



# EL TEST DEL PELLIZCO PARA EL PEZÓN

La forma y la medida del pezón pueden hacer la lactancia más fácil o más difícil. La mayoría de los bebés se amamanta en cualquier pezón sin ningún problema. El Test del Pellizco para el pezón le ayudará a usted a decidir si sus pezones son normales, planos o invertidos/retraídos.

- Forme la letra “C” con la mano derecha.

- Ponga su dedo pulgar y el índice alrededor de la areola (el círculo oscuro que rodea el pezón).



- Empuje los dos dedos para adentro, hacia el pecho.

- Apriete suavemente juntando los dos dedos.

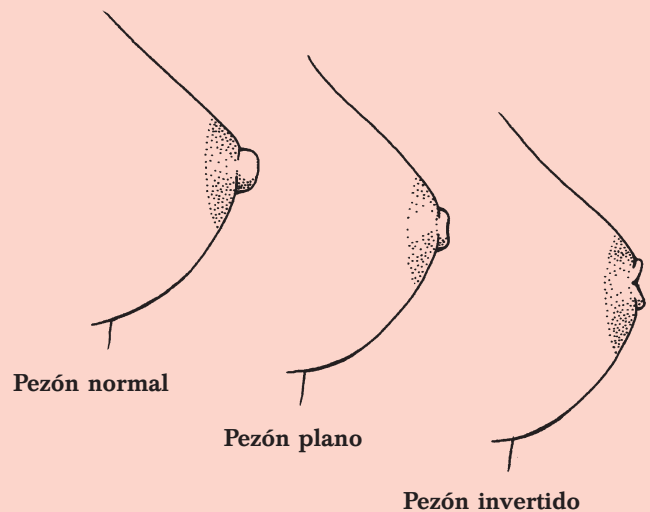
- Use un espejo para mirar de lado los dos pezones mientras hace el Test del Pellizco.

- Cuando se hace el Test del Pellizco:

- Un pezón normal se mueve hacia afuera.
- Un pezón plano no se mueve ni hacia afuera ni hacia adentro.
- Un pezón invertido/retraído se mueve hacia adentro del pecho.

- Algunos pezones parecen normales antes de hacerles el Test del Pellizco pero se mueven hacia adentro, se retraen adentro del pecho durante el Test del Pellizco.

- Si sus pezones parecen planos o invertidos/retraídos, es posible que tenga que hablar con una consejera de lactancia para platicar sobre estrategias que pueden ayudarle a tener éxito para amamantar.



**Para más ayuda, llame al departamento de salud del condado o a la Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.**

