

Simplicity™

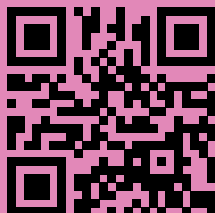
Hands-Free Pumping Bra Kit



Instructions for
Use and Tips

Pump hands-free
and boost milk
supply

See our instructional videos on YouTube at
LactaMed Simplicity™ Bra



View an instructional video at
ittybittyurl.com/1ndb



Neck spring clip at
top of pumping strap
is used to adjust the
strap for an individual fit.

Pumping strap slips
over the head.

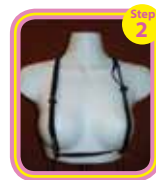
Cushioned neck strap
provides extra support
around the neck.

Elastic waist strap with alligator
clip secures the Simplicity™ bra
around the torso.

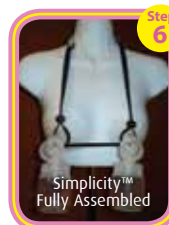
Spring clips on ends of
pumping strap hold breast
pump shields in place.

Adjusting your Simplicity™ bra for first-time use

Follow these simple steps to adjust the Simplicity™ bra to fit your body the first time you use it. After adjusting it once, you will not need to adjust the fit again.



1. Spread the bra on a flat surface to identify the parts. The pumping strap is designed to be worn around your neck and to support the breast pump shields. The elastic waist strap is designed to circle your torso and secure the bra in place. The clips on each strap are used to adjust the fit of the Simplicity™ bra to each woman's body. Locate the neck spring clip at the top of the pumping strap.
2. Slip the pumping strap over your head so that the neck spring clip rests against the back of your neck. You are now wearing the bra like a necklace.
3. Pressing firmly on the neck spring clip, adjust the length of the pumping strap so that the pumping supports (the ends of the pumping strap) are level with the bottom of your breasts.



4. Wrap the elastic waist strap around your torso and secure it in place using the alligator clip. The waist strap should be near the bottom of your breasts and tight enough to keep the Simplicity™ bra in place.
5. Slip a breast pump shield through one of the pumping support loops at the ends of the pumping strap. Press firmly on the spring clip above the shield and slide it down the pumping strap to secure the breast pump shield securely in place. Repeat on the other side.
6. Position the breast pump shields over your nipples. You may need to slide the pumping strap along the waist strap to adjust the position. You may also need to readjust the length of the pumping strap by using the neck spring clip. Take care to adjust the length and position of the straps carefully to fit your body. Once you achieve the right fit, you never need to adjust the straps again.

Hints:

- Hand Wash – Line Dry.
- A second roll of elastic may be included in your kit. Use this extra strap on top of the breast shields, or as a replacement waist strap.
- If you experience discomfort in the neck area, use cushioning material under the pumping strap or readjust the pumping strap to loosen it. If discomfort persists, discontinue use of the product.

Using Simplicity™ with hands-on pumping (breast massage while pumping with an electric breast pump) can boost your daily milk supply and make pumping more efficient.*

Hands-on Pumping: How To Do It

Most electric breast pumps, even the most expensive ones, are inefficient at emptying the breast of milk. By using the Simplicity™ Hands-Free Pumping Bra kit in combination with hands-on pumping, you can pump more quickly and also increase your daily milk flow.* Follow these simple steps:

1. Use your Simplicity™ bra to hold your breast pump shields in place. Your hands are now free to massage your breasts while pumping.
2. While the electric breast pump is pumping, use your thumbs to massage each breast in long strokes, beginning at the outer edge of the breast and stroking toward the nipple, gently but firmly. Your goal is to encourage the milk stored in the milk ducts throughout the breast to flow toward the nipple.
3. Continue this stroke around the breast, as if you are tracing the spokes of a wheel.
4. As you massage, notice the sprays of milk that occur in the tunnel of the breast shield. These sprays indicate areas of the breast that might not be emptying fully with the electric breast pump.
5. Massage these areas using long strokes.
6. Pump while massaging until you have fully emptied each breast.

