medela

mother's milk,
everyday amazing™

Choosing Your Breast Shield Size
Selección del tamaño de su embudo
Sélection de la taille du coussinet pour sein

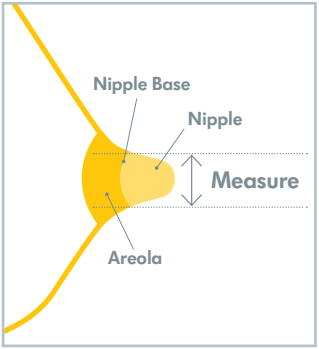
1. Understanding Medela's Breast Shield Sizing

Pumping should not hurt. For maximum comfort and pumping efficiency, Medela offers multiple breast shields; PersonalFit is available in 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm, 36 mm and PersonalFit Flex is available in 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm. This guide is a starting point to help determine your optimal size based on your nipple diameter.

Step 1:

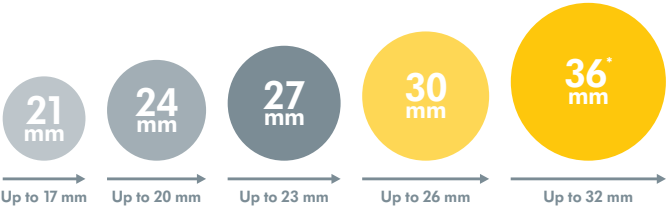
Using a ruler or measuring tape, measure the diameter of your nipple at base (across middle) in millimeters (mm).*
1 cm = 10 mm.

Do not include areola.



Step 2:

Based on your measurement, determine your breast shield size.

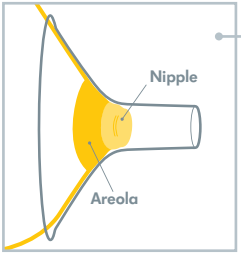


*36 mm is not available in the PersonalFit Flex breast shield

Example: If your nipple size measures 16 mm in diameter, the recommended breast shield size is 21 mm.

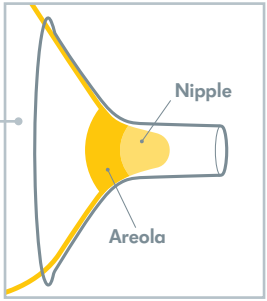
2. Test your breast shield size

1. Start with the 24 mm that came with your pump, or the size determined by measuring.
2. Center nipple and gently hold breast shield against your breast.
3. Adjust for Maximum Comfort Vacuum™, to achieve optimum suction level.
4. Refer to images while pumping in expression.



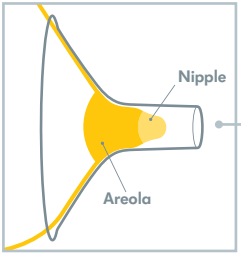
Too Small

- Nipple rubs along side of tunnel
- Try a larger size



Correct Fit

- Nipple is centered and moves freely



Too Large

- Nipple and excessive areola are pulled into the tunnel
- Try a smaller size

3. Should you try a new size?

- Does your nipple rub sides of tunnel, to the point of causing discomfort?
- Do you see excessive areola being pulled into tunnel?
- Do you see any redness?
- Is your nipple or areola turning white?
- Do you feel unexpressed milk after pumping?

If you answered "YES" to any of these questions, consider trying a new size by following the measuring instructions on the following page and test instructions on the back. If you are still unsure if you selected the correct size, see a lactation consultant, breastfeeding specialist, or visit **MedelaBreastShields.com** (U.S.) or **Medela.ca** (Canada) for assistance in choosing the right size breast shield.

Did You Know?

- Pressing breast shield too hard could block milk ducts.
- Your breast shield size will depend on your breast tissue and skin elasticity.
- When you apply vacuum pressure, your nipple size could change.
- Your breast shield size could change over the duration of your pumping experience.
- You may even need a different size per breast.

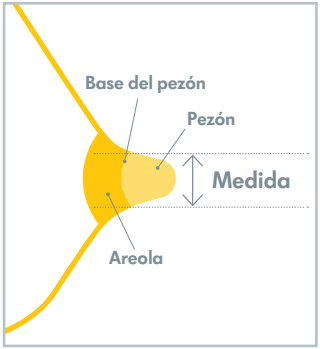
1. Cómo hacer la selección del tamaño del embudo de Medela

La extracción de leche no debe doler. Para obtener la máxima comodidad y eficiencia de extracción, Medela ofrece varios embudos; PersonalFit está disponible en 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm y 36 mm, y PersonalFit Flex está disponible en 21 mm, 24 mm, 27 mm y 30 mm. Esta guía es un punto de partida para ayudar a determinar su tamaño óptimo en función del diámetro de su pezón.

