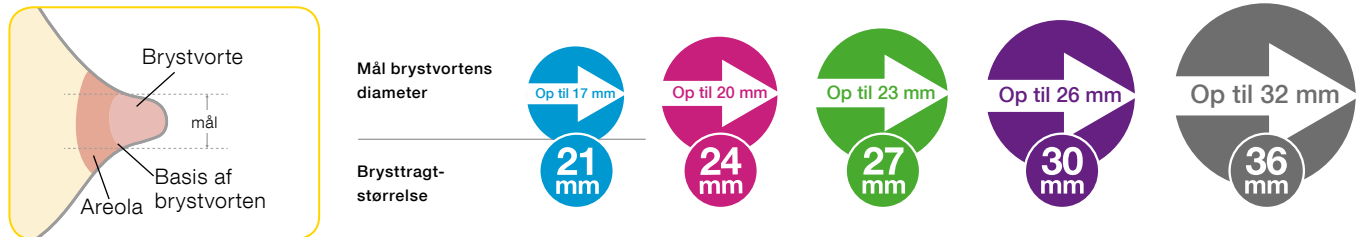


# Sådan vælger du størrelsen på din Medela brysttragt

Sørg for at bruge den rigtige størrelse brysttragt. Det er en meget vigtig del af effektiv udpumpning og bidrager til at optimere mælkeflowet.

## Sådan forstår du størrelserne på Medelas brysttragt

Det må ikke gøre ondt at pumpe mælk ud. For at sikre maksimal komfort og pumpeeffektivitet tilbyder Medela brysttragte i fem størrelser. Denne vejledning er et udgangspunkt, når du skal finde frem til den optimale størrelse ud fra diameteren på din brystvorte.



### Trin 1

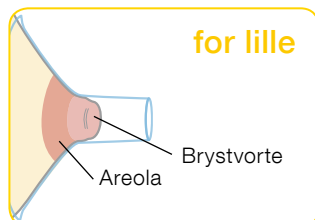
Brug en lineal eller et målebånd til at måle diameteren på din brystvorte ved basis (hen over midten) i millimeter (mm). **Du skal ikke inkludere areola-området.**

### Trin 2

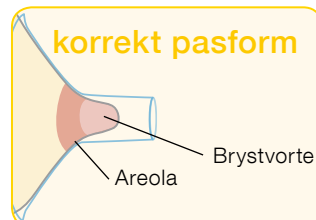
Nu bruger du din måling til at finde frem til den størrelse Medela-brysttragt, der passer dig. Eksempel: Hvis din brystvorte måler 16 mm i diameter, er den anbefalede Medela-brysttragtstørrelse 21 mm.

## Test din brysttragtstørrelse

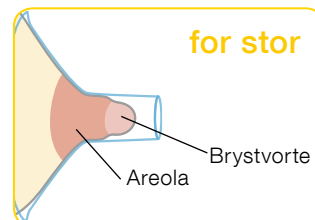
- I Begynd med brysttragten, der fulgte med din pumpe, eller med den størrelse, du fandt frem til ved at måle.
- I Placer brystvorten midt i brysttragten, og hold den forsigtigt ind mod brystet.
- I Juster til Maximum Comfort Vacuum for at opnå optimal sugestyrke.
- I Se billederne nedenfor, når du pumper i udpumpningsfasen (efter stimuleringsfasen).



- I Brystvorten gnider mod siden af tragtørret.
- I Prøv med en større størrelse.



- I Brystvorten er centreret og bevæger sig frit.



- I Brystvorten og en overdreven mængde af det mørke område omkring brystvorten (areola) trækkes ind i tragtørret.
- I Prøv med en mindre størrelse.

## Vidste du det?

- I Du har måske brug for en forskellig størrelse til hvert bryst.
- I Din brysttragtstørrelse afhænger af dit brystvæv og af hudens elasticitet.
- I Din brysttragtstørrelse kan ændre sig i løbet af den periode, hvor du pumper ud.
- I Når du anvender vakuumentryk, kan din brystvorte ændre størrelse.
- I Hvis der presses for hårdt på brysttragten, kan det blokere mælkekanalerne.

## Grunde til at vælge en anden størrelse

- I Gnider din brystvorte mod tragtørrets sider i en grad, så det er ubehageligt?
- I Har du lagt mærke til, at en overdreven mængde af det mørke område omkring brystvorten (areola) trækkes ind i tragtørret?

- I Kan du se rødme?
- I Bliver din brystvorte eller området omkring den hvidt?
- I Føler du, at der stadig er mælk tilbage, efter du har udpumpet?

Hvis du har svaret «JA» til et eller flere af disse spørgsmål, bør du overveje at prøve med en anden størrelse. Følg måleinstruktionerne nedenfor. Hvis du stadigvæk er usikker på, om du har valgt den rigtige størrelse, bør du tale med en ammerådgiver eller en specialist i amning.