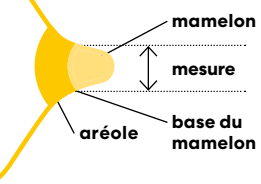
medela

Turning Science into Care

Room to Move: un guide étape par étape pour trouver votre taille de téterelles

L'expression ne doit pas être douloureuse. Le choix de la bonne taille de téterelles est essentiel pour garantir un débit de lait optimal et le confort lors de l'expression. L'approche *Room to Move* de Medela, s'appuyant sur des données scientifiques, permet aux mamelons de se dilater naturellement pendant l'expression; elle favorise le confort et réduit la friction. Enfin, le choix de la meilleure taille repose sur le confort, la liberté de mouvement du mamelon et un écoulement du lait efficace pendant l'expression. La disponibilité des tailles peut varier selon les différentes gammes de téterelles Medela.

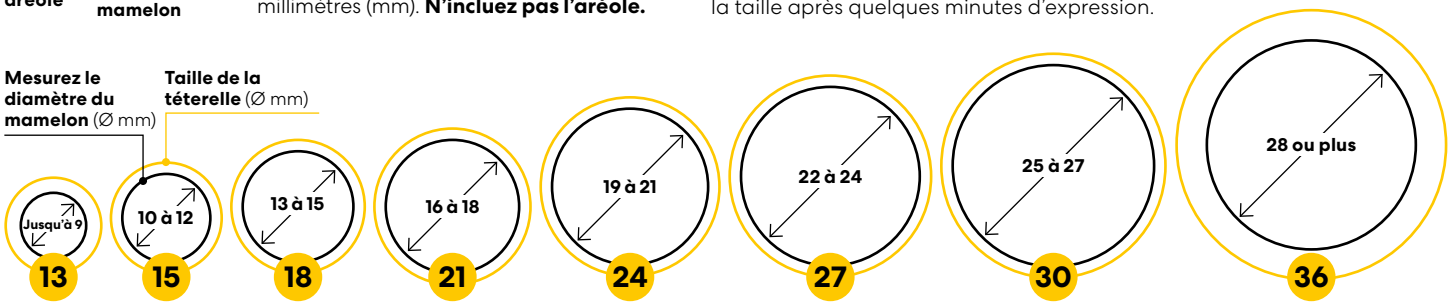


1re étape : la prise de mesure

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

2e étape : la sélection

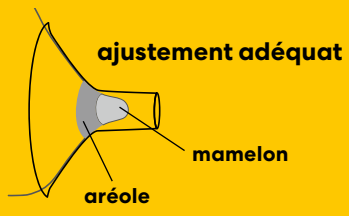
Selon les mesures obtenues, déterminez la taille initiale de votre téterelle en ajoutant 4 mm. Choisissez la téterelle dont la taille est la plus proche de ce chiffre. Il ne s'agit là que d'un **point de départ**; il convient de **réévaluer** la taille après quelques minutes d'expression.



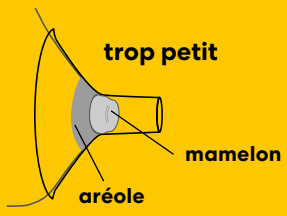
3e étape : l'essai

Testez la taille initiale de votre téterelle

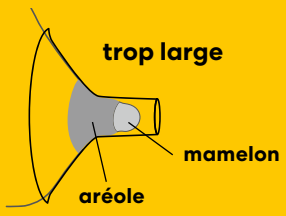
- Centrez le mamelon et maintenez délicatement la téterelle contre votre sein.
- Sélectionnez le niveau de succion maximum confort (SMC) sur le tire-lait.
- Reportez-vous aux images ci-dessous, en exprimant votre lait, pendant la phase d'expression (suite à la phase de stimulation).



- Le mamelon est centré, il bouge librement et l'expression est confortable.
- Le lait s'écoule librement après l'éjection du lait.



- Le mamelon frotte contre les parois du tunnel.
- **Essayez une taille plus grande.**



- Le mamelon et l'aréole en excès sont entraînés à l'intérieur du tunnel.
- **Essayez une taille plus petite.**

Après avoir exprimé votre lait, examinez vos seins et vos mamelons. Des seins souples laissant une sensation de confort indiquent que le lait a été bien exprimé. Le volume de lait peut varier en fonction de votre stade d'allaitement et de la fréquence à laquelle vous allaitez votre bébé.

Le saviez-vous?

- Vous avez peut-être besoin de téterelles d'une taille différente pour chaque sein.
- Votre tissu mammaire et l'élasticité de votre peau détermineront la taille de votre téterelle.
- La taille de votre téterelle pourra changer tout au long de votre expérience d'expression.
- Lorsque vous appliquez une pression par succion, la taille de votre mamelon peut varier.
- Une pression trop forte sur la téterelle risque d'obstruer les canaux lactifères.

Regardez notre animation sur l'ajustement des téterelles à l'adresse suivante : **www.medela.com/fittingguide**

Pourquoi essayer une nouvelle taille?

- Votre mamelon frotte-t-il contre les parois du tunnel au point de vous causer de l'inconfort?
- Remarquez-vous que l'aréole est trop tirée à l'intérieur du tunnel?
- Vous constatez une rougeur?
- Votre aréole ou votre mamelon prennent-ils une teinte blanchâtre?
- Vos seins ne vous semblent pas vidés après l'expression?

Si vous avez répondu « OUI » à l'une de ces questions, pensez à essayer une nouvelle taille en suivant les instructions de prise de mesures ci-dessus. Si vous n'êtes toujours pas certaine d'avoir choisi la bonne taille, prenez conseil auprès d'une consultante ou d'une spécialiste en allaitement.

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

© Medela AG/200.0538/MAGEN/EN/2026-09/M