

# BÉABA®

## GUIDE DE MESURE POUR CHOISIR VOTRE TAILLE DE TÉTERELLE OU D'INSERT

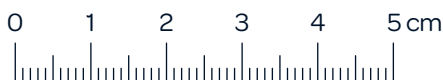


Il est important d'utiliser une tétérelle à votre taille. Cela peut non seulement augmenter votre production de lait, mais aussi rendre l'expression plus confortable.

### COMMENT UTILISER CE GUIDE

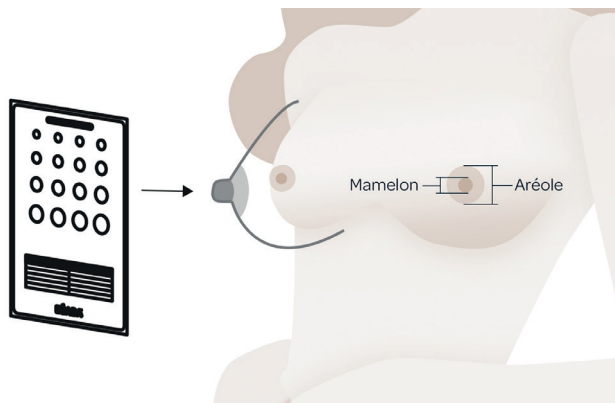
1.  Imprimez la page suivante

2. Après impression, vérifiez à l'aide d'une règle que votre document est bien à la bonne échelle



3. Pliez la feuille sur l'un des traits grisés, cela facilitera le découpage des cercles. ✂ Découpez ensuite les demi-cercles sur les pointillés. Lorsque vous dépliez la feuille vous pourrez alors insérer votre mamelon dans les ouvertures rondes.

4. La mesure de votre mamelon doit être effectuée avant de tirer votre lait. Détendez-vous pour favoriser une mesure précise. Retirez tout vêtement ou soutien-gorge qui pourrait gêner la mesure. Il n'est pas nécessaire de stimuler le mamelon pour la mesure. La taille naturelle du mamelon au repos est celle que vous devez mesurer.



#### 5. Mesure du mamelon

Alignez une ouverture de la fiche de mesure avec la base de votre mamelon. Ne tenez pas compte de la zone de l'aréole. Assurez-vous que le mamelon entre confortablement dans l'ouverture sans frottement ni compression, sinon changer d'ouverture jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient le mieux.

#### 6. Choix de la taille

Lisez la taille indiquée sur le guide de mesure qui correspond à votre mamelon. Reportez-vous au tableau de correspondance pour sélectionner la taille de tétérelle/d'insert de tétérelle recommandée en fonction du diamètre de votre mamelon.

Pourquoi la taille de votre mamelon n'est pas celle de la tétérelle :

Pour déterminer la taille de votre tétérelle il faut ajouter quelques mm à la mesure de votre mamelon. En effet, cet espace supplémentaire permet à votre mamelon de se dilater confortablement pendant l'extraction du lait. Par exemple, si la base de votre mamelon mesure 21 mm de diamètre, la taille de tétérelle idéale pour vous sera de 25 mm.

#### 7. Vérification

Une fois que vous avez sélectionné une taille de tétérelle, essayez-la pour vous assurer qu'elle soit confortable. La tétérelle doit entourer le mamelon sans compresser la zone de l'aréole. Il doit y avoir un mouvement libre et confortable du mamelon pendant le tirage de lait. Si vous ressentez une gêne ou une douleur lors de l'utilisation, essayez une autre taille de tétérelle. Il est normal que vos besoins en termes de taille de tétérelle changent au fil du temps. N'hésitez pas à refaire la mesure si nécessaire.

## MESURE DE VOTRE MAMELON



11 mm



12 mm



13 mm



14 mm



15 mm



16 mm



17 mm



18 mm



19 mm



20 mm



21 mm



22 mm



23 mm



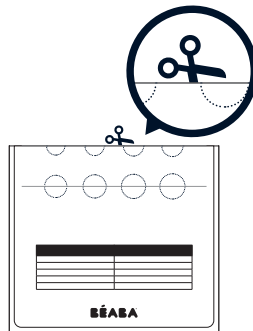
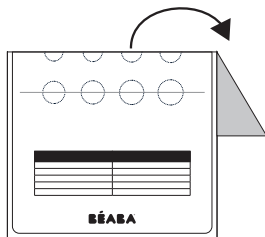
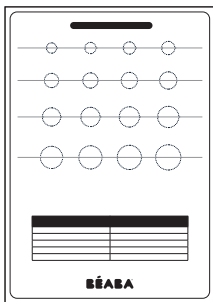
24 mm



