

El uso de las pezoneras en la lactancia materna

¿Qué es una pezonera?

Una pezonera es un pezón de silicona flexible que se coloca sobre el propio pezón de la madre durante una toma.

¿Por qué puedo necesitar una?

Las pezoneras pueden ayudar a establecer la lactancia materna con algunos bebés que parecen tener dificultades para lograr y / o mantener el agarre al pecho.

La mayoría de las madres no necesitan usar una pezonera

Antes de usar una pezonera deberías consultar a una asesora de lactancia o profesional de la salud. Una pezonera puede ser una solución temporal, pero no es la solución permanente a un problema subyacente.

¿Qué puede causar que mi bebé tenga dificultad con el agarre?

- Eventos durante el parto.
- Medicación en el parto - Opiáceos, Fentanilo.
- Uso de un chupete / biberón.
- Anormalidades físicas.

Otras situaciones en las que se puede usar una pezonera:

- Pezones planos o invertidos.
- Pezones flácidos.
- Frenillo sublingual corto.
- Rechazo de pecho.
- Pezones agrietados.
- Destete de un biberón al pecho.
- Relactación o lactancia inducida (lactancia adoptiva).

Antes de usar una pezonera debes tener en cuenta:

- El contacto prolongado piel con piel y "la postura biológica" es decir, lactancia con la mamá reclinada.
- Extrae gotas de leche manualmente sobre el pezón para tentar al niño a que se agarre al pecho.
- Extrae regularmente (2-3 horas) de forma manual el calostro para proteger tu producción de leche.

- Ofrece leche materna extraída regularmente (2-3 horas) mediante una jeringuilla / vaso para mantener el bebé en un buen estado.
- Intenta posiciones / técnicas diferentes, por ejemplo, posición de bebé estirado y el agarre exagerado, postura estirada acostada, posición de rugby.
- Pon frío en un pezón flácido para endurecerlo.
- Masajea el pezón o usa un sacaleches para sacar el pezón.
- Si tienes el pecho lleno, extrae un poco de leche para ablandar la areola y así facilitar el agarre.

Precaución:

Las pezoneras deben usarse con precaución bajo la supervisión de un experto en lactancia. A menos que se utilicen correctamente, pueden contribuir a un aumento de peso inadecuado porque la transferencia de leche al bebé puede verse afectada.

- Tamaño y uso incorrecto de la pezonera = transferencia de leche inadecuada y / o daños en el pezón.
- La transferencia de leche al bebé no es eficaz = tomas largas, muy frecuentes, bebé intranquilo, cólico en el bebé.
- Transferencia de leche lenta = mayor riesgo de obstrucción de los conductos lácteos / mastitis.
- Menor producción de leche debido a la mala transferencia de la leche del pecho.
- Barrera entre la madre y el bebé.
- El bebé se acostumbra a las pezoneras y no puede amamantar sin ellas.

Cómo usar una pezonera

Es bueno colocar al bebé en contacto piel con piel con antelación antes de intentar darle una toma. Esto estimulará el instinto del bebé de alimentarse y hará que el agarre al pecho tenga más probabilidades de que ocurra.

Cuando se introduce la pezonera, intenta primero que el bebé se agarre sin ella. O puedes empezar cada toma con la pezonera y luego tratar de retirarla después de un minuto o dos del inicio de la toma. O trata de que el bebé se agarre sin ella hacia el final de la toma (aunque esto puede no ser apropiado si los pezones están muy dañados).

Ajuste:

Asegúrate de que la pezonera que uses es del tamaño adecuado para ti y tu bebé - hay diferentes tamaños disponibles. Una pezonera que no ajusta bien es más probable que cause problemas.

Necesitas considerar el tamaño del bebé y el tamaño de los pezones de la madre para encontrar el mejor ajuste.

16 mm - Bebés prematuros y recién nacidos pequeños, pezón pequeño.

20 mm - recién nacidos a término pequeños, pezón medio.

24mm - recién nacidos grandes, lactantes mayores, pezón grande.

Una pezonera de “contacto” (recomendada) tiene una pieza cortada que permite que la nariz o la barbilla del bebé pegadas al pecho de la mamá. Así que el bebé huele la madre y no el plástico.

