



EN Breast shield size matters

ES La talla del embudo importa

PT O tamanho do funil é importante

EL Το μέγεθος της χοάνης είναι σημαντικό

HE מידת מגן השד חשובה



EN Are you aware that

- Medela offers five different breast shield sizes?
- Using the right breast shield size helps to optimise milk flow?
- A correct fit of the breast shield contributes to comfort while pumping?

Do you want to know more? For further information, watch our animation.
Scan QR code or visit medela.com/personalfit

ES ¿Sabías que...

- Medela ofrece cinco tallas de embudo diferentes?
- el uso de la talla de embudo correcta ayuda a optimizar el flujo de leche?
- un ajuste correcto del embudo te ayuda a estar cómoda durante la extracción?

¿Quieres saber más cosas? Para obtener información adicional, puedes ver nuestro vídeo.
Escanea el código QR o visita medela.com/personalfit

PT Sabia que

- A Medela tem cinco tamanhos diferentes de funis?
- Usar o tamanho certo de funil ajuda a otimizar o fluxo de leite?
- Um tamanho correto de funil contribui para o conforto durante a extração?

Quer saber mais? Para mais informações, veja o nosso vídeo.
Faça a leitura do código QR ou vá a medela.com/personalfit

EL Γνωρίζετε ότι

- η Medela προσφέρει πέντε διαφορετικά μεγέθη χοάνης;
- η χρήση του κατάλληλου μεγέθους χοάνης βοηθά στη βελτιστοποίηση της ροής γάλακτος;
- η σωστή προσαρμογή της χοάνης στον μαστό κάνει τη χρήση του θηλάστρου πιο άνετη;

Θέλετε να μάθετε περισσότερα; Για περισσότερες πληροφορίες, παρακολουθήστε το βίντεο. Σαρώστε τον κωδικό QR ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα medela.com/personalfit.

HE

האם את מודעת לעובדות הבאות?

- Medela מציעה חמש מידות של מגן השד
- שימוש במידה הנכונה של מגן השד מסייע לזרימת חלב אופטימלית
- התאמה נכונה של מגן השד תורמת לתחושת הנוחות בזמן השאיבה

רוצה לדעת עוד? לקבלת מידע נוסף צפי בסרטון האנימציה שהכנו.
סרוקי את קוד ה-QR או בקרי באתר בכתובת medela.com/personalfit

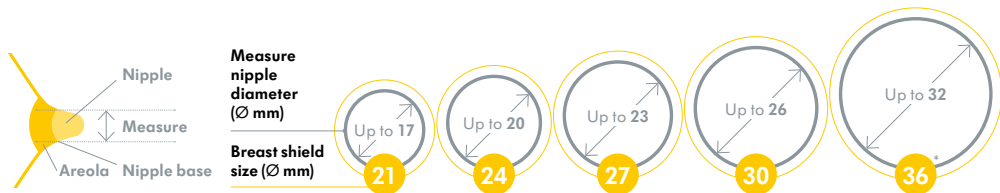


Choosing your Medela breast shield size

Make sure to use the right breast shield size. It is an essential component of effective pumping, helping to optimise milk flow.

Understanding Medela's breast shield sizing

Pumping should not hurt. For maximum comfort and pumping efficiency, Medela offers five breast shield sizes. This guide is a starting point to help determine your optimal size based on your nipple diameter.



Step 1

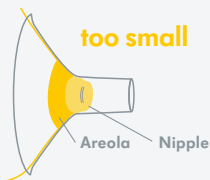
Using a ruler or measuring tape measure the diameter of your nipple at base (across middle) in millimeters (mm). Do not include areola.

Step 2

Based on your measurement, determine your Medela breast shield size. Example: If your nipple size measures 16 mm in diameter, the recommended Medela breast shield size is 21 mm.

Test your breast shield size

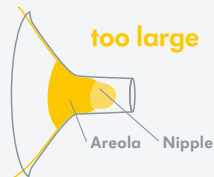
- Start with the breast shield that came with your pump, or the size determined by measuring.
- Centre the nipple and gently hold the breast shield against your breast.
- Adjust for Maximum Comfort Vacuum to achieve optimum suction level.
- Refer to the images below while pumping in the expression phase (after the stimulation phase).



