



コンタクトニップルシールド サイズの選び方

コンタクトニップルシールドを使用する際は、正しいサイズを選んで使用しましょう。正しいサイズを使うと、赤ちゃんが吸着（ラッチオン）しやすく、授乳中の母乳の流れもスムーズになり、お母さまご自身もより快適になります。メデラは3つのサイズをご用意しています。

適切なサイズを選択できていないか不安な場合は、母乳育児について相談できる医療従事者に診てもらおうようにしましょう。

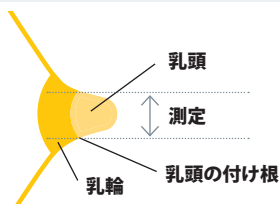
ステップ1

正しいサイズを選びましょう

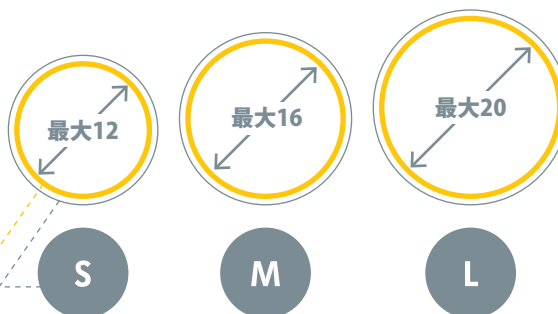
オプション1：定規（またはメジャー）で乳頭サイズを測定

乳頭が一番太い部分の直径を測ります。
乳輪部分は含めないようにしてください。

- 乳頭の直径が最大12mmの場合は **(S)** サイズ
- 乳頭の直径が最大16mmの場合は **(M)** サイズ
- 乳頭の直径が最大20mmの場合は **(L)** サイズ



