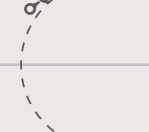
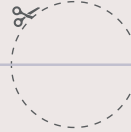
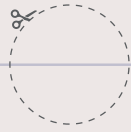


# Brystknopp-måler

Brett  
her



15 mm

16 mm

17 mm

18 mm

19 mm

20 mm

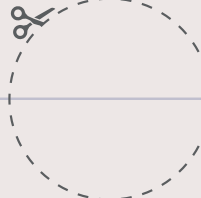
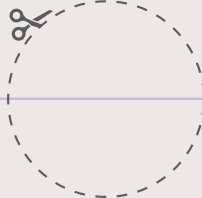
21 mm

22 mm

23 mm



Brett  
her



24 mm

25 mm

26 mm

27 mm

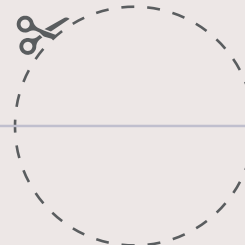
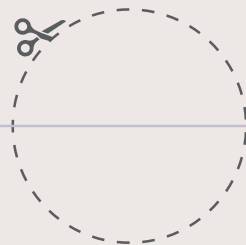
28 mm

29 mm

30 mm



Brett  
her



31 mm

32 mm



**Amme**  
KLINIKKEN

# Instruksjoner

## Brystknopp-måler

### Hvordan bruke brystknopp-måleren for å finne passende pumpetrakt?

- Gjør deg kjent med innholdet i blogginnlegget "*Slik finner du riktig størrelse på pumpetrakt*" under Tips og Råd på [www.ammeklinikken.no](http://www.ammeklinikken.no)
- Start med å klippe arket hvor saks og klippestrek er markert, brett hvor det står "Brett her" slik at sirklene blir delt på midten og klipp nøye ut sirklene. Begynn med å klippe ut de sirklene som ser ut til å passe dine brystknopper best. Passer de ikke klipper du ut flere.
- Vask hender og vær nøye med hygiene
- Mål **før** du ammer eller pumper, ikke etter
- Like før måling kan du stimulere brystknoppen forsiktig ved å styrke lett over den og trekke litt i den
- Mål fremme eller litt ned på sidene på brystknoppen ved å plassere ett og ett hull ved tuppen/litt ned på sidene på brystknoppen. Hullet som akkurat rommer knoppen er størrelsen på knoppen din. **Ikke** mål helt nede ved roten/basis/overgang mellom knopp og areola da det kan gi et for stort mål.
- Mål begge brystknoppene og noter ned. Det kan hende du trenger ulik traktstørrelse til hvert bryst
- Velg pumpetrakten(e) som er nærmest størrelsen på brystknoppene dine. Ligger målene mellom to traktstørrelser anbefaler vi at du prøver de størrelsene som ligger nærmest målene dine. Måler du f.eks. 17 mm kan det være lurt å teste ut både traktstørrelse 16 mm og 20 mm.

Les mer om valg av pumpetrakter og finn de som passer deg på [www.ammeklinikken.no](http://www.ammeklinikken.no)

Følg oss på Instagram: @ammeklinikken



### Hvordan printe?

- Det er veldig viktig å velge **100% skalering ved printing**, IKKE "tilpass til side" eller skalering under 100%. Det er fordi målene i malen vil bli feil om den ikke printes i 100% og du vil få feil mål på brystknoppene.
- Print i liggende format
- Velg om du vil printe ut i svart/hvitt eller i farge
- Velg om du kun vil printe ut selve måleren (side 1) eller begge sidene

