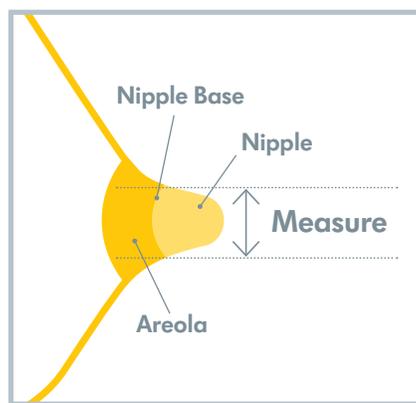


Choosing Your Breast Shield Size

1. Understanding Medela's Breast Shield Sizing

Pumping should not hurt. For maximum comfort and pumping efficiency, Medela offers multiple breast shield options and sizes; PersonalFit™ is available in 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm, 36 mm and PersonalFit™ Flex is available in 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm. 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 = 10mm.

Do not include areola.

Step 2:

Based on your measurement, determine your breast shield size.



*36 mm is not available in the PersonalFit Flex breast shield

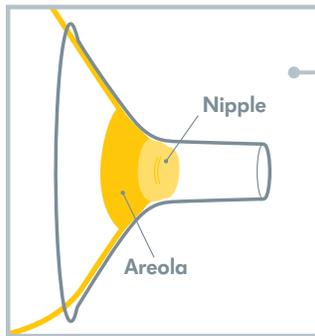
Example: If your nipple size measures 16 mm in diameter, the recommended breast shield size is 21 mm.

Did You Know?

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

2. Test your breast shield size

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

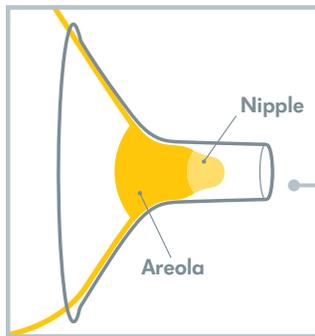
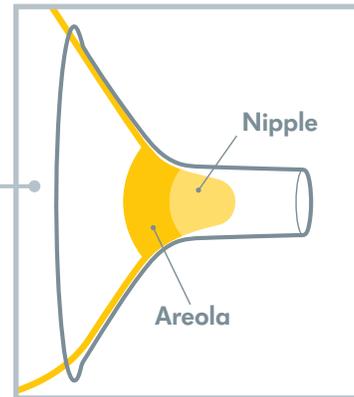


Too Small

- 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?

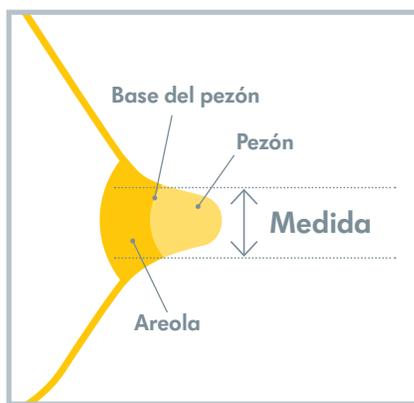
- Does your nipple rub sides of tunnel, to the point of causing discomfort?
- Do you see excessive areola being pulled into tunnel?
- Do you see any redness?
- Is your nipple or areola turning white?
- Do you feel unexpressed milk after pumping?

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 breast shield.

Selección del tamaño de su embudo

1. Entendiendo cómo hacer la selección del tamaño del embudo de Medela

La extracción de leche no debe doler. Para obtener la máxima comodidad y eficiencia de extracción, Medela ofrece varias opciones y tamaños de embudos; PersonalFit™ está disponible en 21 mm, 24 mm, 27 mm, 30 mm y 36 mm, y PersonalFit™ Flex está disponible en 21 mm, 24 mm, 27 mm y 30 mm. Esta guía es un punto de partida para ayudar a determinar su tamaño óptimo en función del diámetro de su pezón.



Paso 1:

Use una regla o una cinta métrica para medir el diámetro del 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 del embudo apropiado para usted.



*El tamaño de 36 mm no está disponible en el embudo PersonalFit Flex

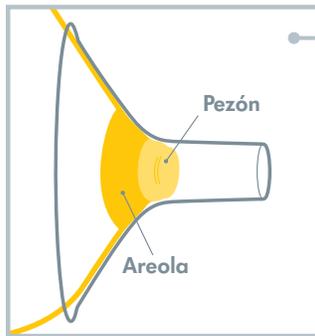
Ejemplo: si su pezón mide 16 mm de diámetro, el tamaño recomendado de embudo es de 21 mm.

¿Sabía qué..?

- Ejercer demasiada presión sobre el embudo podría bloquear los conductos de la leche.
- El tamaño de su embudo dependerá del tejido mamario y de la elasticidad de la piel.
- Cuando aplique presión de vacío, el tamaño del pezón podría cambiar.
- El tamaño del embudo podría cambiar durante la experiencia de extracción.
- Incluso puede necesitar un tamaño diferente en cada pecho.

2. Pruebe el tamaño de su embudo

1. Comience con el embudo que recibió con su extractor o con el tamaño determinado por la medición.
2. Centre el pezón y sostenga suavemente el embudo contra su pecho.
3. Ajuste el Maximum Comfort Vacuum™ para lograr el nivel de succión óptimo.
4. Consulte las imágenes mientras se extrae la leche en la etapa de extracción.

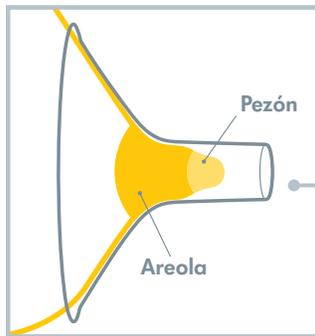
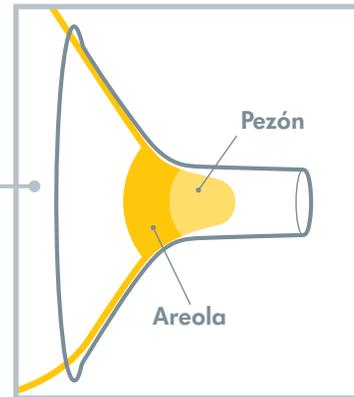


Demasiado pequeño

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

Posición correcta

- 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?

- ¿Roza el pezón las paredes del conducto del embudo hasta el punto de causar molestia?
- ¿Ve que gran parte de la areola queda dentro del conducto del embudo?
- ¿Ve alguna zona enrojecida?
- ¿Se tornan el pezón o la areola de color blanco?
- ¿Siente que aún tiene leche después de la extracción?

Si respondió "SÍ" a cualquiera de estas preguntas, considere probar un nuevo tamaño siguiendo las instrucciones de medición presentadas arriba. Si todavía no está segura de haber seleccionado el tamaño correcto, acuda a un consultor de lactancia o a un especialista, o bien visite MedelaBreastShields.com para obtener ayuda en la selección del tamaño correcto de embudo.