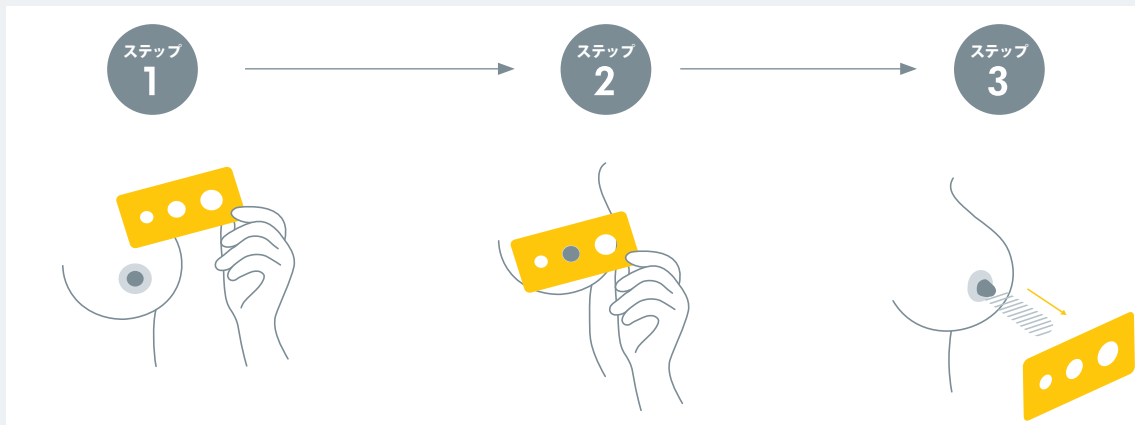
乳頭直径
ニップルシールドのサイズ



例：乳頭サイズが直径15mmの場合、推奨されるサイズは **(M)** です。

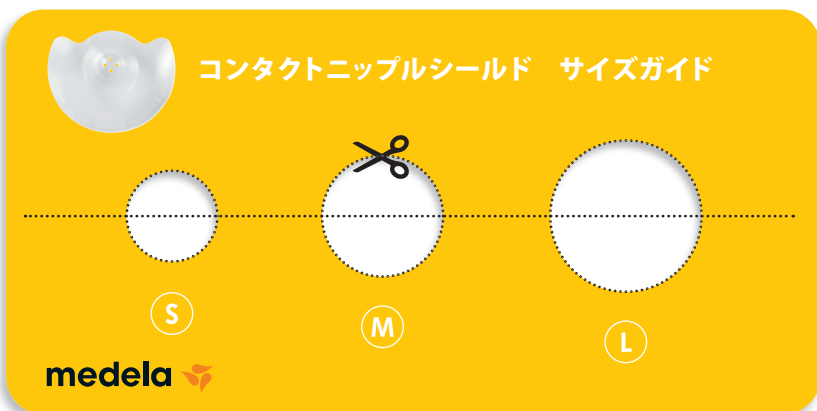
オプション2：サイズガイドを使用

下記ステップ1-3の通りにサイズガイドを使用します。
本ページの下部に切り取って使えるサイズガイドがあります。



**ぴったりと、心地よく
フィットするサイズを
選んでください。**

- 円が小さすぎるように感じたら、より大きなサイズを試してください。
- 円が乳頭よりもはるかに大きい場合、より小さいサイズを試してみてください。



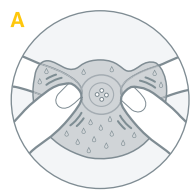
サイズガイド

サイズガイドの印刷と切り取り:

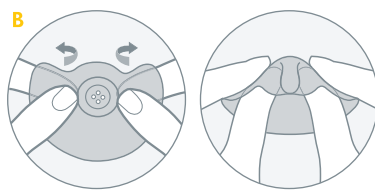
重要：印刷するときは「**実際のサイズ**」もしくは「**拡大・縮小しない**」を選択してください。実寸サイズで印刷できない場合は、サイズを正しく測ることができません。
線に沿って折り、丁寧に点線の円を切り取ってください。

ステップ2

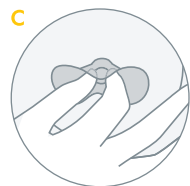
コンタクトニップルシールドを正しく装着します



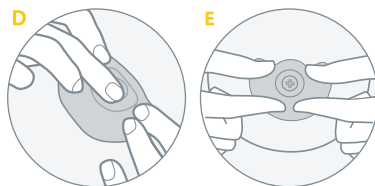
A 手を洗った後、飲み水等の清潔な水でニップルシールドを湿らせてください。



B 親指を使って、ニップルシールドの先端を半分くらいまで押しこんでください。



C 乳頭の中央にニップルシールドをあて、授乳中、波型カットの部分に、赤ちゃんの鼻が来るように向きを調整します。



D E 中指で乳首の穴を塞ぎながら、外側の羽の部分を乳房に沿うように戻してください。ニップルシールドの先端が再び飛び出して、乳房にしっかりと密着するようにしてください。

ステップ3

授乳中にコンタクトニップルシールドを試してみてください

コンタクトニップルシールドが小さすぎるように感じたら
(例えば、乳頭に圧迫感や不快感がある場合や皮膚の擦れが見られる場合)

> より大きなサイズを試してください

授乳中、乳首も赤ちゃんも快適な場合

> 適切なサイズを使用できています

コンタクトニップルシールドが大きすぎると感じたら
(例えば、装着後、授乳の前や直後に目視して、コンタクトニップルシールドと乳首の間に大きな隙間がある場合)

> より小さいサイズを試してください



アドバイス

乳頭痛には様々な原因があるため、対策を講じる前に根本的な原因を理解しておくことが大切です。赤ちゃんがおっぱいをうまく含めているか、効果的に母乳を飲んでいるか、母乳育児について相談できる医療従事者に診てもらってもよいでしょう。一般的に、ニップルシールドは短期的な解決策です。お母さまと赤ちゃんが授乳に慣れてきたら、ニップルシールドを使用しなくても授乳できる回数が増えるでしょう。

早産で小さく生まれた赤ちゃんにニップルシールドを使用する必要がある場合は、母乳育児について相談できる医療従事者に診てもらい、お母さまと赤ちゃんに適したサイズを選択するようにしましょう。

コンタクトニップルシールドについての詳細は下記をご覧ください

medela.jp/contact-nipple-shield

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

