

CUBIERTAS PARA SENOS

Un servicio del Programa WIC del Estado de Utah

Para pezones planos o invertidos

1. Antes de cada uso lave todas las piezas de las cubiertas para senos en agua caliente enjabonada.
2. Asegure la cúpula (la pieza que contiene varios hoyitos) con el cono (la pieza con la abertura pequeña.)
3. Centre el cono sobre el pezón dentro del sostén.
4. Si usted tiene pezones planos o invertidos comience a usar las cubiertas al principio del cuarto mes de embarazo.
5. Comience a usar las cubiertas en intervalos de una hora, dos veces al día.
6. Poco a poco incrementa el uso de las cubiertas hasta llegar a usarlas entre 8 y 12 horas diarias.
7. No las use mientras duerme.
8. Si ya está amamantando, puede usarlas todo el tiempo que esté despierta, pero quíteselas al amamantar.
9. Deshágase de la leche que caiga en las cubiertas y no se la dé a su bebé para tomar.

Para pezones adoloridos

Las cubiertas ayudarán a aliviar el problema de pezones adoloridos al mantener la ropa fuera del contacto con los pezones y al permitir el paso del aire por los senos.

1. Antes de cada uso lave todas las piezas de las cubiertas para senos en agua caliente enjabonada.
2. Asegure la cúpula (la pieza que contiene varios hoyitos) con el anillo.
3. Centre el anillo sobre el pezón dentro del sostén.
4. Use las cubiertas para evitar que la ropa entre en contacto con los pezones adoloridos y quíteselas para amamantar.
5. Consulte con su médico, con el consultor de lactancia o con el especialista del Programa WIC para resolver o prevenir problemas de pezones adoloridos.
6. Deshágase de la leche que caiga en las cubiertas y no se la dé a su bebé para tomar.