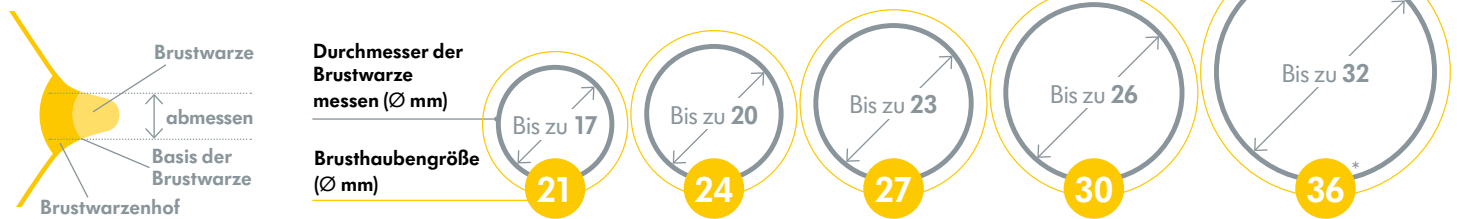


# So finden Sie Ihre passende Medela Brusthaubengröße

Achten Sie darauf, dass Sie die richtige Brusthaubengröße verwenden. Es trägt wesentlich zum effektiven Abpumpen und der Optimierung des Milchflusses bei.

## Medela Brusthaube-Größenbemessung verstehen

Abpumpen sollte nicht schmerzhaft sein. Für maximalen Komfort und höchste Effizienz bietet Medela fünf Brusthaubengrößen an. Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei, anhand des Durchmessers Ihrer Brustwarze die optimale Größe für Sie zu finden.



### Schritt 1

Messen Sie mit einem Lineal oder Maßband den Durchmesser Ihrer Brustwarze an der Basis (über die Mitte) in Millimetern (mm). **Messen Sie dabei nicht den Brustwarzenhof mit.**

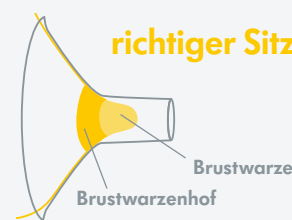
### Schritt 2

Anhand des Durchmessers Ihrer Brustwarze können Sie nun Ihre Medela Brusthaubengröße ermitteln. Beispiel: Falls Ihre Brustwarze einen Durchmesser von 16 mm hat, liegt die empfohlene Medela Brusthaubengröße bei 21 mm.

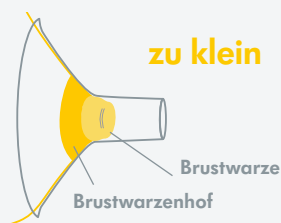
\* PersonalFitFLEX™ ist nicht in Größe 36 mm erhältlich

## Testen Sie Ihre Brusthaubengröße

- Beginnen Sie mit der Brusthaube, die mit Ihrer Pumpe geliefert wurde, oder der beim Messen ermittelten Größe.
- Zentrieren Sie die Brustwarze und halten Sie die Brusthaube sanft gegen Ihre Brust.
- Stellen Sie Ihr persönliches Maximum Comfort Vacuum ein, um das optimale Vakuum zu erhalten.
- Orientieren Sie sich an den folgenden Bildern, wenn Sie in der Abpumpphase abpumpen (nach der Stimulationsphase).



- Die Brustwarze ist zentriert und bewegt sich frei im Tunnel.



- Die Brustwarze reibt an der Tunnelseite.
- Probieren Sie eine größere Brusthaube.



- Die Brustwarze und ein Großteil des Warzenhofs werden in den Tunnel eingezogen.
- Probieren Sie eine kleinere Brusthaube.

## Wussten Sie schon?

- Es kann sein, dass Sie für jede Brust eine andere Brusthaubengröße benötigen.
- Ihre Brusthaubengröße hängt von Ihrem Brustgewebe und der Hautelastizität ab.
- Im Laufe der Zeit kann sich Ihre Brusthaubengröße ändern.
- Die Größe Ihrer Brustwarze kann sich während dem Abpumpen ändern.
- Ein zu starkes Andrücken der Brusthaube kann die Milchgänge blockieren.

## Gründe für die Wahl einer anderen Brusthaubengröße

- Reibt Ihre Brustwarze so stark an den Tunnelseiten, dass es unangenehm ist?
- Wird ein Großteil des Brustwarzenhofs in den Tunnel eingezogen?
- Sehen Sie Rötungen?
- Färbt sich Ihre Brustwarze oder der Warzenhof weiß?
- Fühlt sich Ihre Brust nach dem Abpumpen nicht ausreichend entleert an?

Falls Sie eine dieser Fragen mit „JA“ beantwortet haben, sollten Sie sich überlegen anhand des obigen Leitfadens eine neue Größe auszuprobieren. Falls Sie noch immer unsicher sind, ob Sie die richtige Größe gewählt haben, wenden Sie sich an eine Hebamme oder Laktationsberaterin.

Unser Video zum Ermitteln der passenden Brusthaubengröße findest du unter [www.medela.lu/grossenrechner](http://www.medela.lu/grossenrechner)