Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Podré dar el pecho con los pezones planos?

Hay muchas futuras madres que tienen dudas acerca de si podrán dar el pecho a sus hijos sin problemas.

Una duda frecuente es si la forma y tamaño de los pezones influirán en una lactancia con éxito.

¿Qué son los pezones planos o los invertidos?

Más o menos, de un 8 a un 10% de las mujeres tienen al menos uno de los pezones planos o invertidos.

Estos son los que, en apariencia, no protruyen del resto de la mama. Muchos llegan a sobresalir al estimularlos. Son muy pocos los pezones invertidos verdaderos en los que, a pesar de estimularlos, se retraen todavía más.

Esto puede causar algún problema en el agarre del pecho del bebé. Pero la gran mayoría de madres pueden amamantar a sus bebés sin problemas. Es el bebé el que moldea el pecho durante la succión.

Es más importante que el bebé coja bien dentro de la boca la aréola que la forma del pezón.

¿Qué se puede hacer para evitar problemas?

En primer lugar, mantener la confianza. Ya hemos dicho antes que muchas madres logran una lactancia con éxito.

No se ha demostrado que los ejercicios o las maniobras sobre el pezón en el embarazo ayuden a prevenir o corregir posibles problemas. Pueden provocar contracciones del útero. Por lo tanto, no se recomiendan en general.

Lo más importante es conseguir un buen agarre y precoz. Son muy importantes las primeras horas. En ellas, el bebé está alerta y es capaz de hacer un agarre espontáneo. Si lo colocamos con la cabeza entre los pechos y la madre está recostada, iniciará los reflejos de búsqueda y él mismo se enganchará, moviendo la cabeza hacia el pezón. Sólo hay que sujetarle algo el cuerpo para que no se caiga.

Es crucial que lo primero que entre en la boca del niño sea el pecho de la madre. Sobre todo, cuando los pezones son planos. Por lo tanto, siempre que se pueda hay que evitar que el niño sea separado de su madre. También, y, sobre todo, que no se le ofrezcan tetinas o chupetes. Ese contacto puede confundir luego al bebé, e intentar después succionar el pecho, como lo hizo con la tetina (Leer: Lactancia materna: Alternativas al uso del biberón).

La postura también es importante. El bebé tiene que abarcar la mayor cantidad de aréola posible con la boca, sobre todo con la mandíbula. Así, se debe ver más cantidad de aréola por encima del labio superior que por debajo del labio inferior. El pezón debe apuntar hacia el paladar del bebé y el mentón estar bien pegado al pecho. Ambos labios tienen que estar bien evertidos.

Se pueden usar medidas físicas previas a la toma, para que el pezón protruya si esto ayuda en el agarre. Se puede estimular el pezón con frío, con los dedos o con un sacaleches.

En cuanto a las pezoneras, en la mayor parte de los casos no serán necesarias. Si no se consiguiera el agarre de ninguna otra forma, se pueden usar como recurso temporal. Se recomienda que su uso sea aconsejado por alguien experto en lactancia materna.

Por supuesto, no dudes en acudir a algún grupo de apoyo a la lactancia. Pueden resolver tus dudas y ayudarte si notas algún problema. Recuerda también que en caso de que el bebé rechace uno de los dos pechos, también se puede tener una lactancia con éxito con el otro.

Enlaces de interés

- Preguntas frecuentes sobre lactancia materna. Comité de Lactancia Materna de la *Asociación Española de Pediatría*. Sección de respuestas a preguntas frecuentes. Despeja muchas dudas y mitos sobre lactancia.

Fecha de publicación: 16-02-2016

Última fecha de actualización: 12-05-2023

Autor/es:

- Raúl Peiró Aranda. Pediatra.. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga

BY NC ND