

## PEZONERAS. BARRERAS O PUENTES?

Las pezoneras son un instrumento de lactancia. Concretamente son unos objetos de goma que se ponen sobre el pezón, y de alguna forma lo protegen o... lo sustituyen.

En el mundo de la lactancia son tan temidas como odiadas, consideradas comúnmente una peligrosa interferencia en el amamantamiento natural y satisfactorio.

Sin embargo, las pezoneras siguen ahí... las madres las usan a pesar de todo, y curiosamente muchas veces les ayudan a amamantar a sus bebés e incluso salvan lactancias.

Intentaremos arrojar un poco de luz sobre todas estas contradicciones.

Si se plantea el uso de pezoneras es porque hay alguna dificultad con la lactancia. Lo que ocurre es que cuando no se sabe identificar o resolver la causa de los problemas es muy fácil tirar de las pezoneras, y una tentación en la que se cae muy a menudo en el mundo sanitario: usar las pezoneras como "pastillas cura lactancias" cuando obviamente no lo son. Si hay un problema de lactancia la madre necesita, antes que nada, atención especializada, mucho apoyo... Y un correcto seguimiento personalizado, todo lo prolongado e intenso que sea necesario.

Hay muchas clases de pezoneras, por desgracia incluso siguen en el mercado unos horribles cacharos de caucho que constituyen una auténtica barrera física entre el pezón y la boca del bebé. Por favor NUNCA USÉIS estas pezoneras:

Las buenas son las de silicona transparente, y mejor si son tipo "contact", es decir con una muesca en la parte superior para que la nariz del bebé contacte directamente con la piel de la madre.

También hay que tener muy en cuenta la TALLA.

Sí hay tallas: de la S a la XL Porque obviamente hay pezones de todos los tamaños.

Y es muy importante para su buen funcionamiento que la pezonera se ajuste bien al pezón; que no lo aprisione y que permita que se elongue dentro de ella. Las pezoneras son bastante largas, y así deben ser. Lo que varía es el diámetro y por lo tanto el ANCHO

Hay que aprender a usar bien las pezoneras, ponerlas tiene su técnica; de hecho hay varias técnicas y cada madre debería usar la que mejor se adapte a ella. Aquí os dejo un vídeo de muestra de una de las formas buenas de ponerse la pezoneras:

[Using a Nipple / Breast Shield - Breastfeeding Tips - YouTube](http://www.youtube.com/watch?v=o08f17lymXU) Siento que esté en inglés (casi todo lo bueno sobre lactancia aun está en ese idioma) Pero las imágenes hablan por si solas.

Y no solo hay que saber ponérselas, hay que saber verificar que están cumpliendo su función y que el bebé gracias a ellas logra agarrarse eficazmente al pecho y extraer suficiente leche, o no.

Muchas madres ven en las pezoneras la causa de sus problemas de la lactancia, cuando en realidad solo son un síntoma más, o tal vez una mala solución.

Pero en realidad el verdadero problema era la DIFICULTAD DE SUCCION del bebe.

Que muchas veces acaba en heridas infectadas y pechos muy doloridos y/o en bebés insatisfechos y mal alimentados... Simplemente, porque son incapaces de mantener el pezón estabilizado dentro de la boca y a continuación extraer la leche que necesitan, sin lastimar a su madre.

Los bebés inmaduros o prematuros también se benefician casi siempre del uso de pezoneras

Las pezoneras-eso sí- no dejan de ser un artificio, y suelen causar rechazo por resultar un engorro que hay que limpiar, traer y llevar, e impiden amamantar directamente.

Pero... casi todos los bebés dejan de usarlas cuando están preparados para ello. A veces es cuestión

de semanas o a veces es cuestión de meses. Si el seguimiento es bueno, la lactancia con pezoneras puede ser tan prolongada y satisfactoria como queramos.

Si creo que una madre y su bebé podrían beneficiarse del uso de pezoneras, me gusta decirles que piensen en ellas como en un instrumento de apoyo. Un objeto que les facilita la conexión con su bebé, que les ayuda a alimentarlo...

Si son adecuadas y se utilizan bien, las pezoneras no son un barrera, son un puente para la lactancia, entre la madre y el bebé.