

19. El BRASIER



Es importante que utilices un brasier que te proporcione un sostén adecuado pero sin que tus pechos se encuentren demasiado apretados. Es preferible utilizar ropa de algodón y que no tengan varillas, ya que éstas pueden comprimir tu glándula mamaria y dar por resultado la obstrucción de un conducto. Generalmente necesitarás una o dos copas más a la que utilizabas antes del embarazo, ya que tus pechos crecerán. En algunos casos y dependiendo del aumento de peso de cada mujer, no sólo cambia la copa sino también la talla del brasier (Ej: de 34 a 36).

Para las noches puedes utilizar la ropa interior de descanso o brasier diseñado para hacer ejercicio, sobre todo después de que viene la bajada de la leche, ya que es fácil

que estando dormida comprimas tu glándula y haya salida de leche, así que utiliza unos pads absorbentes o de tela para no mojar tu