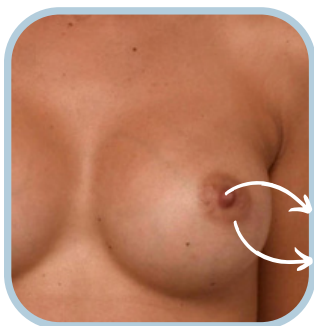


# Cómo medir mis pezones

para conocer el tamaño Ideal de mi copa o embudo

**1** Realiza la medición en un lugar con luz, donde puedas apreciar claramente la medida correcta.

**2** Colócate frente a un espejo o pide ayuda para poder realizar la medición con una una regla o cinta métrica.  
Es necesario medir cada seno, ya que tendemos a tener diferentes medidas en cada uno.



**3** Realiza la medición de extremo a extremo en la base de tu pezón de la siguiente manera:



**4** Agrega 6mm al tamaño resultante de la base del pezón obtenido,  
Ejem: 15mm+6mm= 21mm

**5** De acuerdo al resultado de tamaño de tu pezón, encuentra tu copa o inserto Ameda recomendado, tomando en consideración la talla de copa del brassier que estes usando.  
Guíate por la siguiente tabla:

Tamaño Pezón + 6mm	Talla Copa Brassier	Copa Ameda Recomendada
20 y 21mm	A	Inserto Reductor extra chico 21 mm
20, 21 y 22mm	B y C	Inserto Reductor chico 22.5 mm
23, 24 y 25mm	B y C	Copa Estándar 25mm
25, 26, 27 y 28 mm	C y D	Copa Grande 28.5mm
29, y 30mm	C,D y DD	Copa extra Grande 30.5mm

Si tienes alguna duda en tu medición o quieres asesoría personalizada, no dudes en contactarnos al 462 303 0660, donde una asesora de lactancia te atenderá directamente.

**El tamaño adecuado de tu copa o embudo es esencial para obtener una extracción óptima de leche materna.**

Ameda reconoce que, cada mamá es única por lo que es la marca con mayor variedad de tamaños de copas o embudos.

## ¿El tamaño de la copa es el adecuado para mí?

Todos los sistemas de recolección de leche materna de Ameda, vienen con copas o embudos tamaño estándar de 25mm, con excepción de los modelos con accesorios adicionales que además continienen copas o embudos de 28.5mm.

Es importante que midas y observes como como se desplaza tu pezón y areola durante la extracción, para tu mayor comodidad y eficientar la misma.

Puede que requieras una copa más grande o un inserto reductor en ambos o solamente en un pecho por lo que, éstos se pueden adquirir de manera individual o dual.



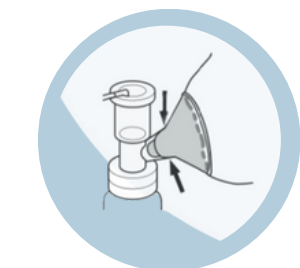
### Correcto

Durante la extracción el pezón se mueve libremente en el túnel del embudo o copa. Se ve espacio alrededor del pezón. No se introduce mucha areola.



### Pequeño

Durante la extracción una parte o todo el pezón roza contra los lados del túnel de la copa o embudo.



### Grande

Durante la extracción se introduce además del pezón parte de la aerola, rozando ésta en el tunel de la copa o embudo.

Durante tu lactancia el tamaño requerido de embudo o copa puede variar, toda vez que, los senos pueden modificar su tamaño en las diferentes etapas de ésta. Por lo que, debes mantenerte atenta al calce correcto..

**El tamaño adecuado de tu copa o embudo es esencial para obtener una extracción óptima de leche materna.**

Ameda reconoce que, cada mama es única por lo que es la marca con mayor variedad de tamaños de copas o embudos.