- The nipple rubs along the side of the tunnel.
- Try a larger size.



- The nipple is centred and moves freely.



- The nipple and excessive areola are pulled into the tunnel.
- Try a smaller size.

Reasons to try a new size

- Does your nipple rub the tunnel sides to the point of causing discomfort?
- Do you see excessive areola being pulled into the tunnel?
- Do you see any redness?
- Is your nipple or areola turning white?
- Do you feel unexpressed milk after pumping?

If you answered "YES" to any of these questions, consider trying a new size by following the measuring instructions above. If you are still unsure that you selected the correct size, see a lactation consultant or breastfeeding specialist.

ES Selección de la talla adecuada para tu embudo Medela

Asegúrate de utilizar un embudo de la talla adecuada. Es un componente esencial para una extracción eficaz y ayuda a optimizar el flujo de leche.

Acerca de las tallas de los embudos de Medela

La extracción no debe ser dolorosa. Para un máximo confort y efectividad de la extracción, Medela ofrece cinco tallas de embudo diferentes. Esta guía es un punto de partida para ayudarte a seleccionar tu talla ideal dependiendo del diámetro de tu pezón.



Paso 1

Con la ayuda de una regla o de una cinta de medir, mide el diámetro de tu pezón desde la base (en sentido longitudinal) en milímetros (mm). No incluyas la areola.

Paso 2

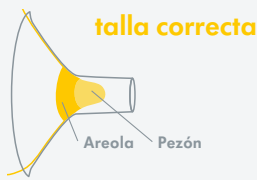
Según la medida, determina la talla de tu embudo de Medela. Ejemplo: si el diámetro de tu pezón es de 16 mm, se recomienda utilizar un embudo de Medela de 21 mm.

Comprueba la talla de tu embudo

- Comienza con el embudo que viene con el extractor o con uno de la talla necesaria según tu medida.
- Centra el pezón y sujeta el embudo contra el pecho con suavidad.
- Ajusta el vacío máximo tolerable para alcanzar un nivel óptimo de succión.
- Toma las siguientes imágenes como referencia durante la fase de extracción (tras la fase de estimulación).



- ¿Tu pezón roza contra el lateral del túnel?
- Prueba con una talla más grande.



- El pezón está centrado y se mueve libremente.



- El pezón y un trozo de la areola entran en el túnel.
- Prueba una talla más pequeña.

Razones para probar otra talla

- ¿Tu pezón roza los lados del túnel hasta el punto de causar molestias?
- ¿Has apreciado que un trozo de la areola entra en el túnel?
- ¿Notas alguna rojez?
- ¿Tu pezón o la areola se están volviendo de color blanco?
- ¿Notas que queda leche por extraer tras la extracción?

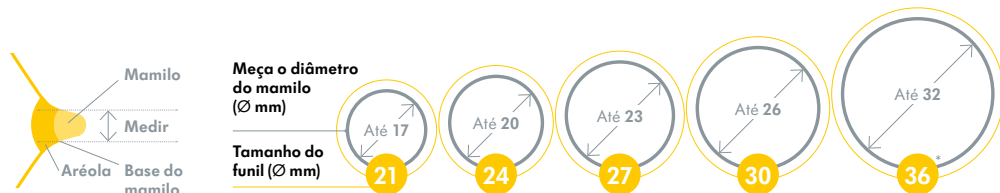
Si la respuesta a alguna de estas preguntas es «Sí», es recomendable que pruebes una nueva talla siguiendo las instrucciones de medición anteriores. Si sigues sin estar segura de haber seleccionado la talla correcta, acude a una consultora de lactancia o a un especialista en lactancia.

Escolher o tamanho do seu funil da Medela

Garanta que utiliza um funil com o tamanho correto. Este é um componente essencial para uma extração eficaz, que ajuda a otimizar o fluxo de leite.

Compreender os tamanhos dos funis da Medela

A extração de leite materno não deve provocar dor. Para o máximo conforto e eficiência de extração, a Medela disponibiliza o funil em cinco tamanhos. Este guia é um ponto de partida para ajudar a determinar o tamanho ideal para si, com base no diâmetro do seu mamilo.



Passo 1

Com uma régua ou fita métrica, meça o diâmetro do seu mamilo na base (a meio) em milímetros (mm). Não inclua a aréola.

