

# Επιλογή του κατάλληλου μεγέθους χοάνης Medela

Βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιήσετε το κατάλληλο μέγεθος χοάνης. Η χοάνη αποτελεί ένα σημαντικό εξάρτημα για την αποτελεσματική άντληση, που βοηθά στη βελτιστοποίηση της ροής γάλακτος.

## Κατανόηση της κλίμακας μεγεθών των χοανών Medela

Η άντληση δεν θα πρέπει να σας προκαλεί πόνο. Για μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα άντλησης, η Medela προσφέρει πέντε μεγέθη χοάνης. Ο οδηγός αυτός αποτελεί την αφετηρία για τον προσδιορισμό του ιδανικού μεγέθους με βάση τη διάμετρο της θηλής σας.



### Βήμα 1

Με τη βοήθεια χάρακα ή μετροταινίας, μετρήστε τη διάμετρο της θηλής σας στη βάση της (συμμετρικά ως προς το κέντρο της), σε χιλιοστόμετρα (mm). **Μην συμπεριλάβετε την άλω στη μέτρηση.**

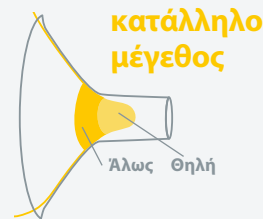
### Βήμα 2

Με βάση το αποτέλεσμα της μέτρησης, προσδιορίστε το κατάλληλο μέγεθος χοάνης Medela. Παράδειγμα: Εάν η διάμετρος της θηλής σας είναι 16 mm, το συνηθισμένο μέγεθος χοάνης Medela είναι 21 mm.

\* Η χοάνη PersonalFit FLEX™ δεν διατίθεται σε μέγεθος 36 mm

## Δοκιμή του επιλεγμένου μεγέθους χοάνης

- Ξεκινήστε με τη χοάνη που συνοδεύει το θήλαστρο ή με το μέγεθος που προσδιορίσατε μετά από μέτρηση.
- Κεντράρετε τη θηλή στον σωλήνα της χοάνης και κρατήστε τη χοάνη πιέζοντάς την μαλακά πάνω στο μαστό.
- Ρυθμίστε το θήλαστρο στη θέση Maximum Comfort Vacuum για να επιτύχετε τη βέλτιστη στάθμη αναρρόφησης.
- Ανατρέξτε στις παρακάτω εικόνες ενόσω το θήλαστρο λειτουργεί σε φάση άντλησης (μετά τη φάση διέγερσης).



- Η θηλή είναι κεντραρισμένη και κινείται ελεύθερα.



- Η θηλή τρίβεται στα πλευρικά τοιχώματα του σωλήνα της χοάνης.
- Δοκιμάστε ένα μεγαλύτερο μέγεθος.



- Η θηλή και μεγάλο τμήμα της άλω έλκονται μέσα στο σωλήνα της χοάνης.
- Δοκιμάστε ένα μικρότερο μέγεθος.

## Γνωρίζετε ότι...;

- Μπορεί να χρειάζεστε διαφορετικό μέγεθος για κάθε μαστό.
- Το κατάλληλο μέγεθος χοάνης εξαρτάται από την ελαστικότητα του ιστού και του δέρματος του στήθους σας.
- Το κατάλληλο μέγεθος χοάνης μπορεί να αλλάξει στην πορεία χρήσης του θηλάστρου.
- Όταν εξασκείται αναρρόφηση, το μέγεθος της θηλής σας μπορεί να αλλάξει.
- Τυχόν υπερβολική πίεση της χοάνης πάνω στον μαστό μπορεί να φράξει τους γαλακτοφόρους πόρους.

## Λόγοι δοκιμής διαφορετικού μεγέθους

- Μήπως η θηλή σας τρίβεται στα πλευρικά τοιχώματα του σωλήνα της χοάνης, σε βαθμό που να σας προκαλείται ενόχληση;
- Μήπως διαπιστώνετε ότι μεγάλο μέρος της άλω έλκεται στο εσωτερικό του σωλήνα της χοάνης;
- Μήπως διαπιστώνετε κάποια ερυθρότητα;
- Μήπως διαπιστώνετε ότι η θηλή ή η άλω παίρνει ένα λευκό χρώμα;
- Μήπως αισθάνεστε ότι έχει απομείνει γάλα στους μαστούς σας, μετά τη χρήση του θηλάστρου;

Εάν απαντήσατε «**ΝΑΙ**» σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις, δοκιμάστε ένα διαφορετικό μέγεθος ακολουθώντας τις οδηγίες μέτρησης παραπάνω. Εάν εξακολουθείτε να μην αισθάνεστε σίγουρες ότι επιλέξατε το κατάλληλο μέγεθος, απευθυνθείτε σε έναν σύμβουλο γαλουχίας ή εξειδικευμένο επαγγελματία για τον μητρικό θηλασμό.

Δείτε το σχετικό βίντεο στη διεύθυνση [www.medela.com/fittingguide](http://www.medela.com/fittingguide)