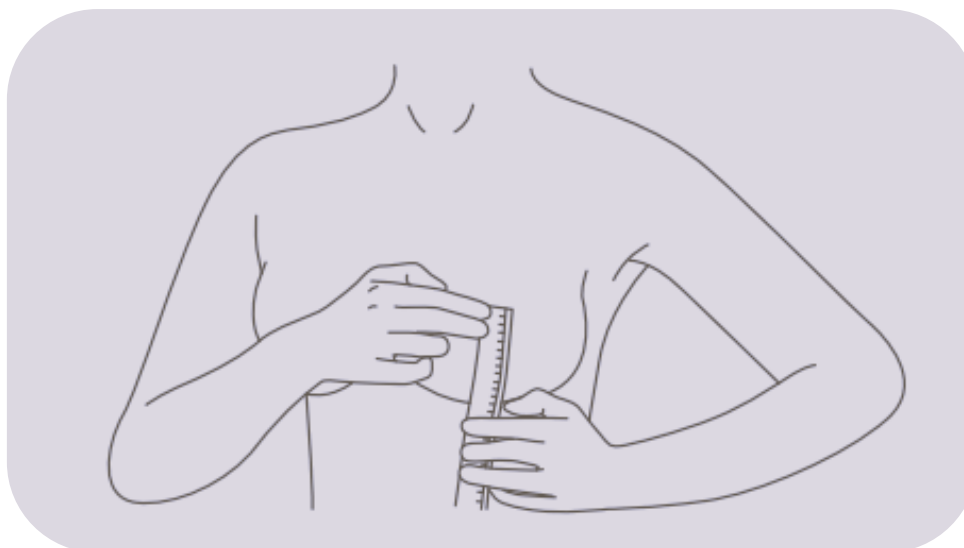


Guías para medir los pezones

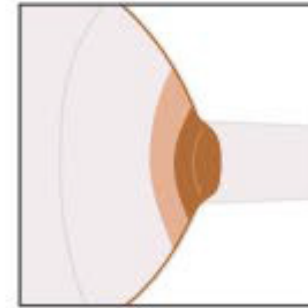
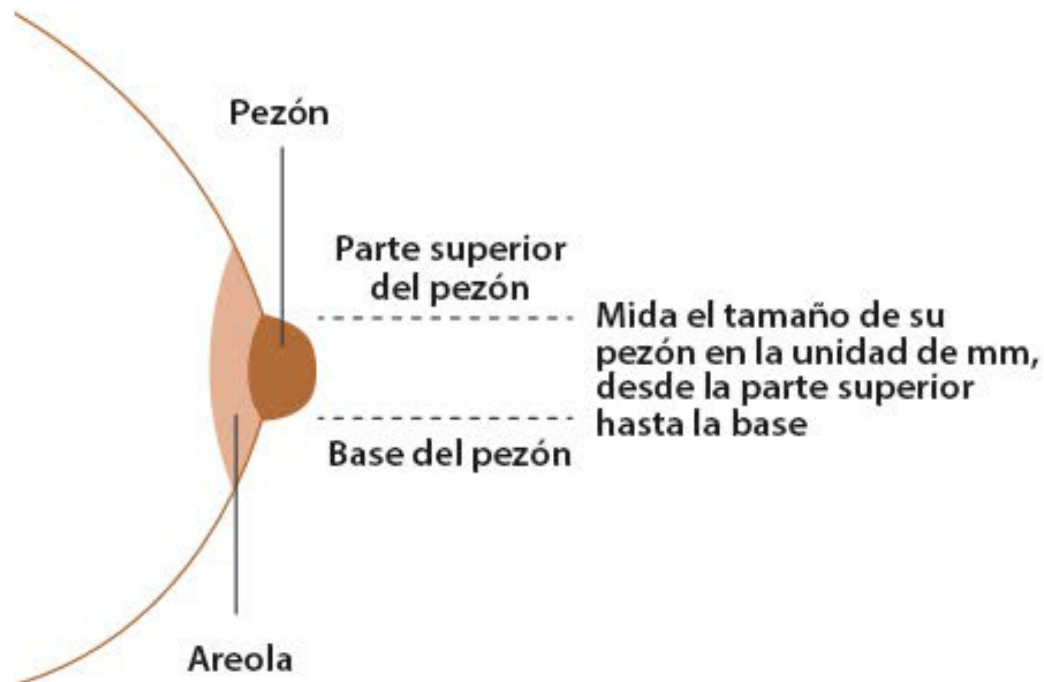


Indiana
Department
of
Health



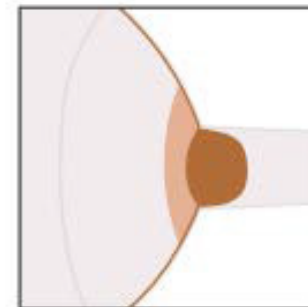
El tamaño adecuado del protector o de la brida de su extractor de leche afecta significativamente la comodidad de sus senos y la cantidad de leche que produce. Si desea asegurarse de extraer la mayor cantidad de leche posible y sentirse cómoda durante y después de la extracción, es fundamental obtener la medida correcta de sus pezones. Si no sabe cómo hacerlo, tenemos dos opciones que le ayudarán.

