Intermountain® Healthcare

Amamantamiento: *Usando un protector de pezón*

¿Qué es un protector de pezón?

Un protector de pezón (pezonera) es un pezón artificial hecho de silicona fina y transparente. Se utiliza sobre el pezón y la areola de la mujer durante la lactancia materna.

Los protectores de pezón sólo deben utilizarse cuando son específicamente recomendados por un especialista en lactancia u otro proveedor de cuidados de la salud. La mayoría de las veces, los protectores de pezón sólo se utilizan de forma temporal. Cuando se usa un protector de pezón, el objetivo es ayudarle al bebé a prenderse a su pecho correctamente, y más tarde, ayudarle a lactar de manera correcta sin el uso del protector.

¿Cuándo se recomiendan los protectores de pezón?

Después de una cuidadosa evaluación, un especialista en lactancia u otro proveedor puede recomendarle el uso de un protector de pezón en las siguientes situaciones:

- Su bebé es prematuro o extremadamente pequeño. Se cansa fácilmente al tomar pecho y tiene dificultad para mantenerse bien prendido al ser amamantado.
- Usted tiene pezones planos o invertidos (hacia adentro, en lugar de sobresalir) y su bebé tiene dificultad para mantener su pezón en la boca.
- Su bebé está acostumbrado a ser alimentado por medio de biberones, y ahora presenta problemas para prenderse correctamente a sus pezones al ser amamantado.

¿Tendré que utilizar siempre un protector de pezón para amamantar?

- La mayoría de las veces, el protector se utiliza por unos pocos días o semanas, y después su uso se suspende gradualmente. En el reverso de este folleto se ofrecen consejos para realizar la transición al amamantamiento sin utilizar un protector de pezón.

¿Cómo utilizo un protector de pezón?

Siga estos pasos:

- **Humedezca el borde del protector de pezón con unas gotas de agua o leche.** Esto ayuda a que el protector permanezca en su pecho.
- **Invierta el protector de pezón casi completamente,** de modo que el borde del protector se vea como el ala de un sombrero. (Si está utilizando un protector de pezón con una sección recortada a lo largo de parte del borde, como el que se muestra arriba a la derecha, posicione el protector de tal manera que el área recortada quede donde estará la nariz del bebé. De esta manera, la nariz de su bebé podrá tocar directamente su pecho).
- **Centre la punta del protector sobre su pezón, después desenrolle lentamente el borde hacia abajo sobre la areola.**
- **Acerque a su bebé a su pecho utilizando las técnicas de prendido discutidas en el folleto de Intermountain *"Una guía para la lactancia materna"*.** Cuando su bebé tenga la boca bien abierta, coloque su trasero en su regazo y acérquelo hasta tocar su pecho, de tal manera que el labio superior del bebé quede al nivel del pezón y que el labio inferior esté lo más lejos posible de la base del pezón. (Su pezón debe apuntar hacia el paladar del bebé a medida que lo acerca al pecho).
- Si su bebé no quiere o puede mantener el protector en su boca, primero extraiga (bombee) algo de leche durante algunos minutos y luego frote un poco de su leche en el exterior del protector.
- **Después de cada sesión de lactancia, lave el protector con agua tibia jabonosa.** Déjelo secar al aire.

¿Cómo puedo saber si mi bebé está recibiendo suficiente leche?

Para asegurarse que su bebé reciba suficiente leche materna mientras utiliza el protector, **el médico deberá revisar el peso de su bebé con frecuencia.** Asegure que el médico sepa que usted está utilizando un protector de pezón para amamantar, y cumpla con todas las citas con el médico de su bebé.

En casa, mida la ingesta de leche de su bebé contando el número de pañales húmedos o sucios en un día. Más detalles sobre estas guías aparecen en el folleto *"Guía para la lactancia materna"*:

- Al tercer día de vida, su bebé deberá presentar al menos 3 evacuaciones en un período de 24 horas.
- Al cuarto día de vida, su bebé deberá presentar al menos 4 evacuaciones de color amarillo mostaza, y mojar al menos 4 pañales en un período de 24 horas.
- Después del cuarto día de vida, su bebé deberá mojar al menos 6 pañales en un período de 24 horas. Hasta las 8 semanas de edad, también deberá presentar alrededor de 4 pañales sucios diarios. Después de 8 semanas, puede seguir presentando varios pañales sucios diarios, o pueden pasar varios días sin uno.

Recuerde que debe amamantar a su bebé con frecuencia, cada 2 ó 3 horas. Esto suma un total de 8 a 12 sesiones de lactancia en cada período de 24 horas.

Para obtener ayuda sobre la lactancia materna, llame a...

Los especialistas en lactancia. Llame a su hospital de maternidad y pregunte si hay una clínica de lactancia ambulatoria en su área. (Es posible que haya una en el hospital mismo). Concierte una cita con un especialista en lactancia para obtener ayuda práctica y experta con el amamantamiento.

Número de teléfono: _____

La Leche League. Esta organización ofrece apoyo, estímulos e información a las madres lactantes.

Número de teléfono de Utah: (801) 264 - LOVE

El médico de su bebé (pediatra).

Número de teléfonor : _____

¿Cómo puedo realizar la transición para amamantar sin un protector de pezón?

La transición para amamantar sin un protector de pezón debe ser un proceso gradual en la mayoría de los casos. Siempre y cuando su bebé siga aumentando de peso, no hay necesidad de precipitarse. Usted y su bebé pueden tomar el tiempo que sea necesario para acostumbrarse al amamantamiento sin el protector. Estos son algunos consejos:

- **Trate de amamantar sin el protector en las primeras sesiones de amamantamiento del día, o cuando su bebé esté tranquilo.** Las sesiones durante la tarde y la noche, cuando es posible que usted y su bebé estén más cansados, no suelen ser el mejor momento para un desafío.
- **Si su bebé se frustra demasiado al tratar de tomar pecho sin el protector de pezón, no lo fuerce a hacerlo.** Siga utilizando el protector según sea necesario.
- **Antes de amamantar, extraiga algo de leche durante varios minutos.** Esto puede fomentar el alargamiento del pezón y provocar la bajada de leche, lo que puede ayudar a su bebé para que empiece a succionar.
- **Comience cada sesión con el protector de pezón en su lugar indicado.** Después de unos minutos, y mientras su bebé todavía tenga hambre, retire el protector y trate que su bebé se prenda directamente a su pecho. En los siguientes amamantamientos, trate de retirar el protector más temprano durante la sesión.
- **Sostenga a su bebé fomentando el contacto piel a piel con frecuencia.** Esto tranquilizará y reconfortará a ambos y ayudará a que su bebé se acostumbre a la sensación de su pecho sin el protector.

Breastfeeding: Using a Nipple Shield

© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS143S - 12/10** (Spanish translation 11/10 by Lingotek, Inc.)