

ABLANDAMIENTO DE LA AREOLA CON PRESIÓN INVERSA

Desarrollada por K. Jean Cotterman RNC-E, IBCLC
mellomom@gmail.com

Ablande la areola durante las primeras semanas mientras se perfecciona la técnica de dar pecho, si el dolor o la hinchazón de los pechos causan problemas.

La clave para asegurar un agarre efectivo es ablandar la areola (el círculo que rodea el pezón) antes de ofrecerle pecho al bebé para que se pueda pegar bien.

- Su bebé necesita que la areola esté blanda para que pueda tomar un buen "bocado" de pecho más allá del pezón y así poder sacar más leche y a la vez no lastimar a su pezón.
- Reclínesse boca arriba cuando vaya a ablandar la areola (esta es una buena posición para ofrecerle el pecho a su bebé para que aprenda a tomarlo bien).
- Los siguientes dibujos clarifican cómo hacerle presión a la areola. Escoja la manera más fácil para usted.
- Para evitar el dolor aplique una presión suave pero constante hacia sus costillas. Cuente lentamente hasta 50. Cuente muy lentamente si está muy hinchada.
- En el hospital, pídale a alguien que le enseñe. En su casa, pida que un familiar o amiga la ayude.
- Ablande la areola inmediatamente antes de cada toma (o cuando vaya a usar un sacaleches) hasta que el bebé pueda tomar el pecho fácilmente.

Si necesita usar un sacaleches:

- Siempre ablande la areola previo a sacarse la leche.
- Use la succión mediana o baja para que no se hinche de nuevo la areola.
- Interrumpa el uso del sacaleches una o dos veces para ablandar la areola y poder sacar más leche en total.
- Utilice el sacaleches por periodos cortos y frecuentes (cada 2 – 3 horas) cuando está despierta

Método 1: Método de dos pasos: usando ambas manos, 2 o 3 dedos rectos con el nudillo del primer dedo tocando el pezón. Cuente hasta 50 en ambas posiciones. **Si está muy hinchada, cuente muy lentamente.**



Todos los dibujos
hechos por
Kyle Cotterman



1. Coloque los dedos a los lados del pezón, cuente hasta 50.

2. Coloque los dedos por encima y debajo del pezón. cuente hasta 50 lentamente.

Método 2: Método de anillo suave: Corte la parte inferior de una tetilla y colóquela en la areola. Aplíquela presión con los dedos **contando hasta 50 lentamente.**



Método 3: “Presión de flor” con una mano: Con uñas cortas, los dedos doblados y colocados donde la boca del bebé va a chupar. Aplique presión, y cuente hasta 50. **Si está muy hinchada, cuente muy lentamente.**