Parte 1: Ajuste correcto



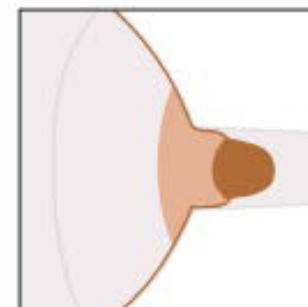
Demasiado pequeño

El pezón roza contra la brida



Ajuste correcto

El pezón encaja cómodamente dentro del túnel de la brida



Demasiado grande

El pezón, junto con la areola, es succionado hacia el interior de la brida

Parte 2: Dos formas de medir el tamaño de los pezones

Primera opción del método:

Utilice la regla para pezones o una regla normal para medir:

Paso 1.

Estimule el pezón para que se levante.

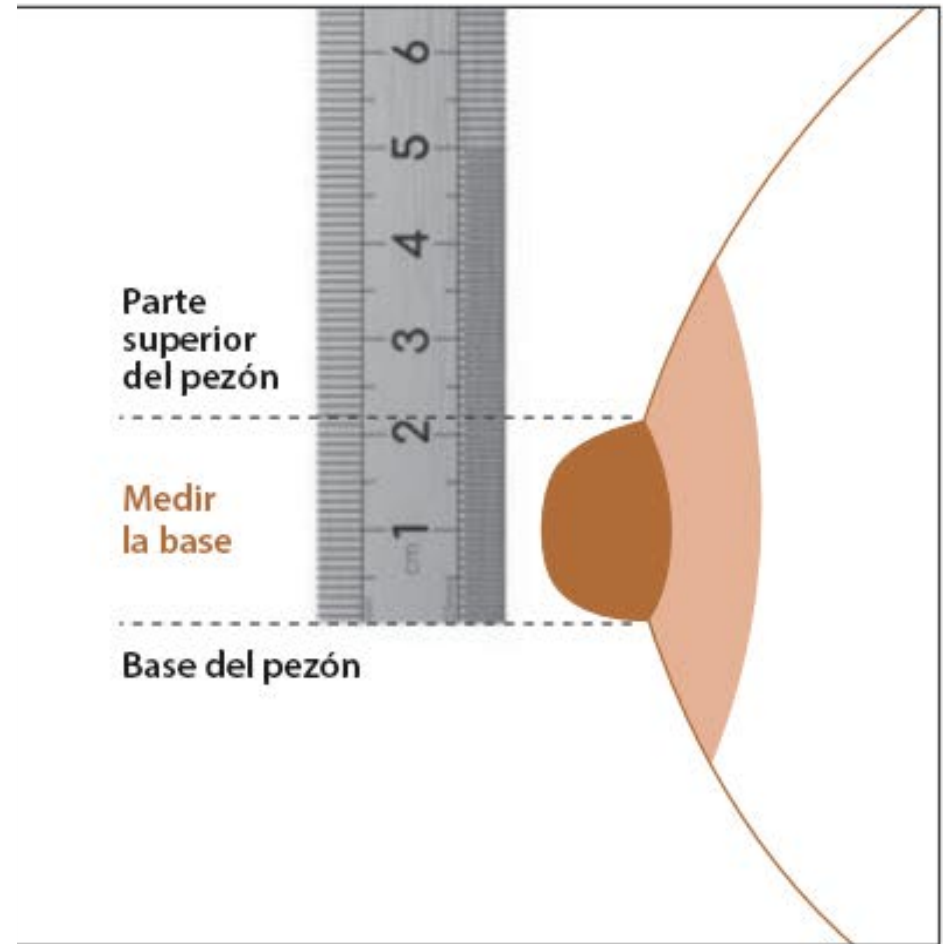
► Paso 2.

Sostenga la regla en un ángulo vertical y

► mida desde la base hasta la parte superior del pezón.

Paso 3.

► Consulte la tabla en la última página para obtener sugerencias sobre el tamaño de la brida o el inserto de la brida.



