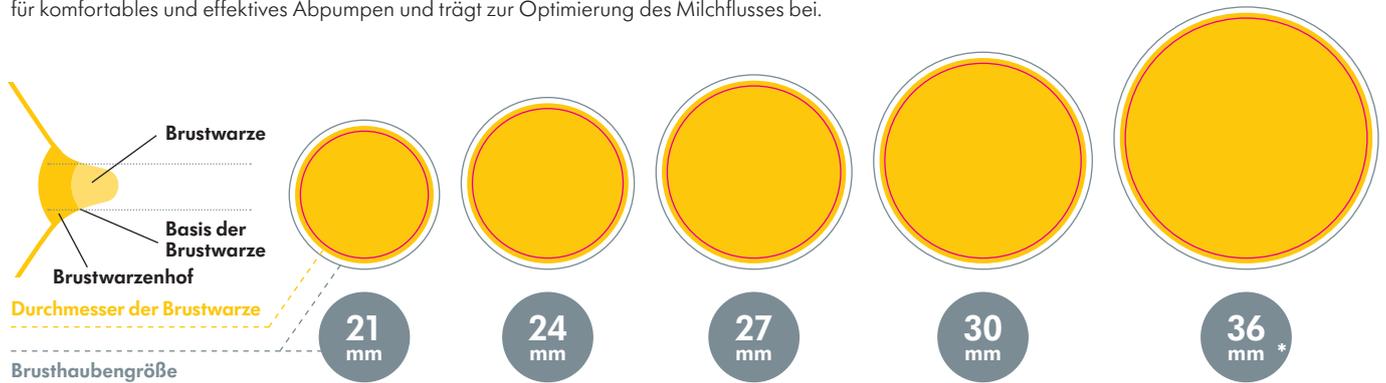


# Größenschablone für Brusthauben von Medela

Diese Schablone hilft dir dabei, anhand des Durchmessers deiner Brustwarze die optimale Brusthaubengröße zu finden. Medela bietet eine Reihe von Brusthauben in verschiedenen Ausführungen und Größen an. Der richtige Sitz ist wichtig für komfortables und effektives Abpumpen und trägt zur Optimierung des Milchflusses bei.



\* PersonalFit Flex™ ist nicht in der Größe 36 mm verfügbar.

## So findest du die optimale Größe für dich

Bevor du mit dem Abpumpen beginnst, wähle den Kreis aus, der am besten der Größe deiner Brustwarze entspricht (ohne den Brustwarzenhof).

In der richtigen Größe sollte die Brusthaube eng, aber angenehm um die Brustwarze anliegen. Die Brustwarze sollte problemlos durch den Kreis passen.

### Teste deine Brusthaubengröße

- Beginne mit der Brusthaube, deren Größe du soeben ermittelt hast oder mit derjenigen, die zusammen mit deiner Pumpe geliefert wurde.
- Halte die Brusthaube sanft gegen deine Brust und zentriere die Brustwarze im Tunnel der Haube.
- Stelle dein persönliches maximales Komfort-Vakuum ein, um die optimale Saugstärke zu erreichen.
- Orientiere dich an den folgenden Bildern, wenn du in der Abpumpphase abpumpst (nach der Stimulationsphase).



- Die Brustwarze ist zentriert und bewegt sich frei im Tunnel.



- Die Brustwarze reibt an den Tunnelseiten.
- Probiere eine größere Brusthaube aus.



- Die Brustwarze und ein Großteil des Brustwarzenhofs werden in den Tunnel eingezogen.
- Probiere eine kleinere Brusthaube aus.

### Schon gewusst?

- Es kann sein, dass du für jede Brust eine andere Brusthaubengröße benötigst.
- Deine Brusthaubengröße hängt von deinem Brustgewebe und der Hautelastizität ab.
- Im Laufe der Zeit kann sich deine Brusthaubengröße verändern.
- Ein zu starkes Andrücken der Brusthaube kann die Milchkanäle blockieren.

### Gründe für die Wahl einer anderen Brusthaubengröße

- Reibt deine Brustwarze so stark an den Tunnelseiten, dass es unangenehm ist?
- Wird ein Großteil des Brustwarzenhofs in den Tunnel eingezogen?
- Siehst du Rötungen oder weiße Stellen?
- Fühlt sich deine Brust nach dem Abpumpen nicht ausreichend entleert an?

Wenn du eine dieser Fragen mit „JA“ beantwortet hast, solltest du darüber nachdenken, eine Brusthaube in einer anderen Größe auszuprobieren. Falls du noch immer unsicher bist, ob du die richtige Größe gewählt hast, wende dich an eine Hebamme oder Stillberaterin.

Sieh dir unser Video zur richtigen Größenauswahl unter [medela.de/grossenrechner](https://www.medela.de/grossenrechner) an.