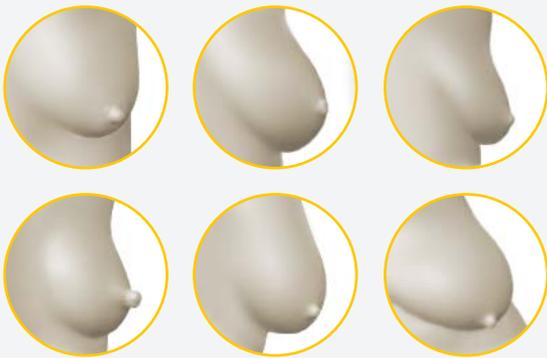


为什么吸乳护罩的选择是成功吸乳的关键

了解您的乳房解剖结构

乳房有不同形状和大小，并且可能在整个母乳喂养过程中会发生变化。¹ 您的乳房大小可能与乳头大小不匹配，并且两个乳房的大小也有可能不同。



吸乳护罩喇叭口

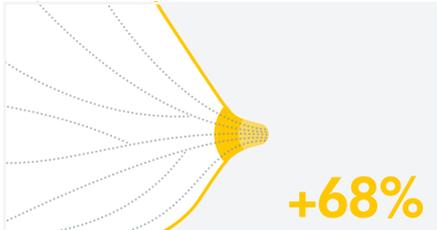
护罩管道

吸乳护罩有一系列尺寸，并且在吸乳舒适性和效率方面起着关键作用，可帮助您每次吸乳时获得更多乳汁。

您的吸乳护罩喇叭口应贴合乳房的形状，且不挤压乳房。

乳头直径决定吸乳护罩的大小。

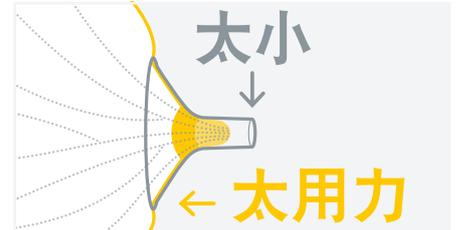
您母乳喂养或吸乳时会发生什么



您的乳导管在喷乳反射期间会增大 68%。² 这是为了容纳经过这里流向乳房的所有乳汁。



您的乳头直径可能会暂时增加 2-3 mm。³ 因此，您的吸乳护罩管道需要稍稍大过乳头。



乳导管位于皮下浅表位置。过于用力按压吸乳护罩或使用太小的管道会阻碍母乳流量。⁴

为什么舒适度对成功吸乳有重要作用

压力和不舒服可阻碍催产素释放，而这对母乳的顺畅通出至关重要。⁵ 查看我们关于高效吸乳的技巧：

1.



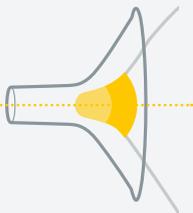
使用合适尺寸的吸乳护罩能帮助您吸乳时感到放松舒适，也有助于乳汁流动。⁶

2.



吸乳不应造成疼痛。在吸乳模式下，将负压（吸力）调至最大舒适负压很重要，这有助于在更短时间内吸出更多乳汁。⁷

3.



在吸乳期间，您的乳头应该置于中央并且可以在通道中自由移动。如果不在中央，那么您需要选择其他尺寸的吸乳护罩。

4.

选择带防回流保护的吸乳器——有时又称封闭系统——这样您将可以用合适的任何姿势进行吸乳。



如需查看我们的吸乳护罩适配指南，请访问 www.medela.cn/fittinguide 更多内容详见 www.medela.cn

参考文献：1. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2. Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367. 3. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 4. Geddes, DT. J Midwifery Womens Health. 2007;52:556-563. 5. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704. 6. Jones E, Hillon S. J Neonatal Nurs. 2009;15;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.