

# Sådan tilpasser du din PersonalFit Flex™ brysttragt for at få en mere effektiv pumpning

Brysttragte spiller en vigtig rolle for behagelig og effektiv pumpning. Din Medela PersonalFit Flex™ brysttragt har et unikt design, som er let at tilpasse til lige præcis din krop. Det hjælper dig med at pumpe mere mælk ud, hver gang du pumper.

## Lær din PersonalFit Flex™ brysttragt at kende

Vores forskere har afprøvet PersonalFit Flex™ brysttragten i fire kliniske studier med ammende mødre. Gennem over 1.000 pumpeforløb beviste de, at den var mere behagelig og mere effektiv.

Sammenlignet med standardbrysttragte, der har en åbning på 90°, passer den nye åbningsvinkel på 105° bedre til forskellige brystformer og -størrelser. Det bidrager også til, at mælken flyder bedre, hvilket kan skyldes, at der er mindre tryk på brystet.

Og fordi PersonalFit Flex™ brysttragten kan rotere 360°, er det nemt at ændre placeringen, så den passer til lige præcis din krop. Det betyder, at brysttragten kan lukke blidt til omkring dit bryst, og du kan finde den placering, der er mest behagelig for dig.

### Fordele:

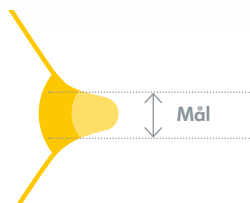
- bedre effektivitet
- større komfort
- bedre tilpasning
- bedre resultat



## Tilpas størrelsen på din PersonalFit Flex™ brysttragt

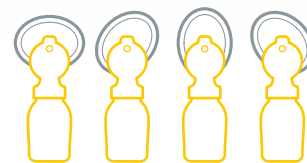
### 1. Mål

Din brystvortes diameter kan kortvarigt øges med 2–3 mm under pumpning,<sup>1</sup> så brysttragtrøret skal være en anelse større end din brystvorte. Vores pasformsguide hjælper dig med at finde den rigtige størrelse.



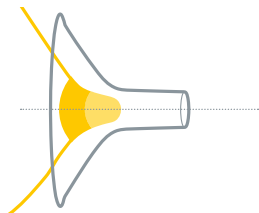
### 2. Tilpas

Der er ikke nogen placering, der er forkert, når du anbringer den ovale brysttragt på brystet. Du skal bare dreje den ovale form, til du finder den placering, der er mest behagelig for dig. Det er forskelligt fra mor til mor.



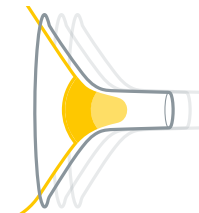
### 3. Find midten

Placer brystvorten i midten af tragtrøret, så den frit kan bevæge sig frem og tilbage, når du pumper.



### 4. Vurder

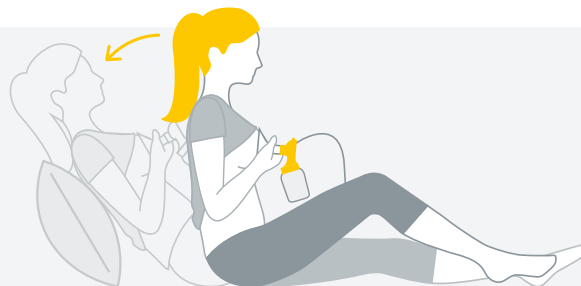
Tjek jævnligt pasformen på din brysttragt. Fordi din brystvorte og dit bryst kan ændre form i tidens løb,<sup>2</sup> kan du få brug for en anden størrelse. Den ovale form gør det også muligt at ændre placering, når du ønsker det.



## Find en behagelig stilling

Det giver et bedre mælkeflow, hvis du er afslappet og godt tilpas, når du pumper.<sup>3</sup> Stress og ubehag kan hæmme hormonet oxytocin, som er afgørende for frigivelsen af brystmælk.<sup>4</sup>

Din Medela brystpumpe med Flex™ teknologi har overløbsbeskyttelse – også kaldet et lukket system – der forhindrer mælken i at løbe ind i motoren. Det betyder, at du altid kan pumpe i en behagelig stilling, der fungerer for dig.



Find vores pasformsguide til brysttragte på [www.medela.dk/storrelsesguide](http://www.medela.dk/storrelsesguide) og læs mere på [www.medela.dk/flex](http://www.medela.dk/flex)

Kildehenvisninger: 1. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 2. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 3. Jones E, Hilton S. J Neonatal Nurs. 2009;15;15:14-17. 4. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704.