Preparación:

Una pezonera húmeda y templada se pega mejor a la mama – moja la pezonera con agua tibia antes de su uso. Enrosca la pezonera que ya está húmeda y templada hacia afuera por la zona de la tetina (casi como si se intentara dar vuelta del revés). El ponerle un poco de agua, leche materna o crema de lanolina alrededor del borde puede ayudar a que se adhiera mejor a la mama. Desenrosca la pezonera de nuevo sobre pecho para que el pezón se meta en la tetina.

Agarre al pecho:

La técnica del agarre sigue siendo importante con una pezonera. No te limites meter la tetina de la pezonera directamente en la boca del bebé. Bebé debe mantenerse cerca, con la boca abierta y la barbilla en contacto con el pecho.

Tu bebé debe extraer tu pezón hacia dentro de la tetina de la pezonera y ser capaz de comprimir los conductos en la areola con sus mandíbulas y extraer activamente leche de la mama. Identifica señales de transferencia de leche eficaz.

Hacia el final de la toma (cuando la deglución del bebé disminuye) es una buena idea utilizar la compresión de pecho mientras el bebé succiona para aumentar la transferencia de leche y grasa al bebé.

El ofrecer al bebé ambos pechos en cada toma ayudará a que el bebé reciba más leche.

La pezonera es una proyección del pezón así que, cuando el bebé se suelte, el pezón debe aparentar redondeado, como si el bebé tuviese un buen agarre directamente en el pecho. Deberías ver leche en la pezonera cuando el bebé se quita del pecho.

Después de alimentar al bebé usando una pezonera, es una buena idea extraer leche de ambos pechos, sólo durante unos pocos minutos, utilizando un sacaleches eléctrico. Haciendo compresión del pecho, mientras que estás extrayendo leche va a reducir la cantidad de tiempo de extracción.

Monitoriza el progreso de las tomas cuando utilices pezoneras. El aumento de peso también deberá ser controlado regularmente.

Es una buena idea controlar la cantidad de producción de orina y deposiciones del bebé mientras que sigas usando una pezonera ya que éstas te dan una indicación de la ingesta de leche. El bebé debe hacer alrededor de 3 deposiciones del tamaño de 1 cucharada en cantidad y de color amarillo en 24 horas (después del día 5) y tener al menos seis pañales mojados.

Si el bebé es dado de alta del hospital usando pezoneras, su progreso debe ser supervisado de cerca por la matrona comunitaria o enfermera pediátrica. Ella apoyará el establecimiento de la lactancia materna sin la pezonera o te referirá a una clínica de lactancia materna, si hay algún problema.

Trata de colocar el bebé al pecho sin la pezonera. Continúa haciendo esto en cada toma hasta que el bebé sea capaz de agarrarse sin ella.

Algunos bebés necesitan sólo una o dos sesiones con las pezoneras, mientras que otros pueden necesitar más.

Cuidado:

Lava la pezonera con agua caliente y jabón, enjuaga con agua limpia, seca con cuidado y almacénala en un recipiente limpio.

Destete de una pezonera:

Asegúrate de no hacer de esto una batalla con el bebé o se resistirá más. No te obsesiones con el destete de la pezonera hasta el punto de que no estás contenta con la lactancia materna.

No cortes la pezonera para destetar al bebé - esta práctica ya no se recomienda. Mientras tu bebé está aumentando de peso bien tienes tiempo a probar el destete con calma.

Sigue intentando tan a menudo como sea posible y dale un poco de tiempo. Algunas madres continúan usando una pezonera durante todo el período de lactancia pero a la mayoría de las madres les suele llevar entre dos días a alrededor de cuatro a cinco semanas para dejar de depender completamente de la pezonera.

Otras ideas

“Re-nacimiento” a través del co-baño puede ayudar a estimular los comportamientos de alimentación instintivos en un bebé que no se agarra.

Algunas familias encuentran que la osteopatía craneal puede ser una intervención eficaz para los bebés con dificultades de agarre.

Sé paciente durante este período de transición. El amamantar con una pezonera todavía se considera lactancia materna.

Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de Lactancia de la ABM.

Association of Breastfeeding Mothers

Helpline 0300 330 5453

Admin and enquiries: 08444 122948

Email: info@abm.me.uk

ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 2015 Registered charity no: 280537 E&OE