*Source: J. Morton et. al., Combining hand techniques with electric pumping increases milk production in mothers of preterm infants, *Journal of Perinology* (2009) 29 757-764.

Item # 70.0001 (Ver. 4.0)

Collecting Colostrum:

Special tips for mothers of newborns

Colostrum is the first kind of breastmilk a mother produces just before giving birth. Colostrum contains important antibodies that protect a newborn against disease. Mothers of infants who are unable to breast-feed immediately after birth can still collect colostrum to feed their babies. Here are some important tips:

- Breast pumps do not efficiently remove colostrum. Colostrum is best hand expressed from the breast using a massage technique. You can also use a combination of breast pump and massage technique to express colostrum and stimulate your milk supply.
- Express colostrum by hand for the first time within one hour of birth.
- Hand express colostrum five times or more per day to feed your baby and stimulate your milk supply.
- Continue to hand express colostrum until your milk comes in, and then begin to use an electric pump in combination with hands-on massage to express and collect breast milk.

Call us at 866-322-2471,
or email us at customerservice@lactamed.com
Instructions in additional languages available at
<http://www.lactamed.com/support-materials/>



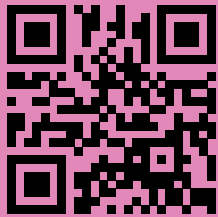
Bomba de Brasier manos-libres de Simplicity™



Instrucciones de uso y consejos

Libere sus manos para aumentar su suministro de leche

Vea nuestros videos instructivos en YouTube en LactaMed Simplicity™ Bra



Vea un video instructivo en ittybittyurl.com/1ndb



El broche del resorte del cuello hasta arriba de la correa de bombeo se utiliza para ajustar la correa para un acomodo personalizado.

La correa de bombeo se pasa sobre la cabeza.

La correa acojinada del cuello provee un soporte extra alrededor del cuello.

La correa elástica de la cintura asegura con un broche de pinza el Brasier Simplicity™ alrededor del torso.

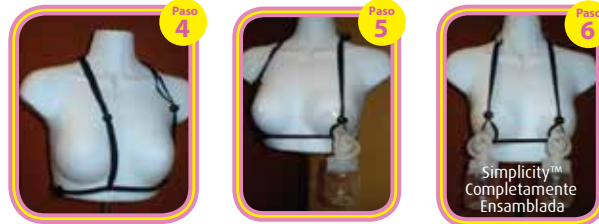
Los broches de resorte al final de la correa de bombeo mantienen a los escudos de la bomba en sujetos en un solo lugar.

Ajustar su Brasier Simplicity™ por primera vez

Siga estos pasos para ajustar su brasier Simplicity™ para que se ajuste a su cuerpo por primera vez. Después de ajustarlo una vez, no necesitará ajustarlo de nuevo.



1. Extienda el brasier en una superficie plana para identificar sus partes. La correa de la bomba está diseñada para ser usada alrededor de su cuello y soportar los protectores de la bomba de leche. La banda elástica de la cintura está diseñada para rodear su torso y asegurar el brasier en su lugar. Los broches de cada cinta se usan para ajustar el brasier de Simplicity™ a el cuerpo de cada mujer. Ubique el broche de resorte en el cuello, hasta arriba de la cinta de bombeo.
2. Pase la cinta de bombeo sobre su cabeza para que el broche de resorte del cuello descansa contra la parte trasera de su cuello. Ahora se encuentra usando el brasier como collar.
3. Al presionar fuertemente el broche de resorte del cuello se ajusta el largo de la cinta de bombeo para que los soportes de la bomba (los extremos de la cinta de bombeo) se nivelen con la parte inferior de sus pechos.



