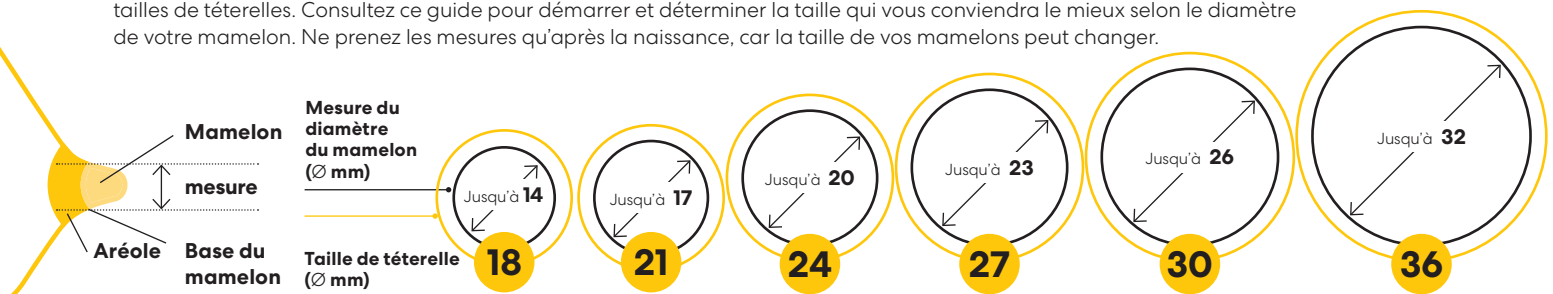


# Choisir la taille de votre téterelle Medela

Vous devez veiller à utiliser la bonne taille de téterelle. Cet élément est primordial pour l'efficacité de l'expression car il aide à optimiser l'écoulement de lait. La disponibilité des tailles peut varier selon les différentes gammes de téterelles Medela.

## Téterelles Medela – Opter pour la taille adéquate

L'expression ne doit pas être synonyme de douleur. Pour un confort et des résultats d'expression optimaux, Medela propose différentes tailles de téterelles. Consultez ce guide pour démarrer et déterminer la taille qui vous conviendra le mieux selon le diamètre de votre mamelon. Ne prenez les mesures qu'après la naissance, car la taille de vos mamelons peut changer.



### Étape 1

À l'aide d'une règle ou d'un mètre ruban, mesurez le diamètre de votre mamelon à sa base (au centre) en millimètres (mm).  
**N'incluez pas l'aréole.**

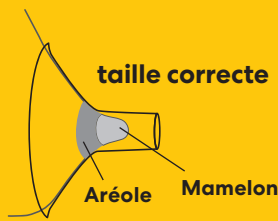
### Étape 3

### Étape 2

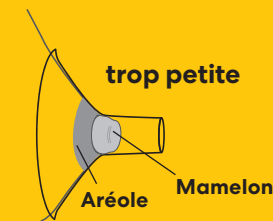
Suivant la valeur obtenue, sélectionnez votre taille de téterelle en ajoutant 4 mm. Exemple : si votre mamelon mesure 16 mm de diamètre, la téterelle Medela recommandée est celle de 21 mm. Il s'agit uniquement d'un point de départ, la taille devant être réévaluée après quelques minutes d'expression.

### Essais avec différentes tailles de téterelles

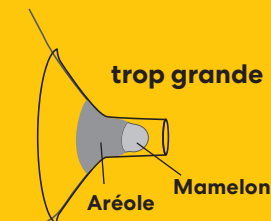
- Commencez avec la téterelle fournie avec le tire-lait ou avec celle de la taille correspondant à la mesure du diamètre de votre mamelon.
- Centrez votre mamelon et tenez délicatement la téterelle contre votre sein.
- Réglez le tire-lait sur la force d'aspiration Maximum Comfort Vacuum afin d'obtenir un niveau d'aspiration idéal.
- Reportez-vous aux images ci-dessous durant la phase d'expression (qui suit la phase de stimulation).



- Le mamelon est centré et bouge librement.



- Le mamelon « frotte » sur le côté de l'embout.
- Essayez une téterelle plus grande.



- Le mamelon et le surplus de tissu aréolaire sont tirés dans l'embout.
- Essayez une téterelle plus petite.

### Le saviez-vous ?

- Vous aurez peut-être besoin de téterelles de taille différente pour chaque sein.
- La taille appropriée dépend également du tissu mammaire et de l'élasticité de la peau.
- Vous pouvez être amenée à passer à d'autres tailles de téterelle au fil de la période d'allaitement avec un tire-lait.
- Votre mamelon peut changer de taille lorsque vous appliquez une pression négative.
- Une pression trop forte sur la téterelle peut entraîner une obstruction des canaux galactophores.



Découvrez notre guide animé pour choisir la taille de votre téterelle [www.medela.fr/guidedetailles](http://www.medela.fr/guidedetailles)

### Cas justifiant l'essai d'une autre taille

- Votre mamelon « frotte »-t-il les côtés de l'embout au point de provoquer une gêne ?
- Un surplus de tissu aréolaire est-il tiré dans l'embout ?
- Une rougeur est-elle visible ?
- Votre mamelon ou votre aréole deviennent-ils blancs ?
- Avez-vous l'impression que tout votre lait n'a pas été tiré après l'expression ?

Si vous avez répondu « OUI » à une ou plusieurs de ces questions, il vous est conseillé de tester une téterelle de taille différente, en suivant les instructions de mesure mentionnées. En outre, si vous hésitez encore concernant la taille que vous avez retenue, adressez-vous à une consultante en lactation ou à un spécialiste de l'allaitement.