Segunda opción del método:

Utilice la regla para pezones con orificios para medir:

Paso 1.

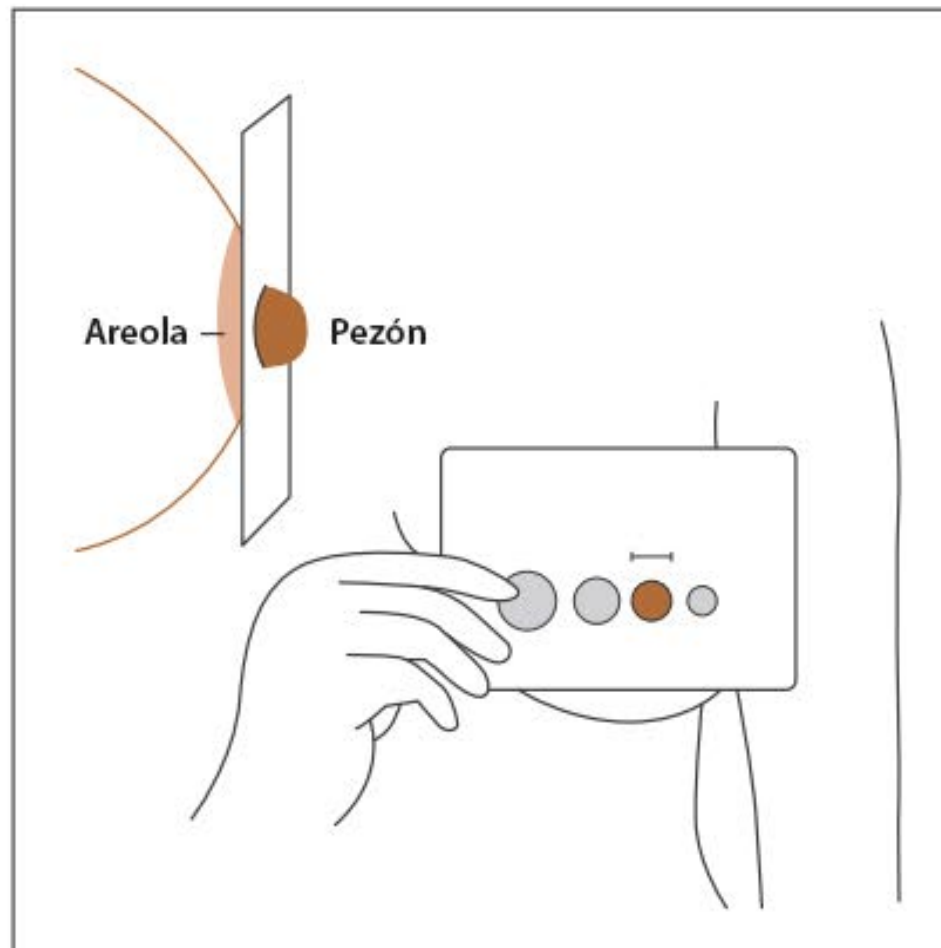
Estimule el pezón para que se levante.

Paso 2.

Coloque el pezón en los orificios uno por uno para determinar en cuál encaja cómodamente, de manera que el pezón pueda pasar completamente a través del orificio y, al mismo tiempo, la regla pueda tocar la areola.

Paso 3.

Consulte la tabla en la última página para obtener sugerencias sobre el tamaño de la brida o el inserto de la brida.



Consejos

1. Los pezones izquierdo y derecho pueden tener tamaños diferentes, por lo que se recomienda medir ambos para obtener el tamaño exacto de cada uno.
2. Al comenzar a extraer leche, el tamaño del pezón puede cambiar. Por eso, se recomienda elegir una brida que sea de 1 a 3 mm más grande que el tamaño del pezón, o puede medir el tamaño exacto al finalizar la extracción.

¿Necesita más ayuda?

1. No dude en comunicarse con The Milk Bank para recibir apoyo y orientación gratuitos, llamando al 317-536-1670 o al número gratuito 877-829-7470.
2. Nuestro socio de extractores de leche, Ardo Medical, también es un gran apoyo para usted. Para comunicarse con ellos, visite www.ardo-usa.com o llame gratis al 844-411-ARDO (2736).

Medición del diámetro del pezón	Tamaño de brida recomendado o tamaño del inserto de brida
9-11mm	13mm
11-13mm	15mm
13-15mm	17mm
15-17mm	19mm
17-19mm	21mm
21-23mm	24mm
23-25mm	26mm *Tamaño del extractor Ardo sin inserto

Antes de medir, estimule el pezón para asegurarse de obtener su tamaño completo.