

Póntela en 1 minuto

Los 3 pasos para ponértela sola, cómo ajustarla si fue cesárea o si estás dando pecho, y cómo lavarla para que te dure.

Póntela en 1 minuto

1

Empieza en
la cadera



2

Envuelve
hacia arriba



3

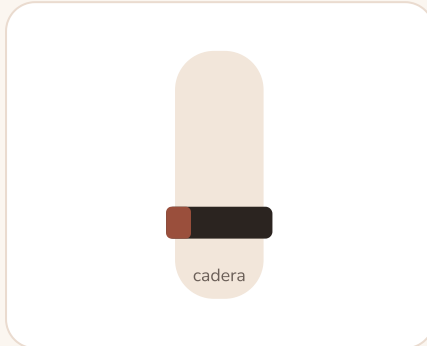
Cierra con
el velcro



PASO A PASO

Sola y en 3 pasos

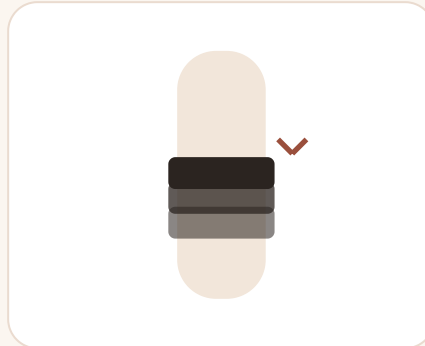
Póntela de pie, frente a un espejo, sobre una blusa delgada o sobre la piel. La primera vez te demoras un poco más; a la tercera ya la tienes.



1

Empieza en la cadera

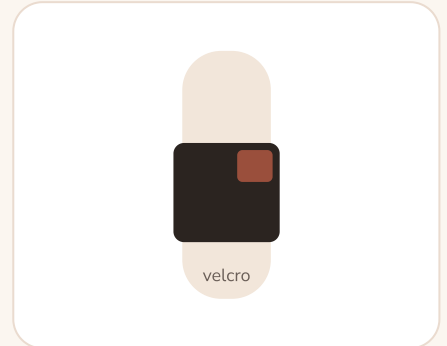
Pon la punta con velcro a un lado, a la altura del hueso de la cadera, y sostenla con una mano.



2

Envuelve hacia arriba

Da la vuelta completa y sube un poco en cada vuelta, montando sobre la anterior. Estira la banda al pasar por la cintura.



3

Cierra con el velcro

Pega el velcro donde termine la banda y pasa la mano por encima para que agarre parejo. Listo.

La prueba: respira hondo y habla. Si puedes hacerlo normal y te sientes sostenida, quedó bien. Si te falta el aire, suelta una vuelta.

A TU MEDIDA

3 formas de ajustarla

1

Si fue cesárea

Primero pregúntale a tu médico desde cuándo usarla. La vuelta que pasa sobre la herida va suelta, solo para que te sientas protegida; las de arriba, más firmes. Nunca la aprietes hasta que duela.

2

Para dar pecho y cargar al bebé

Súbela hasta la cintura y deja libre el pecho. Como no tiene varillas, te sientas a dar pecho sin quitártela. Si al sentarte la sientes apretada, suelta el velcro, acomoda y vuelve a cerrar.

3

Cuando tu cuerpo cambia

Cada semana tu abdomen está distinto. Si la sientes floja, dale una vuelta más firme; si te sobra banda, empieza más abajo en la cadera. No necesitas otra talla.

✓ De día, para levantarte, caminar y cargar al bebé.

✓ Empieza con pocas horas y ve subiendo.

✗ No duermas con ella puesta.

✗ Suéltala si hay dolor, hormigueo o te falta el aire.

PARA QUE TE DURE

Cómo lavarla

Sí

- ✓ Cierra el velcro antes de lavarla, para que no se pegue a otra ropa ni se llene de motas.
- ✓ Lávala a mano con agua fría y jabón suave.
- ✓ Escúrrela apretando, sin torcerla.
- ✓ Sécala extendida, a la sombra.

No

Secadora ni agua caliente: aflojan el elástico.

Blanqueador ni cloro.

Plancha.

Una puesta y otra lavándose: si pediste el combo de 2, siempre tienes una limpia para el día.

Recórtala y pégala en el espejo

Mi faja en 1 minuto

① Punta en la cadera · ② Vueltas hacia arriba, cada una montando sobre la anterior · ③ Velcro donde termine · **Respiro hondo y hablo normal = quedó bien.**

Tienes la **Garantía Abrazo de 30 días:** si se daña el velcro o el elástico, escríbenos por WhatsApp con una foto y te enviamos otra sin costo.