

10 Cosas que deberías saber sobre... ...el manejo de las grietas del pezón



M. García Boyano, R. Vila de Frutos,
S. Criado Camargo, L. García Espinosa

Una incorrecta técnica de lactancia suele ser la causa principal

Conviene evitar la humedad en los pezones y exponer los pechos al aire todo el tiempo posible, dejando que se sequen, ya que ello acelera la curación de las lesiones

No retirar la leche tras la toma y extender unas gotitas por toda la areola ayuda a su prevención y curación, ya que la leche posee agentes cicatrizantes y desinfectantes

Se debe evitar una higiene exagerada del pecho y los jabones agresivos o especiales. La ducha diaria con agua y el jabón habitual son suficientes

El uso de pezoneras no está indicado en estos casos y su prescripción exclusivamente por este motivo es un error a evitar

Dejar de amamantar puede ser contraproducente y favorecer una obstrucción o una disminución de la producción láctea

La ingurgitación mamaria y las grietas conforman un círculo vicioso que se puede prevenir con tomas frecuentes que comiencen por el pecho más lleno, variando la posición del lactante al mamar y con el vaciamiento manual

Los masajes antes y durante la toma, apretando el pecho suavemente en dirección al pezón y las compresas calientes alrededor de la areola unos minutos antes, también ayudan al drenaje de la mama

Las compresas frías después de las tomas, el empleo de analgésicos y evitar un sujetador que apriete demasiado, ayudan a aliviar el dolor asociado a la ingurgitación

La mastitis es parte del diagnóstico diferencial, pero también una posible consecuencia; se caracteriza por: dolor, calor y enrojecimiento de la mama y puede acompañarse de fiebre y malestar general

Para saber aún más...

- Fernández E. Lactancia materna: cómo valorar su inicio. *Pediatr Integral*. 2020; XXIV: 71-80.
- Consejería de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja. La lactancia materna: información para amamantar (Internet). 7ª ed. La Rioja; 2014. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/guia-lactancia-2014_la_rioja.pdf.
- De Antonio L. Lactancia materna: ventajas, técnica y problemas. *Pediatr Integral*. 2015; XIX: 243-50.