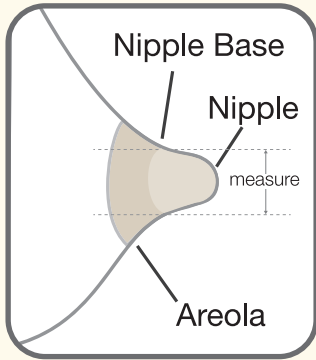


Choosing your PersonalFit™ Breastshield Size

1 Understanding Medela's PersonalFit™ sizing

Pumping should not hurt. For maximum comfort and pumping efficiency, Medela offers five breastshield 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). * 1 cm = 10 mm. **Do not include areola.**

Step 2:

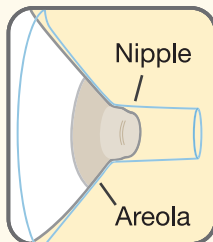
Based on your measurement, determine your PersonalFit breastshield size.

*Example: If your nipple size measures 16 mm in diameter, the recommended PersonalFit breastshield size is 21 mm.

2 Test your breastshield size

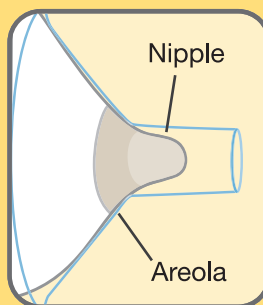
1. Start with the 24 mm that came with your pump, or the size determined by measuring.
2. Center nipple and gently hold breastshield against your breast.
3. Adjust for Maximum Comfort Vacuum™, to achieve optimum suction level.
4. Refer to images while pumping in expression.

Too Small



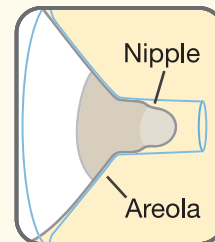
- Nipple rubs along side of tunnel
- Try a larger size

Correct fit



- Nipple is centered and moves freely

Too Large



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

3 Should you try a new size?

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

Did You Know?

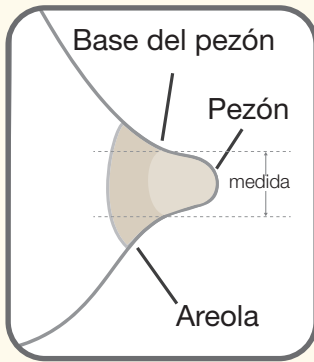
- Pressing breastshield too hard could block milk ducts.
- Your breastshield size will depend on your breast tissue and skin elasticity.
- When you apply vacuum pressure, your nipple size could change.
- Your breastshield size could change over the duration of your pumping experience.
- You may even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

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 if you selected the correct size, see a lactation consultant, breastfeeding specialist, or visit MedelaBreastshields.com for assistance in choosing the right size breastshield.

Elección del tamaño apropiado de embudo PersonalFit™

1 Explicación de los tamaños de Medela PersonalFit™

La extracción de leche no debe doler. Para lograr la mayor comodidad y eficiencia de extracción, Medela le ofrece cinco tamaños de embudos. Esta guía es un punto de partida para ayudarla a determinar el tamaño óptimo para usted, a partir de su tamaño de pezón.



Paso 1:

Use una regla o una cinta métrica para medir el diámetro de su pezón en la base (por la parte central) en milímetros (mm). * 1 cm = 10 mm.

No incluya la areola.

Paso 2:

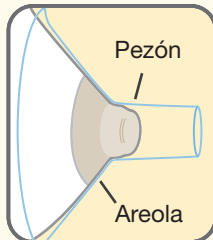
Basándose en la medición, determine el tamaño de embudo PersonalFit apropiado para usted.

*Ejemplo: si su pezón mide 16 mm de diámetro, el tamaño recomendado de embudo PersonalFit es de 21 mm.

2 Pruebe el tamaño del embudo

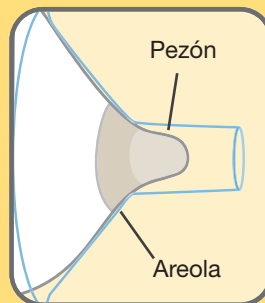
1. Comience con el embudo de 24 mm provisto con el extractor, o el tamaño determinado de acuerdo con la medición.
2. Centre el pezón y suavemente sostenga el embudo contra el pecho.
3. Ajuste según el Maximum Comfort Vacuum™ para alcanzar el nivel óptimo de succión.
4. Remítase a las imágenes durante la extracción.

Demasiado pequeño



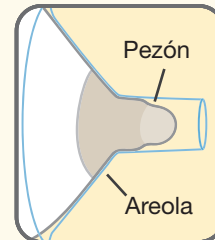
- El pezón roza las paredes del conducto del embudo
- Pruebe un tamaño más grande

Ajuste correcto



- El pezón está centrado y se mueve libremente

Demasiado grande



- El pezón y gran parte de la areola quedan dentro del conducto del embudo
- Pruebe un tamaño más pequeño

3 ¿Debe probar otro tamaño?

- ¿El pezón roza las paredes del conducto del embudo hasta el punto de causarle molestias?
- ¿Observa que gran parte de la areola queda dentro del conducto del embudo?
- ¿Observa enrojecimiento?
- ¿El pezón o la areola se están poniendo de color blanco?
- ¿Siente que aún tiene leche después de haber terminado la extracción?

Si respondió "SÍ" a alguna de estas preguntas, considere probar un nuevo tamaño de embudo siguiendo las instrucciones de más arriba para determinar la medida correcta. Si todavía no está segura de haber elegido el tamaño correcto, consulte con un consultor de lactancia o especialista en amamantamiento, o visite MedelaBreastshields.com, para obtener ayuda sobre cómo seleccionar el tamaño correcto de embudo.

¿Sabía que...?

- Si presiona el embudo con demasiada fuerza, podría bloquear los conductos lácteos.
- El tamaño del embudo dependerá de la elasticidad de la piel y los tejidos del pecho.
- El tamaño del pezón podría cambiar al aplicar la presión del vacío.
- El tamaño del embudo podría cambiar durante la extracción.
- Incluso podría necesitar un tamaño distinto para cada pecho.