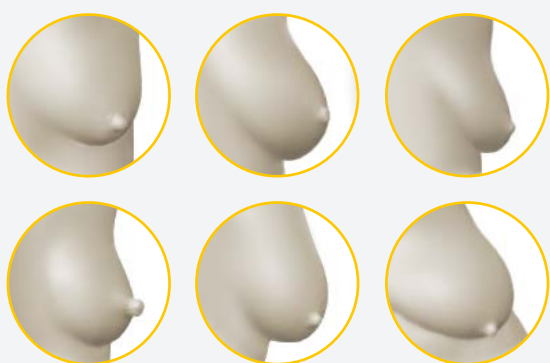


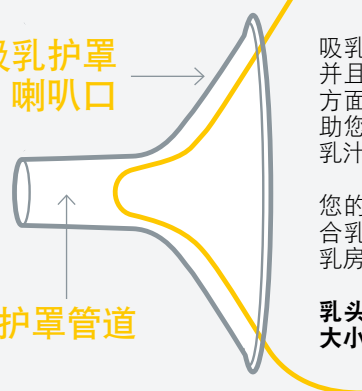
# 为什么吸乳护罩的选择是成功吸乳的关键

## 了解您的乳房解剖结构

乳房有不同形状和大小，并且可能在整个母乳喂养过程中会发生变化。<sup>1</sup> 您的乳房大小可能与乳头大小不匹配，并且两个乳房的大小也有可能不同。



吸乳护罩喇叭口



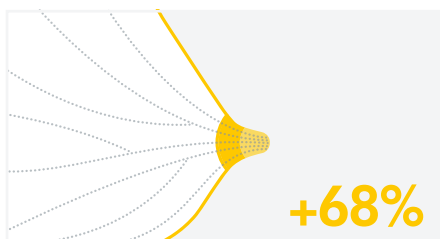
护罩管道

吸乳护罩有一系列尺寸，并且在吸乳舒适性和效率方面起着关键作用，可帮助您每次吸乳时获得更多乳汁。

您的吸乳护罩喇叭口应贴合乳房的形状，且不挤压乳房。

乳头直径决定吸乳护罩的大小。

## 您母乳喂养或吸乳时会发生什么



您的乳导管在喷乳反射期间会增大 68%。<sup>2</sup> 这是为了容纳经过这里流向乳房的所有乳汁。



您的乳头直径可能会暂时增加 2-3 mm。<sup>3</sup> 因此，您的吸乳护罩管道需要稍稍大过乳头。



乳导管位于皮下浅表位置。过于用力按压吸乳护罩或使用太小的管道会阻碍母乳流量。<sup>4</sup>

## 为什么舒适度对成功吸乳有重要作用

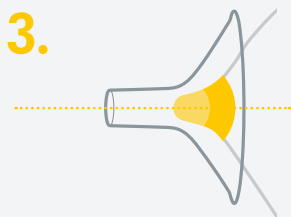
压力和不舒服可阻碍催产素释放，而这对母乳的顺畅通出至关重要。<sup>5</sup> 查看我们关于高效吸乳的技巧：



1. 使用合适尺寸的吸乳护罩能帮助您吸乳时感到放松舒适，也有助于乳汁流动。<sup>6</sup>



2. 吸乳不应造成疼痛。在吸乳模式下，将负压（吸力）调至最大舒适负压很重要，这有助于在更短时间内吸出更多乳汁。<sup>7</sup>



3. 在吸乳期间，您的乳头应该置于中央并且可以在通道中自由移动。如果不在中央，那么您需要选择其他尺寸的吸乳护罩。

4. 选择带防回流保护的吸乳器——有时又称封闭系统——这样您将可以用合适的任何姿势进行吸乳。



如需查看我们的吸乳护罩适配指南，请访问 [www.medela.cn/fittinguide](http://www.medela.cn/fittinguide) 更多内容详见 [www.medela.cn](http://www.medela.cn)