

# Pezones sensibles y adoloridos



## ¿Cuáles son las causas del dolor y la sensibilidad en los pezones?

Es común que los pezones de la mujer estén adoloridos o sensibles durante los primeros días de lactancia. Esto se debe a un cambio hormonal posparto y al ajuste que tu cuerpo está atravesando para amamantar. La sensibilidad de los pezones debe mejorar al cabo de una semana. Sin embargo, el dolor en los pezones al amamantar no es normal nunca y es señal de que algo no está bien. Una causa frecuente es que el bebé no está agarrándose profundamente del seno.

## ¿Cuáles son las señales y los síntomas?

- Sensación de pellizco, roce, mordisco o dolor cuando el bebé se agarra al pecho.
- Grietas, ampollas, sangrado o moretones en el pezón o la areola.
- Pezones que parecen pellizcados cuando el bebé se separa del seno.

## ¿Qué hacer cuando el dolor en los pezones es causado por el sacaleches?

- Asegúrate de que la copa de succión se ajuste correctamente. Tu pezón no debe rozar los lados del túnel durante la extracción y tu areola no debe ser succionada hacia adentro del túnel. Hay muchos tipos de copas de succión, habla con una consejera de lactancia si no estás segura del tamaño que necesitas.
- Encuentra un nivel de succión que sea cómodo. Un nivel alto no significa que podrás extraer más leche y podría hacer que extraigas menos leche debido al dolor que puede causar.

## ¿Qué puede ayudar?

- Intenta que tu bebé se agarre más profundamente del seno. Sostén a tu bebé de forma que su nariz quede frente al pezón y su barbilla hundida en tu pecho. Cuando abra bien la boca, lleva rápidamente su labio superior hacia arriba y sobre tu pezón.
- Sabrás que el agarre es profundo si:
  - Tu seno está dentro de la boca ampliamente abierta de tu bebé, y sus labios se ensanchan como los de un pez.
  - Sientes un ligero jalón en el pezón cuando amamantas, pero sin dolor.
  - El pezón se ve alargado y redondo cuando sale de la boca de tu bebé.

### Si necesitas ayuda con el agarre:

- Llama a la clínica de WIC y habla con una consejera de lactancia o mamá asesora. Ellas te pueden dar ayuda y consejos para lograr el agarre más profundo y hacer un plan de extracción de leche para cuidar tu producción.
- Habla con tu proveedor de atención médica o llama 24/7 a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al **855-550-6667**.

**Para más consejos, visita el sitio web [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com)**

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

**WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:**



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2022 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-9A Rev. 11/22

