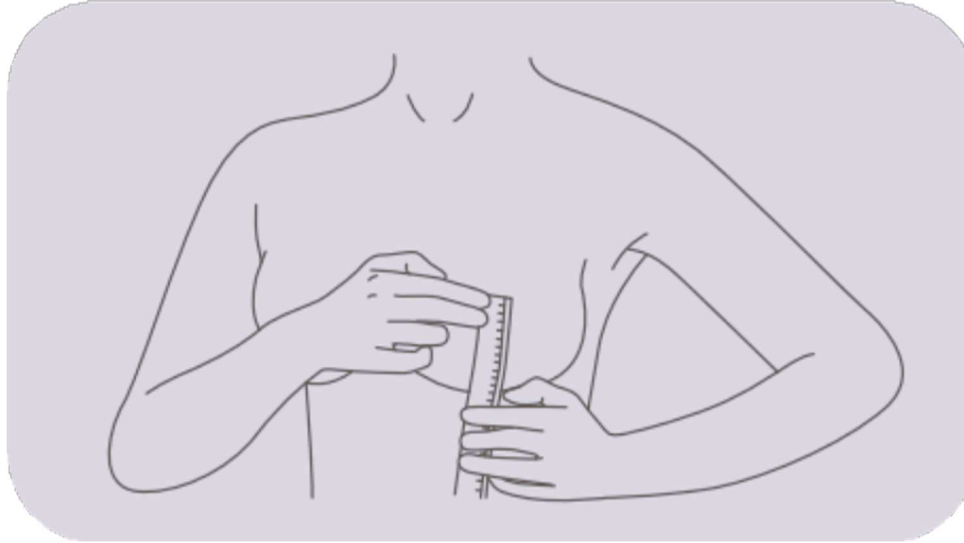




**Indiana**  
Department  
of  
**Health**

## أدلة قياس الحلمة

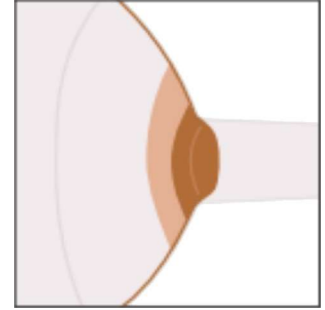


سواء كان حجم الدرع أو الحافة لمضخة الثدي مناسبًا أم لا، فإنه يؤثر تأثيرًا كبيرًا على راحة ثديك وكمية الحليب التي تفرزها. إذا كنت ترغبين في ضمان أكبر قدر من الحليب أثناء الضخ والراحة أثناء وبعد الضخ، فإن الحصول على المقاس المناسب لحلمتيك أمر بالغ الأهمية. إذا كنت لا تعرفين كيفية القيام بذلك، فلدينا خياران سيساعدانك.

## الجزء الأول: المقاس الصحيح

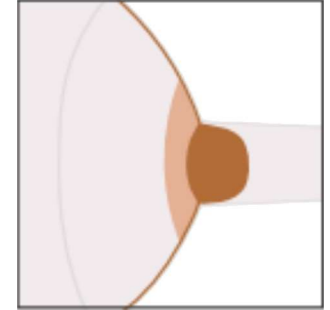
### صغيرة للغاية

الحلقة تحتك بالحافة



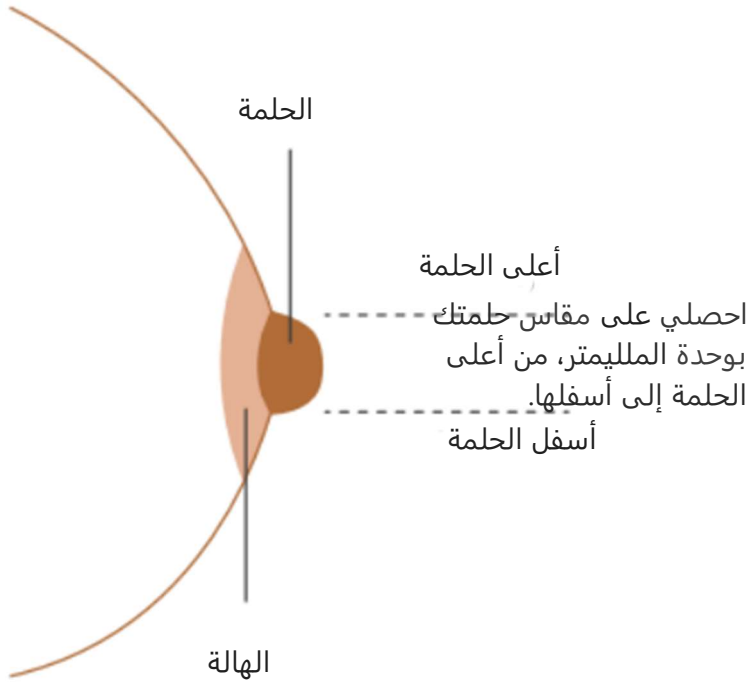
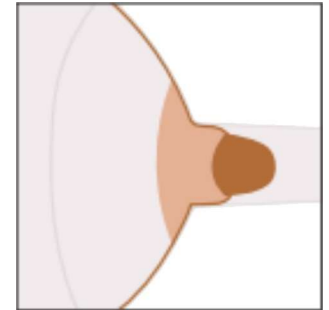
### المقاس الصحيح

