

## VI 吸乳护罩适合度

### 挑选合适的吸乳护罩尺寸

合适的吸乳护罩可以避免对乳腺的压迫，以保证最大的乳汁获取量。

如果对于以下问题的答案为“是”，那么吸乳护罩的尺寸是合适的：

- 乳头是否能在管道中自由移动？
- 乳晕是否最少程度或没有被吸入吸乳护罩的管道中？
- 是否随着每次抽气，乳房也会有轻柔的有节奏的运动？
- 是否觉得乳房已吸空？
- 乳头是否感觉到疼痛？

如果以上任何一个问题的答案是“否”的话，请尝试使用大些（或小些）的吸乳护罩。

*多选型 Medela PersonalFit™ 吸乳护罩：有五种尺寸，因为一种尺寸不能适合所有人。*

## VII 清洁与卫生

按照清洁说明操作，除非你的专业健康顾问有其他建议。

- 重要事项**
- 在以下描述的所有清洁步骤中使用可饮用水。
  - 使用后立即清洁，以避免有乳汁的残留和细菌的孳生。
  - 在清洁前将所有部件拆分。尤其注意将黄色的防溢出阀从吸乳护罩接口上卸下，并将阀上白色的防溢出膜从接口处拆下。

**在首次使用及以后每次使用前**

- 拆分，洗涤并冲洗所有与乳房和乳汁接触的吸乳器的部件 (a+b+c+d+j+k+l)。
- 将部件放入足够大的深锅中。
- 放入冷水直至淹没所有的部件。您也可以加入一勺柠檬酸以防止水垢的生成。
- 加热煮沸后再煮5分钟。
- 将锅拿开，倒掉开水。
- 用干净毛巾擦干部件。

或者，拆分开的部件可以在洗碗机或消毒柜的顶层中清洁。

*注：食物颜色可能改变部件的颜色，但不影响性能。*

**每次使用完毕后**

- 拆开所有与乳房和乳汁有接触的部件后，用带有洗涤剂的温水洗手 (a+b+c+d+j+k+l)。
- 用干净的水冲洗。
- 用干毛巾擦干部件。

**提示**

暂不使用部件时，将部件清洁后放在一个干净的可密封的口袋中或是贮藏在一个盛满液体的容器中。部件也可用干净的纸或毛巾包好。

**卫生**

- 在触碰乳房和吸乳器的部件前，用水和肥皂彻底清洗手。
- 避免接触奶瓶和盖子的内侧。
- 用湿布擦拭乳房和周围皮肤。
- 不要使用肥皂或酒精擦拭，以免造成皮肤干燥，使乳头破损。