

## Pezonera para amamantar

Una pezonera para amamantar es una cubierta de silicona que se coloca sobre el pezón cuando alimenta a su bebé. Tiene pequeños orificios por los que puede pasar la leche materna mientras su bebé succiona la leche. Puede ayudar con algunos problemas de lactancia.

Siga las indicaciones de su asesora en lactancia certificada sobre el uso de estas pezoneras. Su enfermera y su asesora en lactancia trabajarán conjuntamente con usted para asegurarse de que utiliza la pezonera de lactancia correctamente.

### Razones para utilizar pezoneras para amamantar

Amamantar con pezoneras es una solución temporal para algunos problemas de lactancia. Un agarre firme ayudará a su bebé a obtener la mayor cantidad de leche materna. Una pezonera puede ayudar a un bebé que tiene un agarre débil.

Los bebés con las siguientes afecciones pueden beneficiarse de una pezonera para amamantar:

- Parto prematuro o tardío
- Problemas con el agarre incluso después de intervenciones
- Frenillo corto
- Se niega o es reacio a tomar el pecho después de haber sido alimentado con biberón
- Problemas para pasar del biberón al pecho

Las pezoneras de lactancia también son útiles para las madres. Puede ayudar a las madres con:

- Congestión mamaria
- Pezones adoloridos, agrietados o sangrantes
- Secreción hiperactiva de leche materna que afecta al flujo
- Reanudar la lactancia tras haberla interrumpido

### Beneficios del uso de pezoneras para amamantar

El uso de pezoneras tiene diferentes beneficios, entre ellos:

- Anima al bebé a alimentarse con el pecho
- Ayuda al bebé a practicar y reforzar su succión al pecho
- Permite al bebé mantener la succión al pecho
- Ayuda al bebé a ver al pecho como fuente de alimentación
- Permite un mejor flujo de la leche materna cuando se utiliza una pezonera para amamantar

## Obstáculos en la utilización de pezoneras para amamantar

Aunque las pezoneras pueden ser beneficiosas, podrían surgir algunos problemas. Las pezoneras para amamantar:

- Causan menos estimulación al pecho
- Crean una barrera física entre el pecho y el bebé
- Provocan que el bebé dependa de la pezonera para ser amamantado
- Puede utilizarse fácilmente de forma incorrecta
- Existe poca transferencia de leche materna con las pezoneras

## Tipos de pezoneras para amamantar

Si decide utilizar una pezonera, tendrá que encontrar la adecuada para usted y su bebé.

- **Pezonera de contacto:** Una pezonera de contacto permite que el bebé pueda oler la areola de la madre.
- **Pezonera completa:** Una pezonera completa ayuda al bebé que se le cae la pezonera de contacto al amamantarse.

## Cómo colocar una pezonera para amamantar

Aprender a utilizar correctamente una pezonera le ayudará a obtener los máximos beneficios.

### Paso 1

Enrolle la pezonera de lactancia hacia afuera aproximadamente hasta la mitad del vástago de la pezonera.



### Paso 2

Desenrolle la pezonera sobre el pecho de forma que el pezón quede dentro.



Paso 3

Empuje a lo largo de los bordes de la pezonera y de su pezón hasta que la punta de la pezonera salga.



Paso 4

Utilice los dedos para enderezar y alisar los bordes de la pezonera.



Paso 5

La pezonera para amamantar está colocada correctamente.



## Amamantar con pezonera

Una vez que tenga la pezonera en el pecho, estará lista para amamantar a su bebé. Comience a amamantar a su bebé con la pezonera colocada.

1. Sujete a su bebé en una posición que le brinde un apoyo total a su cabeza (como en posición de balón o de cuna cruzada).
2. Sujete a su bebé al pecho inclinando su cabeza hacia atrás.
3. Toque la pezonera por encima del labio superior del bebé para que pueda sujetarse firmemente.
4. Asegúrese de que los labios de su bebé están en **la base de la pezonera, sobre la areola** y sin rebotar de un lado a otro.

Cuando empiece a amamantar utilizando una pezonera, es posible que las succiones de su bebé sean irregulares. Esto es normal. Pero seguirá succionando. Los signos de que su bebé está tomando leche son las succiones largas y lentas, cuando la mandíbula del bebé desciende profundamente y usted le oiga tragar.

Bombear sus pechos después de las tomas durante las primeras semanas de uso de las pezoneras. Bombear siempre que su bebé reciba un suplemento después de haber sido amamantado con o sin la pezonera. Esto le ayudará a estimular su producción de leche.

Lleve un registro de cuánto come su bebé, de sus pañales sucios y mojados y de su peso.

Hable con su asesora en lactancia cuando piense destetarse de la pezonera (dejar de usar la pezonera).

## Consejos para utilizar la pezonera

- Puede aplicar agua, lanolina o leche materna a la pezonera para ayudar a que se mantenga en su pezón.
- Puede enjuagar la pezonera en agua tibia para hacerla más flexible.
- Puede extraer la leche manualmente en la pezonera para que su bebé obtenga una recompensa instantánea.

## Limpieza de la pezonera

- Esterilice su pezonera antes de su primer uso colocándola en agua hirviendo durante 20 minutos.
- Lave la pezonera con agua caliente y jabón después de cada uso. Déjela secar al aire. También puede ponerla en la rejilla superior del lavavajillas en un ciclo caliente.
- Esterilice la pezonera una vez al día colocándola en agua hirviendo durante 20 minutos.

## Cómo dejar de usar la pezonera

La pezonera para amamantar está pensada como un dispositivo de uso a corto plazo. Cuanto más prematuro sea el bebé, más tiempo necesitará utilizarla. El objetivo es volver a la lactancia materna, sin necesidad de equipos especiales. Si el bebé parece incapaz de amamantarse sin la pezonera, consulte a un especialista en lactancia.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a dejar poco a poco de utilizar la pezonera para amamantar:

- A medida que mejore la capacidad de amamantamiento de su bebé, retire la pezonera en distintos momentos de la toma.
- Pruebe una posición de amamantamiento diferente de la que utiliza normalmente y ofrézcale su segundo pecho sin la pezonera.
- Dele el pecho desnudo a su bebé cuando esté medio dormido o tenga mucha hambre.
- Retire la pezonera tras 5 o 10 minutos de amamantamiento y vuelva a sujetar a su bebé al pecho desnudo.
- ¡Siga practicando! A todos les llevará tiempo aprender a utilizar correctamente una pezonera.
- Un rato de tranquilidad, más contacto piel con piel y mucha práctica ayudan a destetar o dejar de usar la pezonera.
- **Importante:** No corte la punta de la pezonera. Los bordes pueden irritar la boca del bebé.

Si tiene alguna duda, consulte a su médico o asesor en lactancia.