

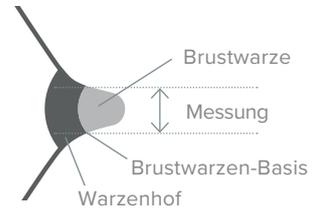
# PERIFIT PUMP - BRUSTHAUBEN-GRÖSSENFÜHRER

## ERMITTELN SIE DIE RICHTIGE BRUSTHAUBEN-GRÖSSE

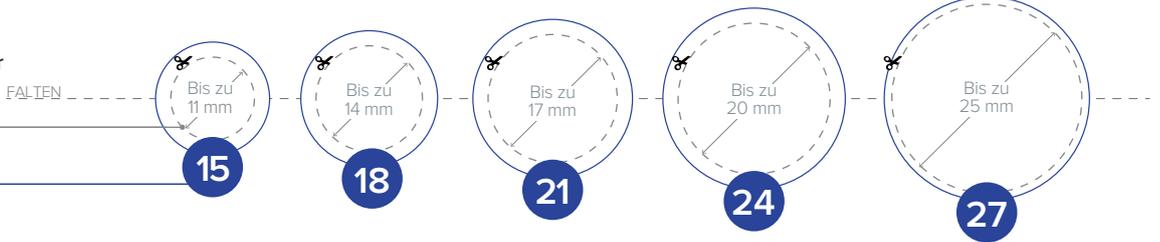
Um ein möglichst komfortables und schmerzfreies Abpumpen sowie eine optimale Milchproduktion zu gewährleisten, ist wichtig, dass Sie die richtige Brusthauben-Größe wählen.

### SO MESSEN SIE IHRE BRUSTWARZE

Stimulieren Sie Ihre Brustwarze, bis sie sich aufrichtet und messen Sie den Durchmesser, d.h. von einer Seite der Basis zur anderen in Millimeter. Sie können ein beliebiges Lineal verwenden oder dieses Blatt ausdrucken. Falten Sie die Kreise mittig entlang der gestrichelten Linie und schneiden Sie jeden Kreis sorgfältig aus. Platzieren Sie die ausgeschnittenen Kreise über Ihren Brustwarzen. Wählen Sie den Kreis, der bis zum Ansatz gleiten kann, ohne dass er die aufgerichtete Brustwarze berührt. Wählen Sie die entsprechende Brusthauben-Größe. Vergewissern Sie sich nach dem Ausdrucken, dass der Maßstab unten rechts auf diesem Blatt korrekt ist.



Messen Sie den Durchmesser der Brustwarze (Ø mm)  
Brusthauben-Größe (Ø mm)

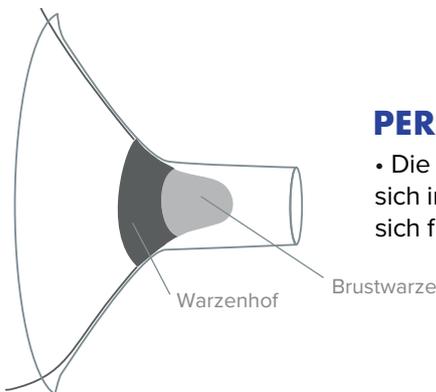


### SCHRITT 1

Verwenden Sie ein Lineal oder ein Maßband, um den Durchmesser Ihrer Brustwarze an der Basis (Zentrum) in Millimeter (mm) zu messen. Schließen Sie den Warzenhof nicht mit ein.

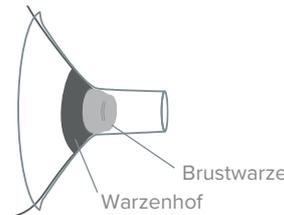
### SCHRITT 2

Wählen Sie die Brusthaube entsprechend Ihrer Brustwarzengröße aus. Beispiel: Wenn Ihre Brustwarze einen Durchmesser von 16 mm hat, empfehlen wir die 21 mm Brusthaube.



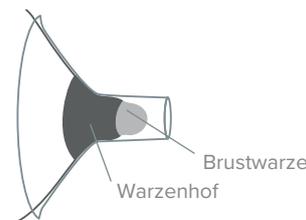
### PERFEKTE GRÖSSE

- Die Brustwarze befindet sich in der Mitte und kann sich frei bewegen.



### ZU KLEIN

- Die Brustwarze "reibt" an der Seite der Haube.
- Probieren Sie es mit einer größeren Brusthaube.



### ZU GROSS

- Die Brustwarze und ein Teil des Warzenhofs werden in die Spitze gesaugt.
- Probieren Sie es mit einer kleineren Brusthaube.

### HABEN SIE GEWUSST...?

- Es kann sein, dass Ihre Brustwarzen unterschiedlich groß sind und dass Sie dementsprechend zwei verschiedene Größen benötigen.
- Die richtige Größe hängt auch vom Brustgewebe und der Hautelastizität ab.
- Es kann sein, dass Sie im Verlauf des Stillens die Größe wechseln müssen.
- Zu viel Druck auf die Brustwarze kann zu einer Verstopfung der Milchkanäle führen. Ihre Milchpumpe sollte so fest in Ihrem BH sitzen, dass sie in der gewünschten Position bleibt, ohne Ihre Brust zusammenzudrücken.

### SO MERKEN SIE, DASS SIE DIE FALSCHER GRÖSSE VERWENDEN

- Ihre Brustwarze reibt an den Seiten des Tunnels und verursacht Unbehagen oder Irritationen: Ihre Brusthaube ist wahrscheinlich zu klein
- Ihr Warzenhof wird in den Tunnel gesaugt: Ihre Brusthaube ist wahrscheinlich zu groß
- Ist Ihre Brustwarze sichtbar gerötet?
- Färbt sich Ihre Brustwarze oder Ihr Warzenhof weiß?
- Haben Sie nach dem Abpumpen das Gefühl, dass nicht die gesamte Milch abgepumpt wurde? Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, eine andere Brusthauben-Größe auszuprobieren. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, damit wir Ihnen bei der Wahl der richtigen Größe behilflich sein können!