الحلقة محكمة بشكل جيد داخل نفق الحافة



### كبيرة للغاية

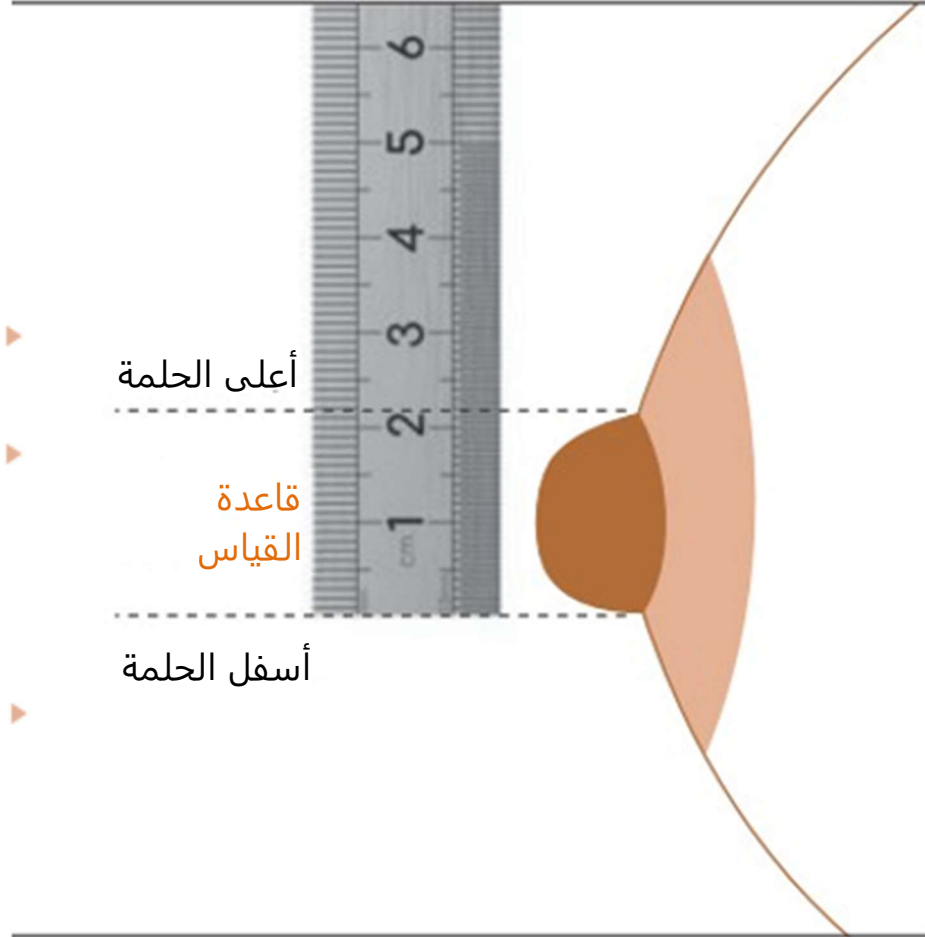
الحلقة مع الهالة يتم امتصاصها داخل الحافة



## الجزء الثاني: طريقتان لقياس حجم حلماتك

### خيار الطريقة الأولى:

استخدمي مسطرة الحلمة أو مسطرة عادية للقياس:



الخطوة الأولى.

حَقّزي حلمتك لجعلها تنتصب.

الخطوة الثانية.