Paso 1:

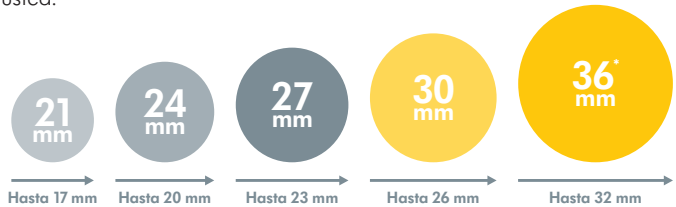
Use una regla o una cinta métrica para medir el diámetro del pezón en la base (por la parte central) en milímetros (mm).*
1 cm = 10 mm.

No incluya la areola.



Paso 2:

Según la medición, determine el tamaño del embudo apropiado para usted.

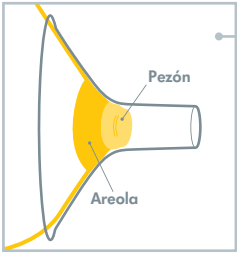


* El tamaño de 36 mm no está disponible en el embudo PersonalFit Flex

Ejemplo: si su pezón mide 16 mm de diámetro, el tamaño recomendado de embudo es de 21 mm.

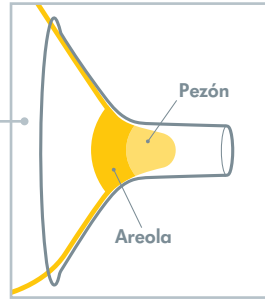
2. Pruebe el tamaño de su embudo

1. Comience con el de 24 mm que incluye su extractor o con el tamaño determinado por la medición.
2. Centre el pezón y sostenga suavemente el embudo contra su pecho.
3. Ajuste el Maximum Comfort Vacuum™, para lograr el nivel de succión óptimo.
4. Consulte las imágenes durante la etapa de extracción.



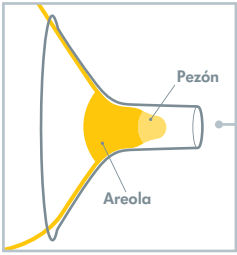
Demasiado pequeño

- El pezón roza las paredes del conducto del embudo
- Pruebe un tamaño más grande



Posición correcta

- El pezón está centrado y se mueve libremente



Demasiado grande

- El pezón y gran parte de la areola quedan dentro del conducto del embudo
- Pruebe un tamaño más pequeño

3. ¿Debe probar otro tamaño?

- ¿Roza el pezón las paredes del conducto del embudo hasta el punto de causar molestia?
- ¿Ve que gran parte de la areola queda dentro del conducto del embudo?
- ¿Ve alguna zona enrojecida?
- ¿Se tornan el pezón o la areola de color blanco?
- ¿Siente que aún tiene leche después de la extracción?

Si respondió "SÍ" a cualquiera de estas preguntas, considere probar un nuevo tamaño siguiendo las instrucciones de medición de la siguiente página y las instrucciones de prueba de la parte posterior. Si todavía no está segura de haber seleccionado el tamaño correcto, acuda a un consultor de lactancia o a un especialista, o bien, visite **MedelaBreastShields.com** (EE. UU.) o **Medela.ca** (Canadá) para obtener ayuda en la selección del tamaño correcto de embudo.

¿Sabía qué?

- Ejercer demasiada presión sobre el embudo puede bloquear los conductos de la leche.
- El tamaño de su embudo dependerá del tejido mamario y de la elasticidad de la piel.
- Cuando aplica presión de vacío, el tamaño del pezón pued cambiar.
- El tamaño del embudo puede cambiar durante la experiencia de extracción.
- Incluso puede necesitar un tamaño diferente en cada pecho.

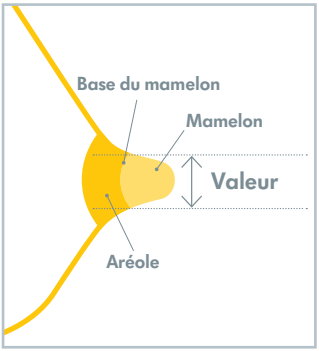
1. Comprendre la taille des coussinets pour sein de Medela

L'expression du lait ne devrait pas être douloureuse. Pour optimiser le confort et l'efficacité de l'expression, Medela propose plusieurs coussinets pour sein. PersonalFit est disponible en 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm et 36 mm, et PersonalFit Flex est disponible en 21 mm, 24 mm, 27 mm et 30 mm de diamètre. Ce guide est un point de départ pour vous aider à optimiser le choix de votre taille en fonction du diamètre de votre mamelon.

