

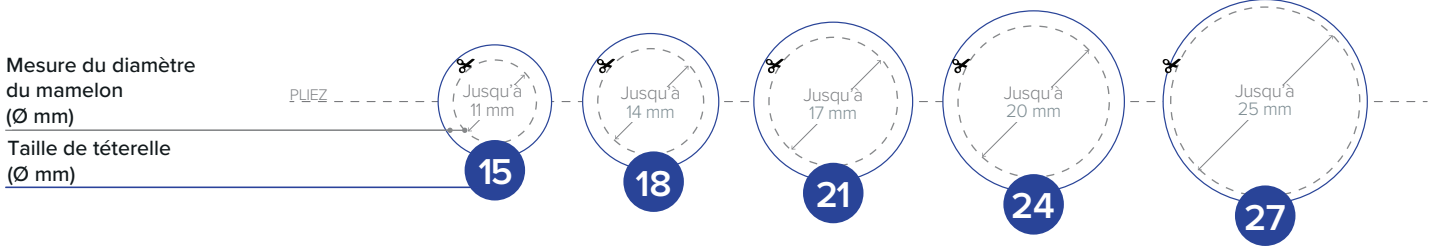
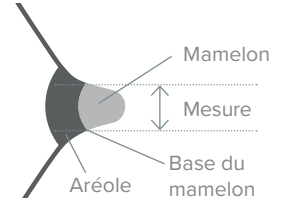
# PERIFIT PUMP - GUIDE DES TAILLES

## CHOISIR LA TAILLE DE VOTRE TÉTÉRELLE

Bien choisir sa taille de tétérèlle est très important car cela permet un tirage confortable, sans douleur, et une meilleure production de lait.

### COMMENT MESURER VOTRE TÉTON

Stimulez votre téton jusqu'à ce qu'il ressorte et mesurez le diamètre de votre téton en mm, de la base à la base. Vous pouvez le mesurer avec n'importe quelle règle, ou en imprimant cette feuille. Pliez les cercles en deux le long de la ligne en pointillés et découpez soigneusement chaque cercle. Faites glisser les cercles du guide des tailles sur chaque mamelon. Sélectionnez le cercle qui peut contenir votre téton uniquement, sans que le guide papier touche les contours de votre téton. Choisissez ensuite la taille de tétérèlle correspondante. Assurez vous de l'échelle grâce au guide situé en bas à droite de cette feuille.

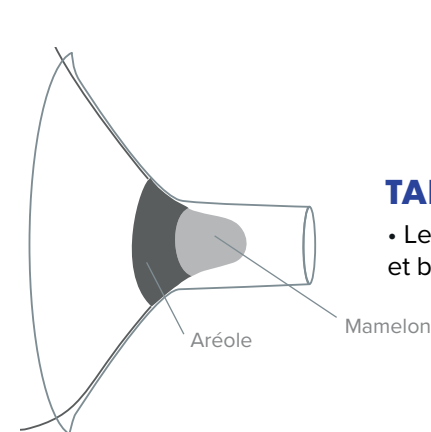


### ÉTAPE 1

À l'aide d'une règle ou d'un mètre ruban, mesurez le diamètre de votre mamelon à sa base (au centre) en millimètres (mm). N'incluez pas l'aréole.

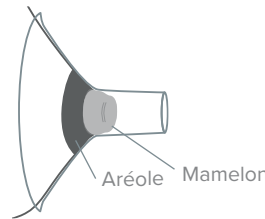
### ÉTAPE 2

Suivant la valeur obtenue, sélectionnez la taille de tétérèlle adaptée. Exemple : si votre mamelon mesure 16 mm de diamètre, la tétérèlle recommandée est celle de 21 mm.



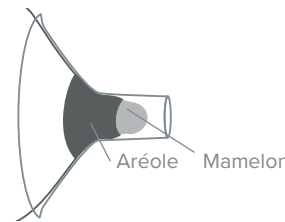
### TAILLE CORRECTE

- Le mamelon est centré et bouge librement.



### TROP PETITE

- Le mamelon « frotte » sur le côté de l'embout.
- Essayez une tétérèlle plus grande.



### TROP GRANDE

- Le mamelon et le surplus de tissu aréolaire sont tirés dans l'embout.
- Essayez une tétérèlle plus petite.

### LE SAVIEZ-VOUS?

- Vous aurez peut-être besoin de tétérèlles de taille différente pour chaque sein.
- La taille appropriée dépend également du tissu mammaire et de l'élasticité de la peau.
- Vous pouvez être amenée à changer de taille au cours de votre allaitement.
- Une pression trop forte sur la tétérèlle peut entraîner une obstruction des canaux galactophores. Votre tire-lait doit être suffisamment bien maintenu dans votre soutien gorge pour rester en place, sans comprimer votre poitrine.

### QUELQUES SIGNES POUR DÉTECTER UNE MAUVAISE TAILLE

- Votre téton frotte contre les côtés du tunnel et crée une gêne ou irritation : votre tétérèlle est sûrement trop petite
- Un surplus de tissu aréolaire est aspiré dans le tunnel : votre tétérèlle est sûrement trop grande
- Une rougeur est-elle visible ?
- Votre mamelon ou votre aréole deviennent-ils blancs ?
- Avez-vous l'impression que tout votre lait n'a pas été tiré après l'expression ? Si vous vous trouvez dans un de ces cas de figure, nous vous conseillons de tester une tétérèlle de taille différente. N'hésitez pas à nous contacter pour être accompagnée dans votre choix.