Passo 2

Com base na sua medição, determine o tamanho do funil da Medela certo para si. Exemplo: Se o seu mamilo tiver 16 mm de diâmetro, o tamanho recomendado para o funil da Medela é de 21 mm.

Teste o tamanho do funil.

- Comece com o funil fornecido com o extrator, ou com o tamanho determinado pela medição.
- Centre o mamilo e segure o funil cuidadosamente contra a mama.
- Ajuste o nível de vácuo de máximo conforto (Maximum Comfort Vacuum) para alcançar um nível de sucção ótimo.
- Consulte as imagens abaixo que mostram a fase de extração (após a fase de estimulação).



Motivos para experimentar outro tamanho

- O seu mamilo roça nas paredes laterais do canal, causando desconforto?
- Observa uma porção excessiva da aréola a ser puxada para dentro do canal?
- Vê alguma vermelhidão?
- O mamilo ou a aréola ficam brancos?
- Sente que ficou leite por extrair no final da extração?

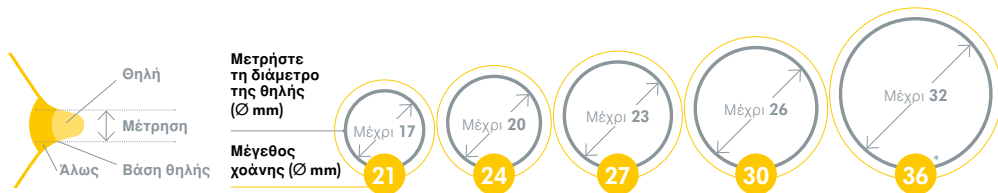
Se respondeu «SIM» a alguma destas perguntas, considere experimentar outro tamanho seguindo as instruções de medição indicadas acima. Se continua insegura quanto ao tamanho correto, consulte uma consultora em aleitamento ou especialista em amamentação.

ΕΛ Επιλογή του κατάλληλου μεγέθους χοάνης Medela

Βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιήσετε το κατάλληλο μέγεθος χοάνης. Η χοάνη αποτελεί ένα σημαντικό εξάρτημα για την αποτελεσματική άντληση και τη βελτιστοποίηση της ροής γάλακτος.

Κατανόηση της κλίμακας μεγεθών των χοανών Medela

Η άντληση δεν θα πρέπει να σας προκαλεί πόνο. Για μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα άντλησης, η Medela προσφέρει πέντε μεγέθη χοανών. Ο οδηγός αυτός αποτελεί την αφετηρία για τον προσδιορισμό του ιδανικού μεγέθους με βάση τη διάμετρο της θηλής σας.



Βήμα 1

Με τη βοήθεια κανόνα ή μετροταινίας, μετρήστε τη διάμετρο της θηλής σας στη βάση της (συμμετρικά ως προς το κέντρο της), σε χιλιοστόμετρα (mm).

Μην συμπεριλάβετε την άλω στη μέτρηση.

Βήμα 2

Με βάση το αποτέλεσμα της μέτρησης, προσδιορίστε το κατάλληλο μέγεθος χοάνης Medela. Παράδειγμα: Εάν η διάμετρος της θηλής είναι 6 mm, το συνιστώμενο μέγεθος χοάνης Medela είναι 21 mm.

Δοκιμή του επιλεγμένου μεγέθους χοάνης

- Ξεκινήστε με τη χοάνη που συνοδεύει το θήλαστρο ή με το μέγεθος που προσδιορίσατε μετά από μέτρηση.
- Κεντράρετε τη θηλή στο σωλήνα της χοάνης και κρατήστε την χοάνη πιέζοντάς την μαλακά πάνω στο μαστό.
- Ρυθμίστε το θήλαστρο στη θέση Μέγιστης αναρρόφησης άνεσης για να επιτύχετε τη βέλτιστη στάθμη αναρρόφησης.
- Ανατρέξτε στις παρακάτω εικόνες ενόσω το θήλαστρο λειτουργεί σε φάση άντλησης (μετά τη φάση διέγερσης).



- Η θηλή τρίβεται στα πλευρικά τοιχώματα του σωλήνα.
- Δοκιμάστε ένα μεγαλύτερο μέγεθος.



