

20. Tengo el pezón plano o invertido, ¿podré dar de mamar?

Marta Costa Romero

La presencia de un pezón plano o invertido a priori puede ser entendido como un impedimento para tener una adecuada lactancia, pero no es del todo cierto, ya que con un poco de ayuda durante los primeros días se puede llegar a tener una lactancia exitosa.

Ambos casos son variantes anatómicas en las que el pezón apenas cambia su configuración a pesar de la estimulación, lo que dificulta el agarre del niño. En la mayoría de las ocasiones se trata de pezones planos pero elásticos, que pueden estirarse al agarrarlos con los dedos y tirar un poco hacia afuera. El pezón realmente invertido (retráctil) tiene en estado de reposo forma de ombligo y se hunde dentro de la areola cuando se estimula.

Para conseguir una adecuada lactancia es importante un **asesoramiento precoz** tras el nacimiento. Es muy importante conseguir un buen agarre desde el principio, para evitar dolor y grietas en los pezones. Por ello, es recomendable el contacto piel con piel inmediatamente tras el nacimiento y después, el mayor número de horas al día. Con ello se pretende favorecer un agarre espontáneo por parte del bebé, lo que también se puede facilitar si se ofrece al niño el pecho en la posición de crianza biológica.

Se pueden usar otras posturas que permitan al niño abrir bien la boca para abarcar más tejido areolar. En algunos casos, se puede conseguir si la madre pinza ligeramente la areola en la parte superior e inferior, sin interferir en el agarre, para favorecer la protrusión del pezón y el enganche del bebé.

Otras opciones son estimular el pezón de forma manual o con sacaleches, justo antes de la toma, para que el pezón protruja. También se puede exprimir manualmente algo de leche. En ocasiones se aconseja el uso de una pezonera, pero se debe recordar que es importante intentar retirarlas en el momento en el que el niño se enganche y el pezón protruja para favorecer la succión directamente de pecho.

También se han diseñado dispositivos para sacar el pezón, por medio del vacío, que pueden utilizarse en algunos casos si bien pueden ser molestos e incluso dañar la piel del pezón.

Es importante no ofrecer tetinas, biberones y otros utensilios que puedan interferir con el aprendizaje del bebé.

En caso de que el agarre sea imposible se debe sacar la leche del pecho, de forma manual o con sacaleches y ofrecérsela al niño de la forma que se desee.