrizar el poner la propia leche, el dejar los pechos aireados, pero por más que se haga esto, si no se corrige la posición las grietas no se curarán.

Además mamar mal es ineficaz y puede ocasionar otros tipos de problemas como aumento de peso insuficiente.

Como la causa es una mala posición de la boca del bebé al mamar, la manera de curarlas es corregir la posición.

“¿Que otras cosas favorecen que se produzcan grietas?”

El uso de chupetes o de biberones favorece la formación de grietas. Para chupar un chupete o una tetina, el bebé abre muy poquito la boca. Para mamar, los bebés han de abrir mucho la boca y coger una buena porción de pecho. Un bebé que recibe las dos cosas, corre el

riesgo de confundirse y coger el pecho sin abrir la boca suficiente, con el riesgo de grietas que esto conlleva.

Las pezoneras, pueden causar grietas por si solas, pues ocasionan una mala succión. Impiden en muchos casos que el bebé pueda coger más allá del pezón. Aunque las pezoneras se usan a veces para proteger el pezón de las grietas, estas no solucionarían el problema y además traerían otros problemas como por ejemplo una peor producción de leche.

Los discos absorbentes se usan para no manchar la ropa de las pérdidas de leche. Como son impermeables la humedad, aunque sean transpirables, hace que el pecho no esté seco y que las grietas tarden más en curarse. Si tienes que usarlos hazlo lo mínimo imprescindible. En casa es mejor que no los lleves, usa camisetas de algodón para que empapen.

Lavarse el pecho en cada toma hará que desaparezca la capa de protección natural que tiene. Durante el embarazo salen unos bultitos, las glándulas de Montgomery, son la fábrica de la mejor crema del mundo. Estos bultitos excretan una sustancia sebácea que permite estar al pezón preparado para la succión. Cada vez que lavamos el pecho nos llevamos esta protección. Con la ducha diaria es suficiente.

Otra causa de grietas es intentar destapar la nariz del bebé mientras mama, realizando una pinza con los dedos o poniéndolos en forma de tijera. Todos los bebés nacen chatos, para poder mamar sin problemas. Un bebé que mama estando bien colocado, su madre apenas podrá ver por donde respira, pero alguien que se sitúa a su lado lo verá con facilidad: Por el huequito que queda entre el labio superior y la nariz. Además si tu bebé no pudiera respirar se separaría del pecho para hacerlo.

Los signos de que tu bebé mama bien, a parte de que no duela, son que come más eficazmente, está menos tiempo mamando y suelta el pecho por sí mismo.

“¿Cómo solucionarlo?”

Para encontrar una buena posición a veces hay que hacer más de una intentona. Si tu hijo está hambriento se pondrá nervioso y si hay que separarlo probablemente se enfadará, por eso es mejor que comiences a probar antes de que tenga mucha hambre.

Si ya tienes grietas te costará afrontar cada toma y probablemente la tensión de tus hombros y brazos te impedirá encontrar una buena posición. Intenta encontrar la confianza en ti misma de que puedes solucionarlo. Respira varias veces antes de empezar y recuerda que cuando tu hijo esté bien agarrado no te dolerá sólo tendrás molestia, no dolor, mientras las grietas acaban de curar.

Estando sentada, coloca a tu hijo para mamar, de manera que sea el niño el que vaya hacia el pecho, no el pecho hacia el niño.

Colócalo con su ombligo tocando tu barriga, con su cabeza apoyada en mitad del antebrazo (no en el hueco del codo), no le cojas del culo, por que entonces lo tiras hacia el codo. Tu mano del lado del pecho que vas a darle sujeta al bebé por mitad de la espalda.

Es buena idea que alcés tus pies con un taburete, de manera que el bebé descansando sobre tus piernas, su boca le quede enfrente del pezón.

Sin mover ni tocar el pecho, el pezón quedará apuntando entre el labio superior y la nariz.

Entonces roza su nariz con el pezón, y esto provocará que abra la boca muy grande, como para bostezar. No te lo pienses dos veces y con un gesto rápido de tu antebrazo, empújalo hacia ti.

Afloja tus hombros, y estate atenta a ver que notas, si el bebé ha podido coger bien el pecho, tu pezón le quedará situado al fondo del paladar, casi tocando la campanilla, y de esta manera, la presión la hará donde acaba la areola, y no volverá a dañar tu pezón.

Sabrás que está bien colocado por que **NO TE DOLERÁ**, ese será el control de calidad.

Si lo pones al pecho y duele, retíralo y vuelve a empezar, no le dejes mamar hasta que no duela.

Para retirarlo, introduce un dedo dentro de su boca, por la comisura, para romper el vacío, no debes tirar del pecho, te hará más daño.

A veces duele las primeras 2 o 3 succiones, pues necesitan eso, para hacer la ventosa o vacío suficiente para que el pezón quede en el lugar adecuado de su boca.

Posición acostada:

La mamá ha de estar completamente de lado, con dos o 3 cojines debajo de la cabeza, uno entre las rodillas, y alguno de apoyo en la espalda.

El bebé ha de estar también completamente de lado, y su cabecita descansar sobre la cama, no sobre el brazo. El brazo de la mamá estará doblado hacia su cabeza.

Cuando esté a punto de cogerse al pecho, su boquita ha de quedar situada entre el labio superior y la nariz. Cuando el pezón le roce la nariz, el niño instintivamente tirará la cabeza ligeramente hacia atrás, y abrirá la boca. Es el momento de acercarlo rápida y decididamente hacia la madre, empujándolo por la parte alta de la espalda.

Lo mismo que antes, si mama bien no ha de doler.

Si mama correctamente, ya puede estar todo el rato que quiera, que no te va a lesionar, y las heridas que tienes se curaran en pocos días como una herida normal.

Todo esto es difícil de explicar y entender por escrito, y sería ideal que te pusieras en contacto con algún grupo de apoyo de tu localidad, o con algún profesional de la salud formado en lactancia.