- Η θηλή είναι κεντραρισμένη και κινείται ελεύθερα.



- Η θηλή και μεγάλο τμήμα της άλως έλκονται μέσα στο σωλήνα της χοάνης.
- Δοκιμάστε ένα μικρότερο μέγεθος.

Λόγοι δοκιμής διαφορετικού μεγέθους

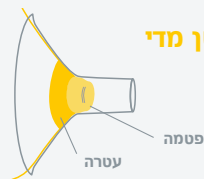
- Μήπως η θηλή σας τρίβεται στα πλευρικά τοιχώματα του σωλήνα της χοάνης, σε βαθμό που να σας προκαλείται ενόχληση;
- Μήπως διαπιστώνετε ότι μεγάλο μέρος της άλως έλκεται στο εσωτερικό του σωλήνα της χοάνης;

- Μήπως διαπιστώνετε κάποια ερυθρότητα;
- Μήπως διαπιστώνετε ότι η θηλή ή η άλως σας παίρνει ένα λευκό χρώμα;
- Μήπως αισθάνεστε ότι έχει απομείνει γάλα στους μαστούς σας, μετά τη χρήση του θηλάστρου;

Εάν απαντήσατε «ΝΑΙ» σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις, δοκιμάστε ένα διαφορετικό μέγεθος ακολουθώντας τις οδηγίες μέτρησης παραπάνω. Εάν εξακολουθείτε να μην αισθάνεστε σίγουρες ότι επιλέξατε το κατάλληλο μέγεθος, απευθυνθείτε σε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία για τον μητρικό θηλασμό.

בדקי את מידת מגן השד שלך

- התחילי עם מגן השד שהגיע עם המשאבה שלך, או במידה שנקבעה על ידי המדידה.
- הביחי את מגן השד כך שהפטמה תהיה במרכז והחזיקי אותו בעדינות כנגד השד.
- התאימי את הוואקום לנוחות מרבית להשגת רמת יניקה אופטימלית.
- עייני בתמונות להלן בדמן שאת שואבת בשלב השאיבה (לאחר שלב הגירוי).



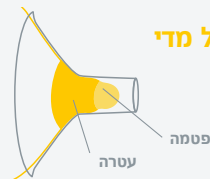
קטן מדי

- הפטמה מתחככת בדפנות התעלה.
- נסי מידה גדולה יותר.



התאמה נכונה

- הפטמה ממוקמת במרכז ונעה בחופשיות.



גדול מדי

- הפטמה וחלק מהעטרה נמשכים אל תוך התעלה.
- נסי מידה קטנה יותר.

הסיבות לנסות מידה חדשה

- האם הפטמה שלך מתחככת בדפנות התעלה כך שאת חשה אי נוחות?
- האם את מבחינה שחלק מהעטרה נמשכת לתוך התעלה?
- האם את מבחינה באדמומיות כלשהי?
- האם הפטמה או העטרה שלך הופכות לבנות?
- האם את חשה שיש חלב שלא נשאב לאחר השאיבה?

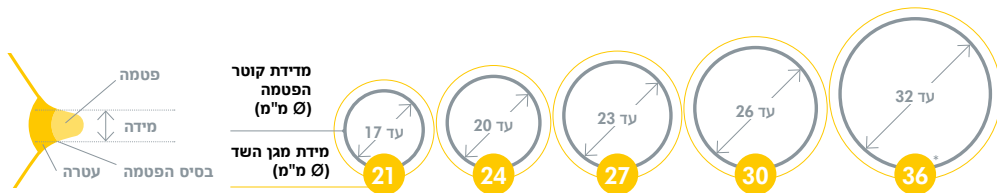
אם עבית "כן" על אחת מהשאלות הללו, שקלי לנסות מידה חדשה על ידי יישום הוראות המדידה דלעיל. אם את עדיין לא בטוחה שבחרת במידה הנכונה, פני אל יועצת או מומחית הנקה.

בחירת מידת מגן השד שלך מסוג Medela

ודאי שאת משתמשת במידה הנכונה של מגן השד. זהו מרכיב חיוני התורם לשאיבה יעילה, שמסייע למטב את זרימת החלב.

