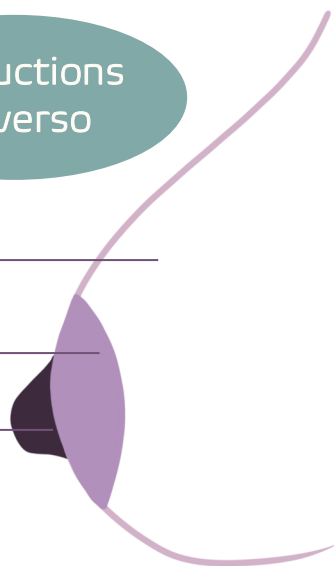


ProGalega

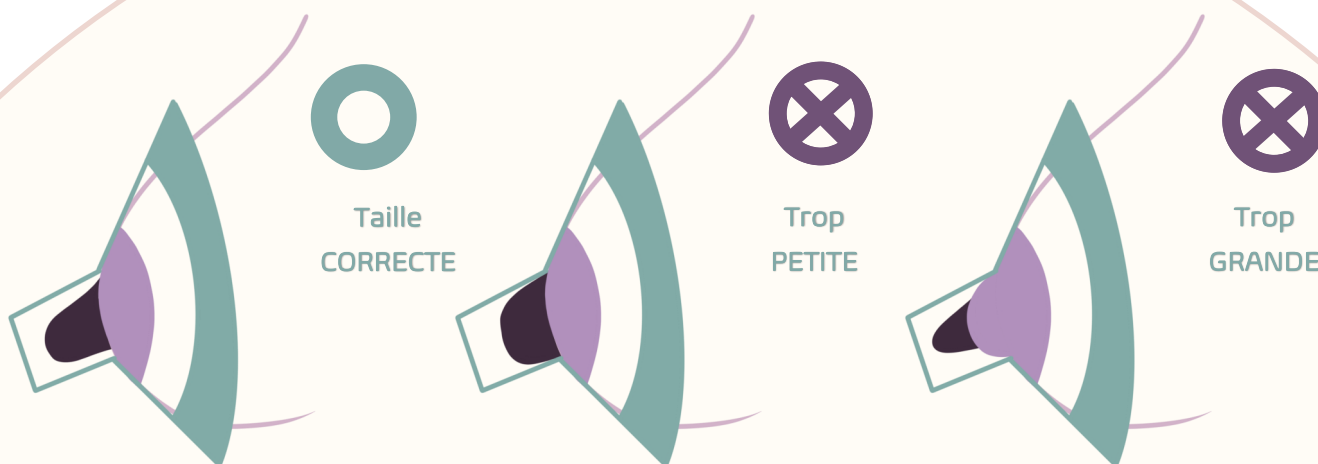


Instructions
au verso

Sein
Aréole
Mamelon

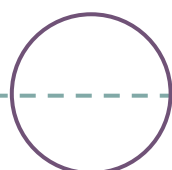


Choisir sa taille de tétérelle

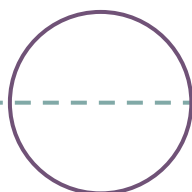


1. PLIER VERS LE VERSO

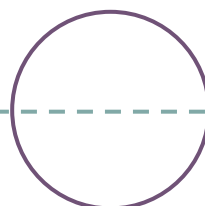
2. DECOUPER LES ARCS DE CERCLES



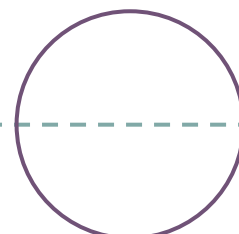
21mm
VIOLET



24mm
ORANGE



26mm
VERT



30mm
BLEU

3. TESTER SUR VOUS

Comment utiliser la réglette des tailles de tétérelle :

1. **Vérifier que la taille est bonne** : mesurer les cercles au verso pour voir s'ils correspondent à leurs dimensions en dessous ou placer une pièce sur les emplacements suivants :



2. **Plier la feuille** sur les pointillés en bas en direction du verso (sur la ligne de ce côté du document).

3. **Découper les demi cercles violets** et déplier la feuille pour obtenir des cercles à la dimension des tétérelles.

4. **Tester** sur votre mamelon à la jonction aréole-mamelon la dimension qui convient. Idéalement juste après une tétée. Pour un mamelon au repos, rajouter 2 mm. Votre mamelon ne doit pas être trop près du bord du cercle mais suffisamment grand à l'intérieur du cercle (schémas au verso). Idéalement il doit y avoir un espace de 2 à 3 mm entre le bord du téton au centre du cercle et l'arc du cercle.



Un doute entre deux tailles optez pour la **plus grande**

Le saviez-vous ?

Vous aurez peut-être besoin de **tétérelles de taille différente pour chaque sein**.

Vous pouvez être amenée à passer à d'autres tailles de tétérelle au cours de la période d'allaitement avec un tire-lait.

Votre mamelon peut **changer de taille** lors de utilisation du tire-lait avec la **force d'aspiration**.



N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER **CONSEIL** À VOTRE **SAGE-FEMME** OU À UN **PROFESSIONNEL DE L'ALLAITEMENT**