

Storleksguide för Contact™ amningsvårtskydd



Om du behöver ett Contact™ amningsvårtskydd är det viktigt att du använder rätt storlek. Medela erbjuder tre storlekar. När du använder rätt storlek blir det enklare för ditt barn att få suggrepp, mjölkflödet under amningen förbättras och det är mer bekvämt för dig.

Om du fortfarande känner dig osäker på storleksvalet kan du vända dig till en amningsspecialist.

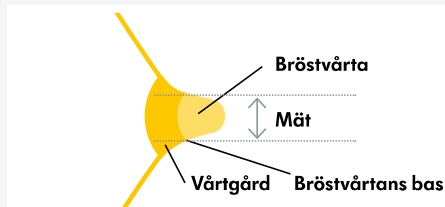
Steg 1

Välja rätt storlek på Contact™ amningsvårtskydd

Alternativ 1: Mäta bröstvårten med en linjal:

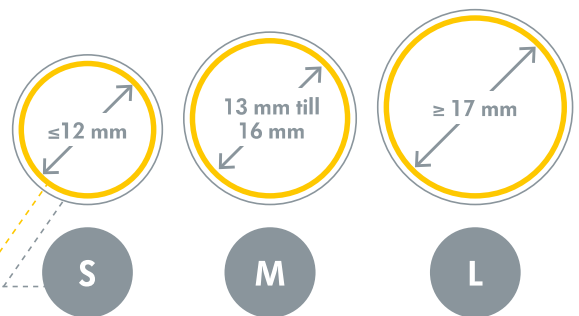
Mät diametern på bröstvårten (inte vårtgården) med hjälp av bildguiden nedan.

- Om diametern på bröstvårten är mindre än eller lika med 12 mm ska du välja en (S)
- Om diametern på bröstvårten är mellan 13 och 16 mm ska du välja en (M)
- Om diametern på bröstvårten är större än eller lika med 17 mm ska du välja en (L)



Bröstvårtans diameter

Storlek på Contact™ amningsvårtskydd

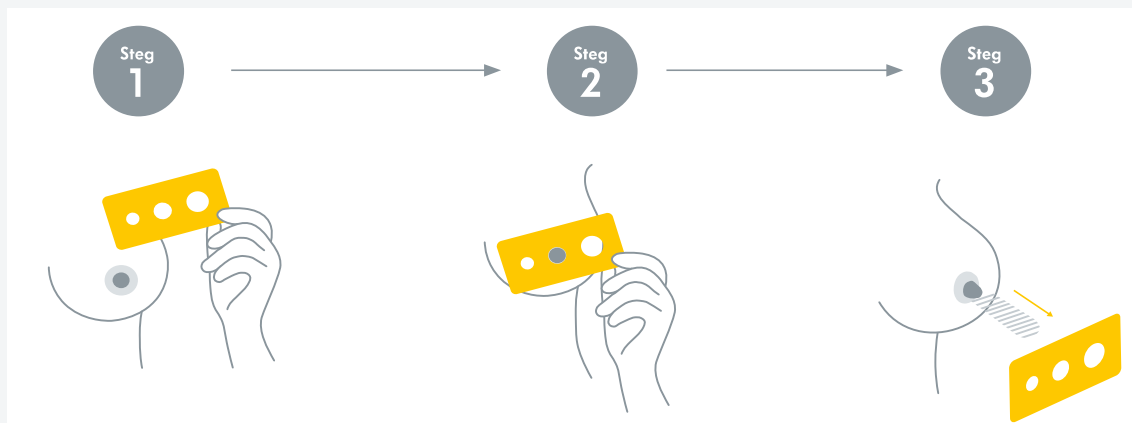


Exempel: Om bröstvårten mäter 15 mm i diameter rekommenderas ett amningsvårtskydd i storlek (M)

