

## TIPOS DE PEZONES

Los pezones tienen formas y tamaños variados. Cada mujer es diferente, el tamaño y la forma de su pezón no afecta su habilidad de amamantar a su bebé.

Los pezones pueden ser planos, invertidos, o muy grandes. Los pezones planos son los más comunes para las mujeres con sobrepeso. En general, los pezones pequeños no son un obstáculo para poder amamantar a su bebe.

A veces puede ser difícil que un pezón demasiado largo quepa dentro de la boca de un bebé, lo cual puede dificultarle al bebé el prendimiento para poder amamantar. Esto es problemático, ya que es

### CONSEJO DE LA SEMANA

- Los pezones tienen formas y tamaños variados. No permita que la forma o el tamaño de sus pezones sean un obstáculo para amamantar a su bebé.
- El tipo de pezón más común para las mujeres con sobrepeso es el pezón plano.
- Cerca del 10% de todas las mujeres tienen pezones planos.

esencial que el pezón y la areola quepan dentro de la boca del bebé para que pueda succionar leche. Existen métodos simples para ayudarla a amamantar a su bebé sin importar el tamaño y la forma de su pezón.

### SI TIENE ESTE TIPO DE PEZÓN Y INTENTE ESTAS SOLUCIONES:

#### PEZÓN PLANO:

Los pezones planos son aquellos que no sobresalen de la areola, ni cuando se les pellizca. Si usted tiene pezones planos, es posible que a su bebé se le dificulte prenderse al pecho o que a usted se le congestionen los pechos. Pero recuerde que es normal que algunas mujeres tengan los pezones planos.

- Si su pezón de la areola, quiere decir que tiene pezones planos.
- Puede utilizar pezoneras, o formadores de pezón para sacar el pezón de la areola. Las mujeres con
- sobrepeso tendrán que usar pezoneras grandes.
- Jállese la areola hacia atrás (hacia su cuerpo) antes de que el bebé se prenda al pecho.
- Utilice un sacaleches con copas de succión tamaño grande para sacar el pezón de la areola.
- Póngase una toalla fría o una bolsa de hielo en el pezón para estimularlo.

#### PEZÓN INVERTIDO:

Los pezones invertidos están hundidos hacia adentro de la areola en vez de sobresalir.

- Si su pezón no sobresale cuando se pellizca la areola con los dedos, sino que se hunde más, tiene los pezones invertidos.
- Puede utilizar una concha para pezón grande dentro del sujetador cuando no está amamantando al bebé, o una pezonera grande que le ayude a que sobresalga el pezón.
- Utiliza un extractor de leche con copas de succión tamaño grande para sacar el pezón antes de amamantar al bebé. Consulte el módulo La Lactancia y la Extracción de Leche Materna.

#### PEZÓN GRANDE:

Los pezones grandes son extra largos. Si los pezones son demasiado largos, es más difícil que quepa el pezón y la areola dentro de la boca del bebé.

- Intente utilizar un formador de pezón tamaño grande que le ayude a acortar y a extender sus pezones para que le sea más fácil al bebé prenderse al pecho. El formador de pezón también puede ayudarlo a reducir el tamaño del pezón.

Los pezones tienen formas y tamaños variados. Usted puede vencer todos los retos que le presenten la forma y el tamaño de sus pezones. Las siguientes son señales de que su bebé si se está alimentando bien:

- Siente jalones en los pechos pero no siente dolor cuando le está dando pecho a su bebé.
- Puede oír y ver como traga la leche su bebé.
- Su bebé tiene el labio inferior doblado hacia abajo como un pez cuando está tomando pecho.
- Casi no puede ver la parte oscura de su pezón cuando el bebé está amamantando.
- Su bebé amamanta con la boca bien abierta.

Recuerde que es posible que usted sea elegible para recibir una bomba para sacarse leche materna y consultas con una asesora en lactancia materna a través de su seguro médico, a través del programa WIC, a través de Medi-Cal, o a través La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés). Consulte a su seguro médico para averiguar qué beneficios le corresponden para ayudarlo durante la lactancia.

## RECURSOS:

### TIPOS DE PEZONES

[albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-2-como-superar-dificultades/pezones-planos-e-invertidos/](http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-2-como-superar-dificultades/pezones-planos-e-invertidos/)

### CUIDADO DE MAMAS Y PEZONES DURANTE EL EMBARAZO

[materna.com.ar/Bebe/Lactancia/Articulos-Lactancia/Preparacion-para-la-lactancia/Articulo/ItemID/20248/View/Details.aspx](http://materna.com.ar/Bebe/Lactancia/Articulos-Lactancia/Preparacion-para-la-lactancia/Articulo/ItemID/20248/View/Details.aspx)

### PEZONES PLANOS E INVERTIDOS, Y LA LACTANCIA

[asesoradelactancia.blogspot.com/2012/02/pezones-planos-e-invertidos-y-la.html](http://asesoradelactancia.blogspot.com/2012/02/pezones-planos-e-invertidos-y-la.html)

### LA LACTANCIA MATERNA - INQUIETUDES COMUNES

[womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/inquietudes-comunes/index.html](http://womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/inquietudes-comunes/index.html)