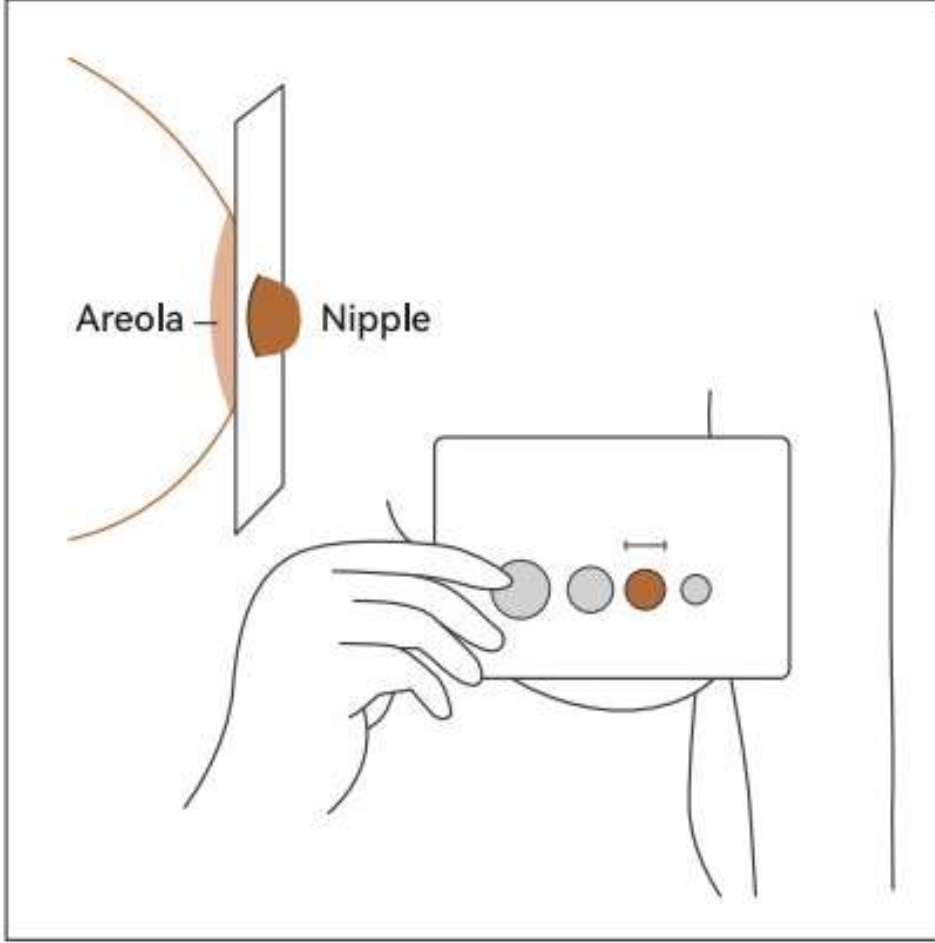
امسكي المسطرة بزاوية رأسية وقومي بالقياس من القاعدة إلى أعلى الحلمة.

الخطوة الثالثة.

راجعى الرسم البياني في الصفحة الأخيرة للحصول على اقتراحات حول حجم الحافة أو حشوة الحافة.

## خيار الطريقة الثانية::

استخدمي مسطرة الحلمة ذات الفتحات للقياس:



الخطوة الأولى.

حقّزي حلمتك لكي تنتصب.

الخطوة الثانية.

ضعي حلمة ثديك في الفتحات واحدة تلو الأخرى لمعرفة الفتحة التي يمكنك إدخال حلماتك فيها بشكل مريح، بحيث يمكن لحلمتك الخروج من الفتحة بالكامل، كما يمكن للمسطرة أن تلمس الهالة في الوقت نفسه.

الخطوة الثالثة.

راجعى الرسم البياني في الصفحة الأخيرة للحصول على اقتراحات حول حجم الحافة أو خشونة الحافة.

## إرشادات

1. قد تكون حلمتك اليمنى واليسرى بمقاسين مختلفين، لذا يرجى قياسهما للحصول على المقاس الدقيق لكل منهما.
2. عند بدء الضخ، قد يتغير حجم حلمتك. لذا يوصى باختيار مقاس الحافة الذي يكون أكبر بمقدار 1 إلى 3 مم من حجم حلمتك، أو يمكنك قياس المقاس الدقيق عند الانتهاء من الضخ.

هل تحتاجين إلى المزيد من المساعدة؟

1. لا تترددي في التواصل مع بنك الحليب للحصول على الدعم والإرشاد المجاني عن طريق الاتصال على الرقم 1670-536-317 أو على الرقم المجاني 7470-829-877.
2. الشركة الشريكة لنا في مجال مضخات الثدي، Ardo Medical، تعد أيضًا مصدر دعم رائعًا لك. يمكنك التواصل معهم من خلال زيارة [www.ardo-usa.com](http://www.ardo-usa.com) أو الاتصال مجانًا على الرقم (ARDO 2736-411-844).

قياس قطر الحلمة	حجم الحافة الموصى به أو حجم حشوة الحافة
11-9 مم	13 مم
13-11 مم	15 مم
15-13 مم	17 مم
17-15 مم	19 مم
19-17 مم	21 مم
23-21 مم	24 مم
25-23 مم	26 مم *حجم مضخة Ardo بدون حشوة

قبل القياس، حفّزي حلمة ثديك للتأكد من وصولها إلى حجمها الكامل.