



Alimentación con pecho para bebés más sanos

Por Janet D. Lawson, M.D.

***Estimada Dra. Lawson:
Mis amigas me han dicho que
alimentar con pecho es doloroso. ¿Por
qué la gente lo hace si duele?***

--Deborah P., Dallas

Estimada Deborah:

La mayoría de las mujeres nunca sufre dolor al alimentar con pecho, pero algunas mujeres sí. Un dolor *leve* debido al estiramiento del tejido conectivo alrededor del pezón es normal durante los primeros días. Un dolor *intenso* no es normal. El dolor intenso generalmente se debe a que usted coloca al bebé incorrectamente en el pecho o porque el bebé se prende incorrectamente del pezón.

Ambos problemas pueden ocasionar dolor del pezón y hasta ampollas, pero se pueden corregir fácilmente separando al bebé, colocándolo correctamente y volviendo a prenderlo correctamente del pecho. Asegúrese de que:

- la cara, la pancita y las rodillas del bebé estén en línea recta frente a usted.
- el bebé abra la boca grande, como bostezando, cuando le de el pecho.
- el bebé se meta a la boca casi toda el área oscura alrededor del pezón.

El dolor leve se puede aliviar un poco untando leche materna a los pezones después de la alimentación. La lanolina purificada, que se puede conseguir en tiendas para bebés y farmacias, puede usarse para dolores más intensos y no se tiene que limpiar antes de la siguiente alimentación. Los pezones deben secarse al aire. Nunca use jabón o crema en los pezones pues ocasionan resequedad. Lo único que necesita para lavarse es agua tibia de la regadera. Las glándulas alrededor del pezón, llamadas glándulas de Montgomery, producen un aceite natural para protegerlas de la resequedad.

Llame a un asesor de lactancia, a su doctor o a un consejero de la alimentación con pecho de WIC de su región si:

- los pezones le duelen intensamente.
- el dolor continúa por más de dos semanas.
- no está segura o no está a gusto con la posición en que coloca a su bebé en su pecho.
- siente que su bebé no se prende bien del pezón.
- le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche materna.

Espero que todas las nuevas madres traten de alimentar con pecho y vean por sí mismas que es una manera encantadora de formar lazos de apego con el bebé. Hable con madres que hayan tenido buenas experiencias al alimentar con pecho. Ellas son quienes le pueden dar apoyo y ánimo.

Si está embarazada o piensa comenzar una familia, usted debe aprender todo lo que pueda sobre los beneficios de alimentar con pecho, por el bien de sus hijos. Llame a la oficina estatal de WIC al 1-800-942-3678 para obtener información sobre la alimentación con pecho. Si usted es una nueva madre y

necesita ayuda inmediata o asistencia para alimentar con pecho, llame a la línea de ayuda para alimentar con pecho de Texas al 1-800-514-6667.

La Dra. Lawson es la Consejera médica del Título X, del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.