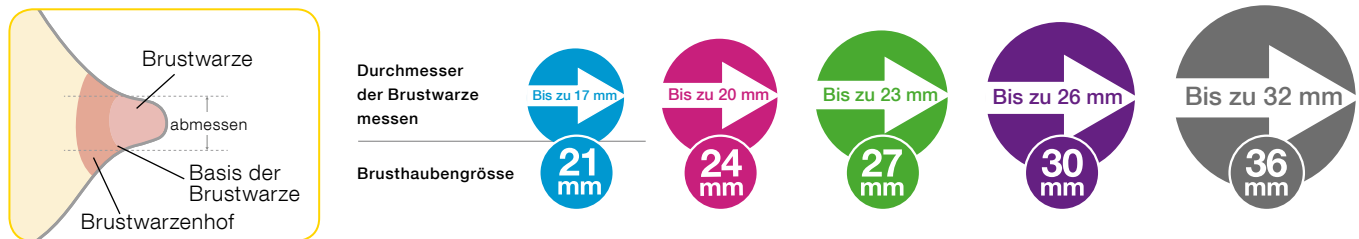


# So finden Sie Ihre passende Medela Brusthaubengrösse

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.

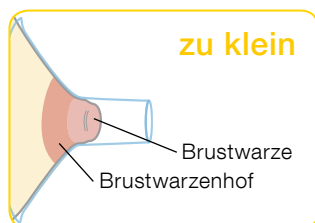
## Testen Sie Ihre Brusthaubengrösse

I Beginnen Sie mit der Brusthaube, die mit Ihrer Pumpe geliefert wurde, oder der beim Messen ermittelten Grösse.

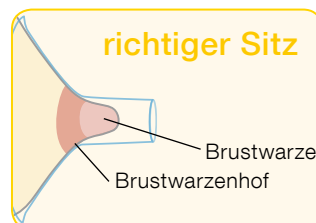
I Zentrieren Sie die Brustwarze und halten Sie die Brusthaube sanft gegen Ihre Brust.

I Stellen Sie Ihr persönliches Maximum Comfort Vacuum ein, um das optimale Vakuum zu erhalten.

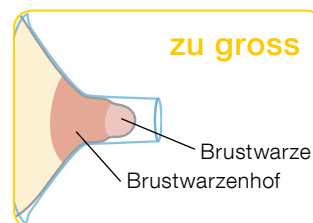
I Orientieren Sie sich an den folgenden Bildern, wenn Sie in der Abpumpphase abpumpen (nach der Stimulationsphase).



I Die Brustwarze reibt an der Tunnelseite.  
I Probieren Sie eine grössere Brusthaube.



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



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

## Wussten Sie schon?

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

## Gründe für die Wahl einer anderen Brusthaubengrösse

- I Reibt Ihre Brustwarze so stark an den Tunnelseiten, dass es unangenehm ist?
- I Wird ein Grossteil des Brustwarzenhofs in den Tunnel eingezogen?
- I Sehen Sie Rötungen?

- I Färbt sich Ihre Brustwarze oder der Warzenhof weiss?
- I 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.