

Pince à ressort cou au haut de la sangle de pompage sert à ajuster la sangle pour s'adapter à chacun.

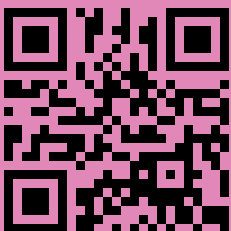
Sangle de pompage se glisse sur la tête.



Bandoulière matelassée offre un soutien supplémentaire autour du cou.

Ceinture élastique de taille avec pince en crocodile assure le soutien-gorge Simplicity™ autour du torse.

Pince à ressort sur les extrémités de la sangle de pompage maintien les boucliers de la pompe du sein en place.



Regarder une vidéo d'instruction sur [ittybittyurl.com/1ndb](http://ittybittyurl.com/1ndb)

## Réglage de votre soutien-gorge Simplicity™ pour la première utilisation

Suivez ces étapes simples pour ajuster le soutien-gorge Simplicity™ pour s'adapter à votre corps la première fois que vous l'utilisez. Après avoir réglé une fois, vous n'aurez pas besoin de régler à nouveau.

Etape 1



1. Étaler le soutien-gorge sur une surface plat pour identifier les pièces. La sangle de pompage est conçu pour être porté autour du cou et de soutenir les boucliers de la pompe du sein. La sangle de ceinture élastique est conçue pour encercler votre torse et assurer le soutien-gorge en place. Les pinces sur chaque sangle sont utilisées pour ajuster du soutien-gorge Simplicity™ au corps de chaque femme. Localisez la pince à ressort du cou au sommet de la sangle de pompage.

Etape 2



2. Passez la sangle de pompage au-dessus de votre tête afin que la pince à ressort du cou repose contre le dos de votre cou. Vous portez maintenant le soutien-gorge comme un collier.

Etape 3



3. En appuyant fermement sur la pince à ressort du cou, ajuster la longueur de la sangle de pompage de sorte que les supports de pompage (les extrémités de la sangle de pompage) sont de même niveau avec le fond de vos seins.

Etape 4



4. Enroulez la sangle de ceinture élastique autour de votre torse et le fixer en place à l'aide de la pince en crocodile. La sangle de taille devrait être près du bas de vos seins et assez serré pour garder le soutien-gorge Simplicity™ en place.

Etape 5



5. Glisser un bouclier de tire-lait à travers l'une des boucles de soutien de pompage au niveau des extrémités de la bande de pompage. Appuyez fermement sur la pince à ressort au-dessus du bouclier et faites-le glisser vers le bas de la sangle de pompage pour assurer que la protection de la pompe du sein solidement en place. Répétez de l'autre côté.

Étape  
**6**



Simplicité™  
Entièrement  
Assemblé

6. Positionner les boucliers de la pompe du sein sur vos mamelons. Vous devrez peut-être glisser la courroie de pompage le long de la sangle de taille pour ajuster la position. Vous pouvez aussi avoir besoin de réajuster la longueur de la sangle de pompage en utilisant la pince à ressort du cou. Prenez soin de régler la longueur et la position des sangles avec soin pour adapter à votre corps. Une fois que vous obtenez la bonne, vous ne devrez jamais régler les sangles à nouveau.

### Indice:

- Lavage à la main – ligne sèche.
- Un deuxième rouleau d'élastiques peut être inclus dans votre kit. Utilisez cette sangle supplémentaire sur les boucliers de sein, ou comme une sangle ventrale de remplacement.
- Si vous ressentez une gêne au niveau du cou, utiliser un matériau de rembourrage sous la sangle de pompage ou réajuster la sangle de pompage pour le desserrer. Si le malaise persiste, cesser l'utilisation du produit.

**Utilisation de Simplicity™ avec les mains sur le pompage (massage du sein pendant le pompage du sein avec une pompe électrique) peut augmenter votre production quotidienne de lait et de rendre le pompage plus efficace.\***

### Pratique de pompage: comment le faire.

La plupart des pompes mammaires électriques, même les plus chers, sont inefficaces à vider le lait de la poitrine. En utilisant Simplicity™ Kit mains-libres Pompage de soutien-gorge en combinaison avec les mains sur le pompage, vous pouvez pomper plus rapidement et aussi augmenter votre débit de lait par jour \* Suivez ces étapes simples:

1. Utilisez votre soutien-gorge Simplicity™ pour maintenir le bouclier de la pompe de vos seins en place. Vos mains sont maintenant libres de masser vos seins pendant le pompage.
2. Alors que la pompe électrique du sein extrait, utilisez vos pouces pour masser chaque poitrine dans de longues courses, en commençant par le bord extérieur de la poitrine et de caresser vers le mamelon, doucement mais fermement. Votre but est d'encourager le lait stocké dans les conduits de lait tout au long de la poitrine à l'écoulement vers le mamelon.
3. Continuer cette course autour de la poitrine, comme si vous traçiez les rayons d'une roue.
4. Comme vous masser, notez les pulvérisations de lait qui se produisent dans le tunnel du bouclier du sein. Ces pulvérisations indiquent les zones du sein qui pourraient ne pas être complètement vidées de la pompe électrique du sein.
5. Massez ces zones à l'aide de longs coups.
6. Pompez tout en massant jusqu'à ce que vous avez complètement vidé chaque sein.

\*Source : J. Morton et al, La combinaison de techniques de main avec pompage électrique augmente la production de lait chez les mères d'enfants prématurés, Journal of Pédiatrie (2009) 29 757-764.

### Collecte de colostrum:

Conseils spéciaux pour les mères de nouveau-nés

Le colostrum est le premier type de lait maternel qu'une mère produit juste avant l'accouchement. Le colostrum contient des anticorps importants qui protègent le nouveau-né contre la maladie. Les mères de nourrissons qui sont incapables d'allaiter immédiatement après la naissance peuvent encore recueillir colostrum pour nourrir leurs bébés. Voici quelques conseils importants:

- Le tire-lait ne supprime pas efficacement colostrum. Le colostrum est mieux exprimé à la main à partir du sein en utilisant une technique de massage. Vous pouvez également utiliser une combinaison de la pompe du sein et de la technique de massage pour exprimer colostrum et de stimuler votre production de lait.
- Exprimer le colostrum à la main pour la première fois dans l'heure suivant la naissance.
- Le colostrum express à main cinq fois ou plus par jour pour nourrir votre bébé et stimuler votre alimentation de lait.
- Continuer de remettre le colostrum express jusqu'à votre lait vient dedans et ensuite commencer à utiliser une pompe électrique en combinaison avec massage pratique pour exprimer et recueillir le lait maternel.

Appelez-nous au 866-322-2471, ou nous envoyer un courriel au [customerservice@lactamed.com](mailto:customerservice@lactamed.com)

Instructions en langues supplémentaires disponibles à <http://www.lactamed.com/support-materials/>

# Simplicity™

Kit mains-libres de soutien-gorge de pompage



Mode d'emploi  
et conseils

Libérez ces mains pour  
augmenter votre  
production de lait

Voir nos vidéos éducatives sur  
YouTube LactaMed Simplicity™  
Soutif