Alternativ 2: Ta reda på storleken på bröstvårten med storleksguiden

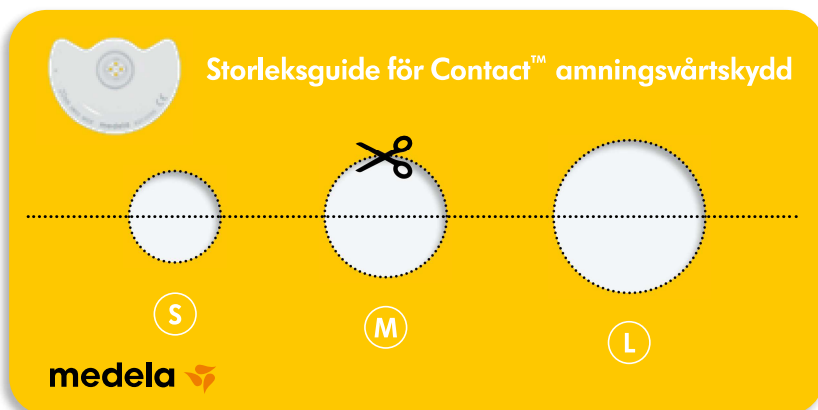
Steg 1–3 visar hur du använder storleksguiden.

Storleksguiden, som du kan skriva ut och klippa loss, hittar du längst ned på sidan.



När amningsvårtskyddet sitter nära runt om bröstvårten, men det ändå känns bekvämt, så har du hittat rätt storlek.

- Om cirkeln känns för liten = prova en större storlek
- Om cirkeln är mycket större än din bröstvårta = prova en mindre storlek



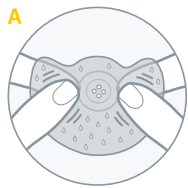
Storleksguiden

Skriva ut och klippa loss storleksguiden:

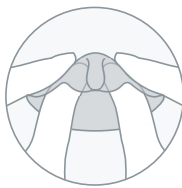
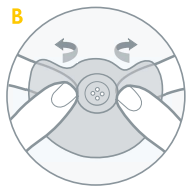
VIKTIGT: Skriv alltid ut i 100 % eller FULL SKALA, annars blir storleken felaktig.
Vik längs linjen
Klipp försiktigt ut de streckade cirkelarna

Steg 2

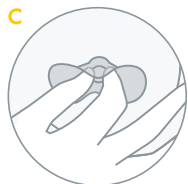
Fäst Contact™ amningsvårtskydd på rätt sätt:



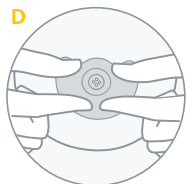
A Tvätta händerna och fukta amningsvårtskyddet med dricksvatten



Med hjälp av tummarna, vänd amningsnappen ut och in till hälften, likt en mexikansk hatt



C Placera skyddet mitt över bröstvårtan så att det utskurna området är vänt mot barnets näsa under amningen



D Tryck ned vingarna tills skyddet ploppar ut igen och en tätning bildas



Steg 3

Testa amningsvårtskyddet medan du ammar

Amningsvårtskyddet känns för litet för bröstvårtan

> **prova med en större storlek**

Bröstvårtan känns bra och barnet är bekvämt under amningen

> **du använder rätt storlek**

Amningsvårtskyddet känns för stort för bröstvårtan

> **prova med en mindre storlek**



Visste du det här?

Ömma bröstvårtor kan bero på olika saker, så det är viktigt att ta reda på grundorsaken innan man gör något åt det. Din amningsrådgivare kan hjälpa dig att se till att ditt barn får ett bra suggrepp och kan amma på ett effektivt sätt. Amningsvårtskydd är vanligtvis en kortsiktig lösning – när du och ditt barn har vant er vid ammandet kanske de inte behövs längre.

Om du har ett för tidigt fött barn och behöver använda amningsvårtskydd bör du rådfråga din amningsrådgivare för att få hjälp med att välja rätt storlek för dig och ditt barn.

Fullständiga
instruktioner finns
på:
[www.medela.com/
nipple-shields](http://www.medela.com/nipple-shields)