Étape 1 :

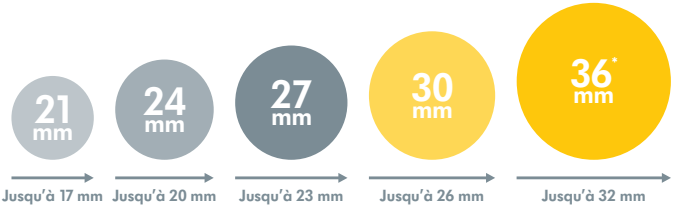
À l'aide d'une règle ou d'un ruban à mesurer, mesurez le diamètre du mamelon à la base (au milieu) en millimètres (mm). *
1 cm = 10 mm.

Ne pas inclure l'aréole.



Étape 2 :

En fonction de vos mesures, déterminez la taille du coussinet pour sein.

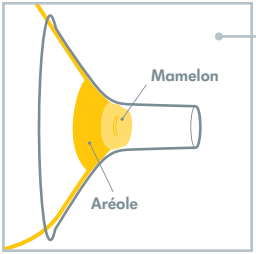


* Le coussinet pour sein de 36mm n'est pas disponible pour la gamme PersonalFit Flex.

Exemple : Si la taille du mamelon mesure 16 mm de diamètre, la taille recommandée du coussinet pour sein est de 21 mm.

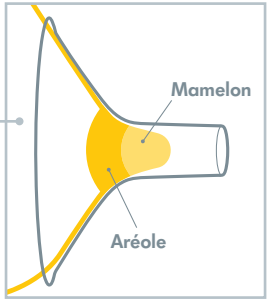
2. Vérifier la taille du coussinet pour sein

1. Commencez avec le coussinet de 24 mm fourni avec le tire-lait ou par la taille correspondant aux mesures prises.
2. Centrez le mamelon et tenez doucement le coussinet contre votre sein.
3. Ajustez le réglage à Maximum Comfort Vacuum™ afin d'obtenir l'intensité de succion optimale.
4. Reportez-vous aux images pendant que vous exprimez le lait.



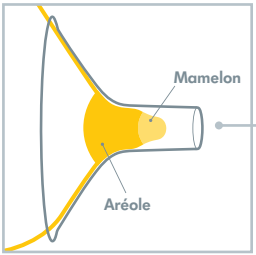
Trop petit

- Le mamelon frotte contre la paroi de l'embout.
- Essayez un coussinet plus grand.



Bonne taille

- Le mamelon est centré et bouge librement.



Trop grand

- Le mamelon ainsi que l'aréole sont aspirés dans l'embout.
- Essayez un plus petit coussinet.

3. Devriez-vous essayer une autre taille?

- Est-ce que le mamelon frotte contre les parois de l'embout au point de causer de l'inconfort?
- Une grande partie de l'aréole est-elle aspirée dans l'embout?
- Voyez-vous des rougeurs?
- Le mamelon ou l'aréole deviennent-ils blancs?
- Avez-vous l'impression qu'il reste du lait dans vos seins après l'expression?

Si vous avez répondu « OUI » à l'une ou l'autre de ces questions, songez à essayer une autre taille en suivant les directives de mesure de la page suivante et les directives au verso. Si vous n'êtes toujours pas certaine d'avoir choisi la bonne taille, faites appel à une consultante ou à une spécialiste en allaitement, ou consultez le site **MedelaBreastShields.com** (É.-U.) ou **Medela.ca** (Canada) pour obtenir de l'aide quant au choix de la bonne taille de coussinet pour sein.

Le saviez-vous?

- Le fait d'appuyer trop fort sur le coussinet pour sein pourrait bloquer les canaux galactophores.
- La taille du coussinet pour sein dépendra du tissu mammaire et de l'élasticité de votre peau.
- Lorsque la pression de vide est appliquée, la taille du mamelon peut varier.
- La taille du coussinet pour sein peut varier pendant l'expression.
- Vous pourriez même avoir besoin d'une taille différente pour chaque sein.

mother's milk, everyday amazing™

medela

QUESTIONS? Call Medela Customer Service at **1-800-435-8316.**
Medela wordmark and logo are registered in the U.S. Patent and Trademark Office.
PersonalFit, PersonalFit Flex and Maximum Comfort Vacuum are trademarks of Medela.

¿PREGUNTAS? Llame al Servicio al cliente de Medela al **1-800-435-8316.**
La marca denominativa Medela y el logotipo están registrados en la Oficina de Patentes y Marcas de los EE. UU.
PersonalFit, PersonalFit Flex y Maximum Comfort Vacuum son marcas comerciales de Medela.

DES QUESTIONS? Communiquez avec le service à la clientèle Medela au **1-800-435-8316.**
Le mot-symbole et le logo Medela sont déposés au bureau des brevets et des marques de commerce des États-Unis.
PersonalFit, PersonalFit Flex et Maximum Comfort Vacuum sont des marques commerciales de Medela.

1548324 B 0419 © 2019 Medela 1908578