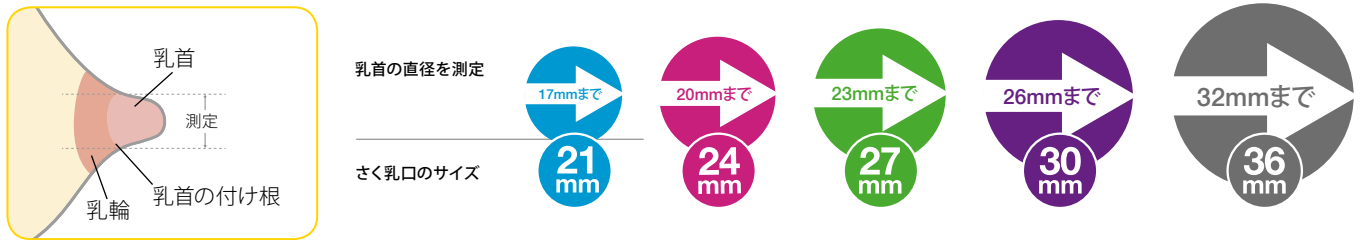


Medelaのさく乳口のサイズの選び方

さく乳する際は必ず正しいサイズのさく乳口を使用してください。効果的にさく乳し、最適なさく母乳量を得るために大切なポイントです。

さく乳口のサイズを確認しましょう

ポンプ動作に痛みが伴うようなことがあってはなりません。痛みなく快適に、そして効果的にさく乳いただくために、Medelaは5種類サイズのさく乳口をご用意しています。下記のガイドを参考に乳首の直径に応じて、サイズを選択してください。



ステップ1:

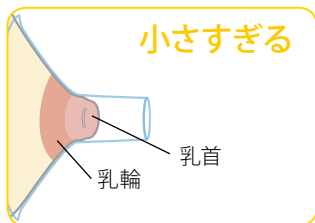
定規または巻き尺を用いて、乳首の中心の直径を付け根から、ミリメートル(mm)単位で測定します。**乳輪は含めないでください。**

ステップ2:

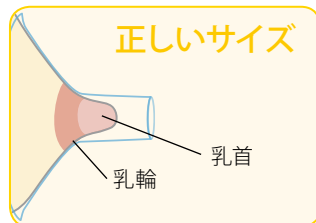
測定に基づきさく乳口のサイズを決定します。例：乳首サイズが直径16mmの場合は、21mmサイズのさく乳口を推奨します。

実際に装着してテストしてみましょう

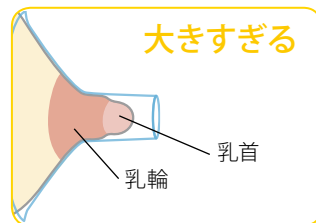
- さく乳器に付属している、または上記のとおり測定して決定したサイズのさく乳口を用意します。
- 乳首が中央に来るように、さく乳口を乳房に対して優しくあてます。
- さく乳器の圧調整を行い、Maximum Comfort Vacuum (快適と感じる最大限の圧) に設定します。
- さく乳器を刺激モードからさく乳モードに切り替え、以下の図を参考に乳首の動きを確認してください。



- 小さすぎる**
- トンネル内に乳首がぴったりとくっついている。
 - より大きいサイズを試してみてください。



- 正しいサイズ**
- トンネルの中央に乳首があり、さく乳器と同じリズムでスムーズに動いている。



- 大きすぎる**
- 乳首と乳輪が、トンネルの中に大きく引き込まれている。
 - より小さいサイズを試してみてください。

知ってましたか?

- 左右の乳房によって異なるサイズが必要な場合があります。
- さく乳口のサイズは、乳房組織や肌の弾力性によって決まります。
- 最適なさく乳口のサイズは、授乳期間を通して変わる可能性があります。
- 吸引圧をかけた際、乳首のサイズが変わることがあります。
- さく乳口を押さえ過ぎると、乳管が詰まってしまうことがあります。

新しいサイズを試す理由

- 不快に感じるほど乳首がトンネルの側面で擦れてしまいますか?
- 乳輪がトンネルの中に大きく引き込まれていますか?
- 赤みがありますか?
- 乳房または乳輪が白く変化していますか?
- 搾乳後に、母乳が乳房に残っている感じがありますか?

これらの質問のいずれかでも「はい」とお答えになった場合、上記の測定方法に従って別サイズの使用を検討してください。正しいサイズを選択できているかどうか不安な場合は、ラクテーション・コンサルタントまたは母乳育児の専門家にご相談ください。