



Women's, Infants, and Children  
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health  
City and County of San Francisco

## Su Guía Para Amamantar

### *Cómo Cuidar de sus Pechos y Pezones*

---

- Lave diariamente sus pechos solamente con agua, **no use jabón** en sus pezones.
- Para comprar un sostén de maternidad asegúrese de comprarlo en las últimas semanas de embarazo porque los pechos estarán lo más grandes. Recuerde que cuando su bebé nace los pechos todavía van a aumentar más de tamaño. Su sostén necesita ser suficientemente grande como para que no le apriete los pechos.
- Algunas mujeres necesitan usar un sostén aún durante la noche. Asegúrese de que su sostén esté siempre seco.
- Después de cada vez que el bebé mame deje que sus pezones se sequen al aire libre.
- Puede aplicarse un poquito de su propia leche sobre los pezones y aureola después de que el bebé mame, para proteger y aliviarlos.
- Si usa almohadillas o lienzos en su sostén, solamente use los de tela de algodón o papel blanco. Las almohadillas con una capa a prueba de agua mantienen los pezones húmedos y pueden irritarlos.
- Usted puede hacer sus propios almohadillas. Corte pedazos de tela de algodón, franela o pañales de tela para usar como almohadillas.



Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745.

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250. Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04.