

Compártelo

X



Cómo cuidar mis pechos

Doy el pecho a mi bebé y es una experiencia increíble, pero tengo miedo de que se me estropeen los pechos. ¿Qué accesorios y secretos podrían ayudarme?

<https://www.nestlebebe.es/como-cuidar-mis-pechos> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Cómo cuidar mis pechos

Doy el pecho a mi bebé y es una experiencia increíble, pero tengo miedo de que se me estropeen los pechos. ¿Qué accesorios y secretos podrían ayudarme?

Jueves, Mayo 5th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

En el periodo de lactancia, los bebés no necesitan ningún tipo de material, ya que el pecho está siempre "listo para usar". Sin embargo, tú puedes contar con una serie de accesorios y [secretos muy útiles a diario](#) ^[6] para cuidar tus pechos y optimizar las tomas. ¡Te los explicamos en detalle!

Un buen sujetador para un pecho bonito

Al contrario de lo que suele pensarse, la lactancia materna **no estropea obligatoriamente el pecho**. Sin embargo, el cuidado de los pechos durante la lactancia pasa por tenerlos bien sujetos. Para ello, es necesario que te compres (o te compren) **dos modelos específicos** que hagan perfectamente su función: sostener un pecho que ha aumentado sensiblemente de volumen. Uno será el que uses y otro, el de recambio. Además, estos sujetadores tienen otra ventaja: disponen de un sistema de apertura por delante que permite que el bebé acceda fácilmente a la leche en los pezones sin necesidad de que tú te desvistas demasiado. ¿Qué debes tener en cuenta en la compra?

- El sujetador es un excelente accesorio de lactancia que puede que tengas que utilizar día y noche, sobre todo al principio. Si te compras uno antes del parto, espera por lo menos hasta el octavo mes de embarazo para que tu pecho esté prácticamente desarrollado.
- Tanto si lo compras después del parto y de la subida de la leche, como si lo compras antes del parto, sigue los consejos de la vendedora, que sabrá decir qué talla, qué copa y qué contorno te convienen para que tu sujetador sujete perfectamente el pecho, no te comprima la espalda y no te deje marcas en la piel.
- Algunos modelos no tienen armazón, mientras que otros tienen uno flexible. Elige el que te resulte más cómodo.
- Da preferencia al algodón, suave tanto para tu piel como para la del bebé, resistente y lavable a altas temperaturas para una mayor higiene. Hay también modelos de microfibra, muy bonitos y funcionales. ¡La decisión es tuya!
- Decántate por tirantes grandes, sobre todo para pechos generosos que requieran un sustento particularmente eficaz.

- Presta atención al sistema de apertura de la copa, para manipularla fácilmente. En el momento de dar el pecho, necesitarás una gran destreza para abrirte la copa del sujetador con una sola mano.
- Coge un modelo negro y otro blanco para aportar atractivo con una blusa negra y discreción bajo una camisa blanca.
- Siéntete guapa con el sujetador. Aunque sea funcional, ahora el modelo puede ser, además, bonito y atractivo.
- Calibra la posibilidad de comprar corpiños de lactancia (con sujetador integrado) y en sujetadores de escote cruzado, ultracómodos y maravillosos bajo una ropa un poco ajustada.

Más accesorios de lactancia que puedo necesitar

Almohadillas

Estos discos suaves sirven para recoger el exceso de leche en los pezones las primeras semanas. Resultan muy útiles para evitar las aureolas en la ropa entre toma y toma. Cámbialos regularmente para no tener el pecho húmedo y que te salgan grietas. Tienes dos opciones en función de si las utilizas mucho o no: almohadillas desechables y almohadillas lavables. Sea como sea... ¡siempre a mano para mayor tranquilidad!

Conchas de lactancia

Aunque se usan para lo mismo que las almohadillas (las pérdidas de leche en los pezones entre toma y toma), estos accesorios de lactancia son más rígidos y gruesos. De esta manera, estimulan permanentemente el pecho. Si tu producción de leche ya es importante, evita usarlas porque ello acentuará el fenómeno y puede provocar una congestión. También se desaconsejan en caso de grietas, ya que los pezones deben permanecer secos.

Las conchas de lactancia tienen dos ventajas: en primer lugar, para las mujeres con pezones ultrasensibles, evitan el contacto directo entre el pezón y el sujetador o la almohadilla; y en segundo lugar, van bien para las mujeres con los pezones poco formados e incluso planos, ya que ayudan a que se formen. En este caso, deben utilizarse en la recta final del embarazo, así que deberías pedir consejo a tu ginecólogo).

Pezoneras de silicona

Con estos pezones artificiales, generalmente de silicona, puedes ayudar a tu bebé si tiene dificultades para agarrarse naturalmente al pecho. Además, protegen los pezones si son muy sensibles. Sin embargo, su uso es controvertido: aunque reducen el dolor en caso de pechos agrietados, si el bebé les coge el gusto puede no querer tomar el pecho de forma natural posteriormente, por lo que se verá afectada la calidad de su succión (y, por tanto, de su alimentación). Utilízalas únicamente en casos puntuales.

Cuidado de los pechos en la lactancia

- Existen cremas hidratantes y calmantes para pechos sensibles. ¡Pide consejo a tu

farmacéutico! El olor y el gusto de la crema no tienen por qué ser del agrado del bebé, así que no olvides pasarte un algodón húmedo por los pezones antes de cada toma.

- Las toallitas de lactancia limpian los pezones sin agredirlos. Resultan muy útiles cuando estás fuera con el niño. De lo contrario, lo mejor es el agua.

Ropa que facilita la vida

¡Lactancia materna rima con coquetería! Para empezar, no hagas una cruz sobre tus prendas favoritas (si tu generoso busto te permite llevarlas todavía) con el pretexto de que das el pecho. Como buscas la mayor practicidad, las camisetas que se abren a la altura del pecho resultan de lo más interesantes. También lo son las blusas con botones (muy prácticas para dar el pecho en público sin mostrar la barriga). Por lo general, busca ropa cómoda, fácil de lavar y suave al tacto.

"Me había reincorporado al trabajo hacía cerca de una semana tras la permiso por maternidad y había destetado al bebé, a quien sólo le daba el pecho por la mañana y la noche. El primer trabajo que me confió mi jefe fue negociar con un proveedor de servicios un importante contrato. Ante un equipo formado exclusivamente por hombres, inicié con aplomo mi monólogo, sacando a relucir mi vertiente de negociante implacable que tanta fama me había dado. En un momento dado, sin embargo, sentí una subida de leche y me imaginé horrorizada que se formaba una aureola en la blusa. Rápidamente, pedí una pequeña pausa en la negociación para ir a cambiarme las almohadillas de lactancia. Por suerte, nadie se dio cuenta y pude continuar con la negociación. Me alegro de llevar siempre almohadillas de lactancia de recambio en el bolso. ¡Uf!

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/como-cuidar-mis-pechos>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/como-cuidar-mis-pechos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/como-cuidar-mis-pechos&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/08_ccmo-cuidar-mis-pechos.jpg&description=Cómo cuidar mis pechos

[3] <https://twitter.com/share?text=C%C3%B3mo%20cuidar%20mis%20pechos&url=https%3A//www.nestlebebe.es/como-cuidar-mis-pechos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/como-cuidar-mis-pechos>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/6616>

[6] <https://www.nestlebebe.es/nutricion-bebe/decidido-doy-pecho/tengo-la-solucion-a-los-problemas-de-la-lactancia>

[7] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>