הבנת התאמת מידת מגן השד של Medela

השאיבה לא צריכה להכאיב. לנוחות מרבית ויעילות השאיבה, Medela מציעה חמש מידות של מגן השד. מדריך זה מהווה את נקודת ההתחלה לעזור לך בקביעת המידה האופטימלית על סמך קוטר הפטמה שלך.



שלב 2

על סמך המדידה שלך, קבעי את מידת מגן השד של Medela. דוגמה: אם קוטר הפטמה שלך הוא 16 מ"מ, המידה המומלצת של מגן השד של Medela הינה 21 מ"מ.

שלב 1

באמצעות סרגל או סרט מדידה, מדידי את קוטר הפטמה שלך בבסיס (דרך האמצע) במילימטרים (מ"מ). אל תכללי את העטרה.

EN Did you know?

- You may need a different size per breast.
- Your breast shield size will depend on your breast tissue and skin elasticity.
- Your breast shield size could change over the duration of your pumping experience.
- When you apply vacuum pressure, your nipple size could change.
- Pressing the breast shield too hard could block milk ducts.

ES ¿Sabías que...?

- Es posible que necesites un embudo de diferente talla para cada pecho.
- La talla del embudo dependerá del tejido de tu pecho y de la elasticidad de tu piel.
- La talla del embudo podría variar a lo largo de toda tu experiencia de extracción.
- Al aplicar presión de vacío, el tamaño de tu pezón podría variar.
- Un exceso de presión en el embudo podría bloquear los conductos galactóforos.

PT Sabia que?

- Poderá precisar de um tamanho diferente para cada mama.
- O tamanho do funil correto dependerá do tecido da mama e da elasticidade da sua pele.
- O tamanho do funil pode mudar ao longo do tempo, durante a sua experiência de extração.
- Ao aplicar vácuo, o tamanho do seu mamilo pode mudar.
- Comprimir demasiado o funil pode bloquear os canais de leite.

EL Γνωρίζατε ότι...;

- Μπορεί να χρειάζεστε διαφορετικό μέγεθος για κάθε μαστό.
- Το κατάλληλο μέγεθος χοάνης εξαρτάται από την ελαστικότητα του ιστού και του δέρματος του στήθους σας.
- Το κατάλληλο μέγεθος χοάνης μπορεί να αλλάξει στην πορεία χρήσης του θηλάστρου.
- Όταν εξασκείτε κενό, το μέγεθος της θηλής σας μπορεί να αλλάξει.
- Τυχόν υπερβολική πίεση της χοάνης πάνω στον μαστό μπορεί να φράξει τους γαλακτοφόρους πόρους.

HE

הידעת?

- ייתכן שתזדקקי למידה שונה לכל שד.
- מידת מגן השד שלך תלויה ברקמת השד ואלסטיות העור שלך.
- מידת מגן השד יכולה להשתנות במהלך התנסותך בשאיבה.
- כאשר את מפעילה לחץ של ואקום, גודל הפטמה שלך יכול להשתנות.
- לחיצה חזקה מדי על מגן השד עלולה לחסום את צינוריות החלב.



Medela AG
Lättichstrasse 4b
6340 Baar, Switzerland
www.medela.com

International Sales

Medela AG
Lättichstrasse 4b
6340 Baar
Switzerland
Phone +41 41 562 51 51
www.medela.com

Australia

Medela Australia Pty Ltd
3 Arco Lane
Heatherton, Vic 3202
Australia
Phone +61 3 9552 8600
Fax +61 3 9552 8699
contact@medela.com.au
www.medela.com.au

Canada

Medela Canada Inc.
4160 Sladeview Crescent, #8
Mississauga, ON, L5L 0A1
Canada
Phone (905) 608-7272
info@medela.ca
www.medela.ca

Spain & Portugal

Productos Medicinales Medela, S.L.
C/ Llacuna, 22 4ª Planta
08005, Barcelona

Spain

Phone +34 93 320 59 69
Fax +34 93 320 55 31
info@medela.es
www.medela.es

Portugal

Phone 808 203 238
info@medela.pt
www.medela.pt

United Kingdom

Medela UK Ltd.
Huntsman Drive
Northbank Industrial Park
Irlam, Manchester M44 5EG
United Kingdom
Phone +44 161 776 0400
Fax +44 161 776 0444
info@medela.co.uk
www.medela.co.uk