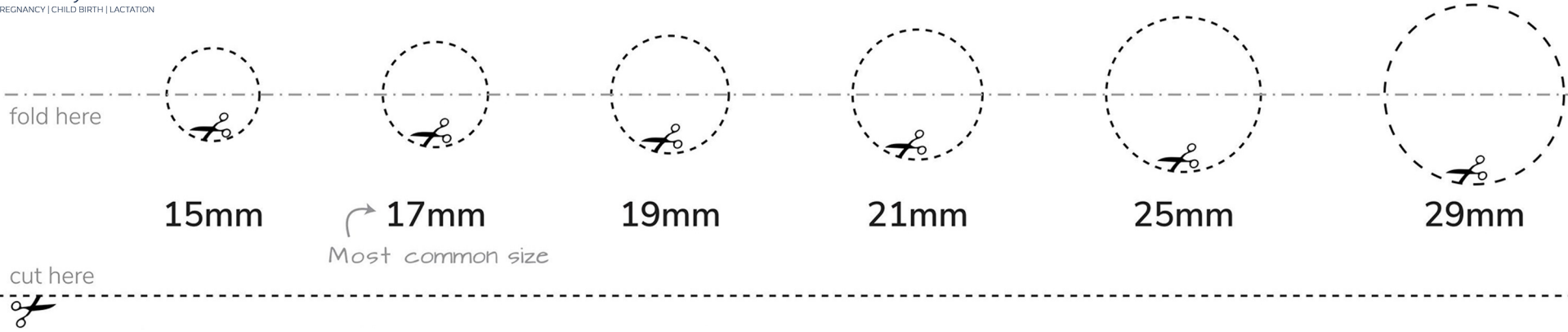


تحديد مقاس شفطات الحليب المناسبة لك



- 1- اطوي المسطرة مرتين على طول الخط حتى تتمكنين من قطع الدوائر بسهولة.
- 2- قصي الدوائر على طول الخطوط بعناية ثم افردِي المسطرة، هذا مهم لقياسات دقيقة.
- 3- حاولي القياس أمام المرأة في نهاية جلسة التشفيط. استخدمي الثقوب لتحديد الحجم الذي يناسبك أكثر بإحكام حول حلمتك.

ملاحظة: لضمان قياسات دقيقة، تأكدي من الطباعة على ورق A4 لتوسيع الحجم بالحجم الكامل 100%.

نصائح للحصول على أفضل ملائمة:

- أفضل مقاس يناسب حلمة ثديك (بدون هالة).
- إذا كانت لديك حلمات مطاطية (قابلة للتمدد)، فمن المهم للغاية ارتداء مقاس مريح.
- إذا كان لديك حلمات مسطحة، في بعض الأحيان يمكن أن يكون تغيير الحجم أكثر راحة..
- إذا كنتِ تستخدمين حجماً خاطئاً للقمع وتعرضت الحلمات لتورم أو تلف شديد، قد تحتاجين إلى ترك حلماتك تستقر لتصور الحجم بدقة. ملائمة القمع فريدة جداً لأن كل حلمة تتصرف بشكل مختلف أثناء التشفيط.
- خططي لتجربة أحجام مختلفة على طول رحلة التشفيط للعثور على الأنسب.
- يفضل وضع زيت للتزليق مثل زيت جوز الهند أو زيت الزيتون ليسهل عملية الشفط بشكل أفضل.

