

Dolor en el agarre al pecho

Sugerencias a tener en cuenta

- Mantén tu espalda bien apoyada y lleva el bebé hacia ti, no vayas tu hacia el bebé.
- Utiliza algún cojín para apoyar al bebe de manera que te deje la mano que le sujeta libre.
- Habitualmente se coloca al bebé totalmente girado hacia la madre, barriga con barriga, cabeza y cuerpo alineados, pero esto puede variar en función del pecho de la madre. Lo más importante es que el pezón de la madre esté orientado hacia el paladar del bebé, siguiendo una línea imaginaria que sitúan al pezón y a la boca del bebé en la misma dirección.
- Controla la cabeza del bebé en el momento del agarre, sin apretarle pero dirigiendo.
- Coge el pecho haciendo un pliegue (o bocadillo) que sea paralelo a la inclinación de su boca; puedes colocar tu mano con pulgar arriba o pulgar abajo, lo que te resulte más cómodo.
- Dirige el pezón hacia nariz y labio superior.
- Espera a que tenga la boca bien abierta.
- Provoca el enganche de manera que su lengua quede por debajo del pezón.
- Al terminar la toma, puedes sacarte alguna gota de tu leche y dejarla secar sobre el pezón. Colócate en el pecho algo fresco, hoja de col, bolsa de guisantes, ...
- Si existe grieta o herida, cuando se seque, aplica Blastoestimulina 3-4 veces al día.
- También puedes aplicar almohadillas o parches Nursicare. Busca información sobre ellos.
- Puedes ir cambiando la posición del bebé (balón de rugby, ...) para que varíe la zona de mayor presión de su boca en el pecho.



Bea Gil. Concurs fotogràfic lactància materna Marina Alta

Todas estas cosas son sugerencias; se pueden hacer todas o algunas de ellas. Tu eres la que decide cuales te van bien y cual no.

Si sigues con dolor después de esto consulta con algún profesional o asesora expertos en lactancia materna.