25 mm



26 mm



Diamètre du mamelon (mm)	Taille recommandée de la tétérelle ou de l'insert de tétérelle (mm)
11 - 13 mm	15 mm
13 - 15 mm	17 mm
15 - 19 mm	21 mm
19 - 23 mm	25 mm
23 - 27 mm	29 mm

**BÉABA®**




## MEASUREMENT GUIDE TO CHOOSE YOUR CORRECT NIPPLE SHIELD SIZE (OR FLANGE INSERT)




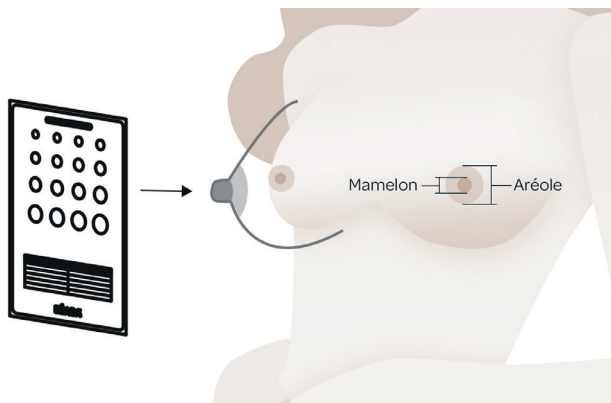
It's important to use a nipple shield that fits your size. This can not only increase your milk production but also make expressing more comfortable.

### HOW TO USE THIS GUIDE

1.  Print the following page
2. After printing, check with a ruler that your document is at the correct scale



3. Fold the sheet along one of the grey lines; this will make it easier to cut the circles.  Then, cut the half-circles along the dotted lines. When you unfold the sheet, you will be able to insert your nipple into the round openings.
4. Nipple measurement should be done before pumping. Relax to promote an accurate measurement. Remove any clothing or bra that could interfere with the measurement. It is not necessary to stimulate the nipple before measurement. The natural size of the nipple at rest is the one you should measure.



#### 5. Nipple measurement

Align an opening on the size guide with the base of your nipple. Do not include the areola area. Make sure your nipple fits comfortably into the opening without rubbing or compressing. Try different openings until you find the one that best fits you.

#### 6. Choix de la taille Choosing the right size

Read the size indicated on the guide that corresponds to your nipple. Refer to the size chart to select the recommended nipple shield / flange insert size based on your nipple diameter.

Why the size of your nipple is not the same as the flange size:

To determine the correct flange size, you need to add a few millimeters to your nipple measurement. This extra space allows your nipple to expand comfortably during milk expression. For example, if the base of your nipple measures 21 mm in diameter, the ideal flange size for you would be 25 mm.

#### 7. Verification

Once you've selected a nipple shield size, try it on to ensure it's comfortable. The flange should surround your nipple without compressing the areola. Your nipple should move freely and comfortably during pumping. If you experience discomfort or pain during use, try a different size. It's normal for your nipple shield size needs to change over time, so don't hesitate to remeasure if necessary.

## NIPPLE MEASUREMENT



11 mm



12 mm



13 mm



14 mm



15 mm



16 mm



17 mm



18 mm



19 mm



20 mm



21 mm



22 mm



23 mm



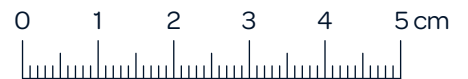
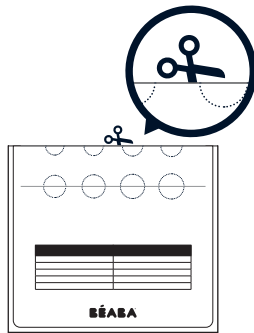
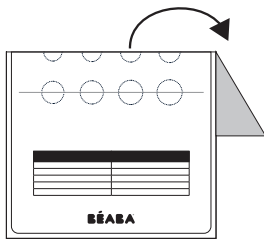
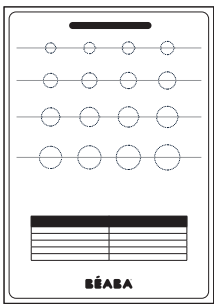
24 mm



25 mm



26 mm



Nipple diameter (mm)	Recommended nipple shield or flange insert size (mm)
11 - 13 mm	15 mm
13 - 15 mm	17 mm
15 - 19 mm	21 mm
19 - 23 mm	25 mm
23 - 27 mm	29 mm

# BÉABA®