4. Enrolle la banda elástica de la cintura alrededor de su torso y asegúrela en su lugar utilizando el broche de pinza. La cinta de la cintura debería estar cerca de la parte inferior de sus pechos y lo suficientemente ajustada para mantener al brasier de Simplicity™ en su lugar.
5. Deslice un protector de bombeo a través de uno de los hoyos de los soportes de la bomba al final de la cinta de bombeo. Presione firmemente el broche de resorte arriba del protector y deslícelo hacia abajo por la cinta de bombeo para asegurar el protector de la bomba de leche en su lugar. Repita en el otro costado.
6. Posicione los protectores de la bomba de leche sobre sus pezones. Puede que necesite deslizar la cinta de bombeo a través de su cintura para ajustar la posición. Puede que también necesite reajustar el largo de la cinta de bombeo usando el broche de resorte del cuello. Tenga cuidado al ajustar la longitud y posición de las cintas para que se ajusten a su cuerpo. Una vez que lo haya ajustado correctamente, no necesitará volver a ajustar las cintas nuevamente.

Sugerencias:

- Lavado a mano-línea seca.
- Un segundo rollo de elástico puede estar incluido en el kit. Utilice esta correa extra en la parte superior los protectores de los pechos, o como un cinturón de reemplazo.
- Si experimenta molestias en la zona del cuello, coloque un material amortiguador bajo la correa de bombeo o reajuste la correa de bombeo para aflojarla. Si el malestar persiste, interrumpa el uso del producto.

Usando Simplicity™ con el bombeo hands-on (masaje de pecho mientras se bombea con una bomba eléctrica de leche) puede aumentar tu suministro diario de leche y hacer la extracción más eficiente.*

Bombeo hands-on: Cómo hacerlo

La mayoría de las bombas eléctricas de leche, incluso las más caras, son muy ineficientes al extraer la leche del pecho. Usando el kit de bombeo manos-libres de Simplicity™ en combinación con el bombeo hands-on, puede bombear leche más rápidamente y también incrementar su producción diaria de leche. *Siga estos simples pasos:

1. Use su Brasier Simplicity™ para sujetar los protectores de la bomba de leche en su lugar. Sus manos están ahora libres para que pueda masajear sus pechos mientras bombea.
2. Mientras la bomba eléctrica de leche está bombeando, utilice sus dedos para masajear cada pecho con movimientos largos, comenzando desde la orilla del pecho y avanzando hacia el pezón, suavemente pero firme. Su objetivo es estimular la leche almacenada en los ductos de leche a través de todo el pecho para que fluyan hacia el pezón.
3. Continúe masajeador alrededor de los pechos como si estuviera trazando el contorno de una círculo.
4. Mientras se masajea, observe los chorros de leche que se producen en el tubo del protector del pecho. Estos chorros indican las áreas del pecho que puede que todavía no se hayan vaciado completamente con la bomba eléctrica.
5. Masajee estas áreas con movimientos largos.
6. Bombeé mientras se masajea hasta que haya vaciado completamente cada pecho.

* Fuente: J. Morton et. al., Combinando las técnicas manuales con el bombeo eléctrico aumenta la producción de leche en madres de niños prematuros, *Journal of Perinology* (2009) 29 757-764. Item # 70.0001 (ver. 4.0)

Recolección de calostro:

Consejos especiales para las madres

El calostro es la primera clase de la leche materna que una madre produce justo antes de dar a luz. El calostro contiene anticuerpos importantes que protegen a un recién nacido contra las enfermedades. Las madres de los niños que son incapaces de amamantar inmediatamente después del nacimiento todavía pueden recolectar calostro para alimentar a sus bebés. Estos son algunos consejos importantes:

- Las bombas de leche no remueven eficientemente el calostro. La extracción del calostro es más fácil al utilizar técnicas de masajeo. También puede utilizar una combinación de extractor de leche y masajeo para extraer el calostro y para estimular su producción de leche.
- Exprima el calostro manualmente la primera vez después de una hora de dar a luz.
- Extráigase calostro cinco veces al día o más para alimentar a su bebé y estimular su suministro de leche.
- Continúe extrayendo calostro hasta que su leche aparezca, y después comience a usar una bomba eléctrica en combinación con masajes para extraer y recolectar la leche materna.

Llámenos al 866-322-2471, o escríbanos a customerservice@lactamed.com"

Instrucciones disponibles en otros idiomas <http://www.lactamed.com/support-materials/>

