



# Electrodes

Breast 60x130 mm

REF E-CMR60130

## 4 Reusable breast electrode pads for electrotherapy unit

4 Parches de mama reutilizables para unidad de electroterapia

4 Electrodes réutilisables pour la poitrine pour appareil d'électrostimulation

4 wiederverwendbare Brustelektroden für Elektrotherapiegerät

4 Elettrodi a clip per elettrostimolazione del seno Riutilizzabili

4 электрода для груди многоразового использования для применения с приборами электростимуляции



## INSTRUCTIONS FOR USE

READ CAREFULLY BEFORE USE

TensCare™

## **Contents**

### **ENGLISH**

How to Use .....	2
For Toning: .....	2
For Lactation: .....	2
Advice .....	3
Storage life.....	3

### **SPANISH**

Cómo utilizarlos .....	4
Para tonificar: .....	4
Para la lactancia: .....	4
Consejo.....	5
Período de conservación .....	5

### **FRENCH**

Utilisation .....	6
Pour muscler : .....	6
Pour la lactation : .....	6
Conseils d'utilisations : .....	7
Estimation de la durée de vie : .....	7

### **GERMAN**

Bedienungsanleitung .....	8
Zum Tonen: .....	8
Für die Laktation: .....	8
Hinweise .....	9
Haltbarkeit.....	9

### **ITALIAN**

Come utilizzare gli elettrodi .....	10
Per Tonificare: .....	10
Per l'allattamento: .....	10
Avvisi .....	11
Durata di conservazione .....	11

### **RUSSIAN**

Как использовать .....	12
Для тонуса мышц груди: .....	12
Для улучшения лактации: .....	12
Советы по уходу за электродами .....	13
Условия хранения .....	13



- Electrical Stimulation can build, strengthen, and firm the pectoral muscles giving bulk and lift.
  - Exercise and massage therapy to enhance the size and shape of your breasts
  - Natural methods to enhance your all-natural body
  - Long term results
- All types of sensory stimulation can help initiate lactation. TENS can give discrete sensory stimulation at times when other techniques are not convenient.

### How to Use

Attach to a TENS or EMS stimulator with the lead with red connector (+) closest to the arm, and the black connector (-) closed to the breast bone.

**i** **Note:** The electrode pads must always be used in pairs (two electrode pads on each channel), so that the signal can flow in a circuit.

1) Before use make sure your skin is clean and dry.

**!** **Do not place electrode pads** on skin, which does not have normal sensation or on broken skin.

2) Push the pin ends of the lead wires firmly into the pigtail ends of the electrode pads.

3) Peel the electrode pads from their protective plastic shield by holding and lifting one corner of the pad and pulling.

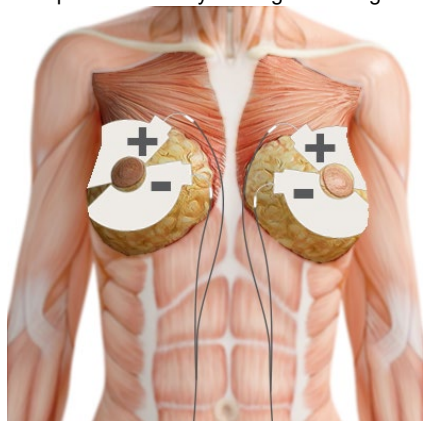
**!** **Do not** pull on the pigtail wire of the pad.

**Always check** that the unit is **OFF** before applying or removing electrode pads.

4) Apply the adhesive side of the electrode pads as shown in the picture, with the upper and lower pads oriented along the line of the pectoral muscle.

5) Remove the electrode pads from your skin by holding the pad itself and gently pulling.

6) After use always replace the electrode pads on the plastic liner and replace them in the re-sealable plastic bag.



### For Toning:

Use with an EMS unit such as **perfect BEAUTY**, **perfect EMS** or **Sports TENS**.

Choose a muscle toning programme using between 40 and 60 Hz, 250-350  $\mu$ s.

### For Lactation:

Use with a TENS unit such as **perfect TENS** or **perfect mamaTENS**.

For maximum benefit choose programmes with a Burst mode (2 bursts per second) such as **perfect TENS** programme **C** or **perfect mamaTENS** programme **A1**.

- Place the pair of electrode pads on your breasts on each side of the nipple, 1-2 cm away from the areola. Each breast should be connected using lead wires from the same channel: one electrode pad connected to the red lead connector and one to the black.



- Choose the programme and use it for 15 minutes every two hours. Stimulating the sensory nerves in the breast by a TENS machine will imitate a baby suckling (>100 times per minute), which will cause your body to produce Prolactin, the hormone required for lactation. This stimulation should generate a mild tingling sensation. Prolactin is released from the pituitary in about 4-5 discrete pulses over 15-20 minutes with suckling. After this more release does not occur for a while so stimulating the breast for more than 20 minutes does not cause Prolactin release.
- Once you start getting milk in the breast, do not use TENS to replace your regular sessions, because milk staying in the alveoli can turn the alveoli back off. You can use TENS as a supplement stimulation with pumping later or during the night while you sleep to accelerate the changes.

When do you need to induce lactation?

- Adoption
- Maternal-infant separation
- Emergencies/natural disasters

Lactation can be a big struggle for some mums-to-be, especially for adoptive mothers, or mothers who have used surrogates. Breastfeeding does not just mean feeding the baby to fulfil its hunger and achieve the best possible growth, it always means creating a bond between the mother and the baby. Many women desire to induce lactation for the emotional benefits and relational closeness experienced by both mother and baby.

The process of inducing lactation is not complicated but can be slow, and it is recommended to start stimulation about 6 weeks before welcoming the baby. You need to actively stimulate your breasts for 10-15 minutes each at least every 3-4 hours throughout the day. After a few days or weeks (or months) of stimulation you may begin to see your breasts and nipples swelling. They will feel larger and feel sore and under pressure. These are all normal indications that new acini (the milk-producing glandular tissues) are developing inside your breasts. That is necessary before you will be able to produce milk. Once milk appears and you are not yet nursing a child, use a hospital grade breast pump to empty the breast after you use the TENS unit. Emptying the breasts helps you lactate more.

### **Advice**

- The electrode pads supplied are reusable but for single patient use.
- The electrode pads provided are latex-free.
- To obtain the best conductivity through the electrode pads always ensure that they are in good condition and tacky.
- Replace the electrode pads when they lose their stickiness or dry out.
- In very hot weather the gel on the electrode pads may become soft.

### **Storage life**

Electrode pads should last 12 to 20 applications, depending on skin condition and humidity.

Storage life of an unopened pack of electrode pads is 2 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.

**Important:** Observe all the Contraindications, Cautions and Warnings included with the device that you are using with these electrodes.

- La estimulación eléctrica puede construir, fortalecer y consolidar los músculos pectorales dando volumen y elevación.
  - Ejercitar y la terapia de masaje puede mejorar el tamaño y la forma de sus senos
  - Método natural para mejorar su cuerpo de manera natural
  - Resultados a largo plazo
- Todos los tipos de estimulación sensorial pueden ayudar a iniciar la lactancia. Los programas TENS pueden proporcionar estimulación sensorial discreta en momentos en que otras técnicas no son convenientes.

### Cómo utilizarlos

Conecte a un estimulador TENS o EMS con el cable con el conector rojo (+) más cercano al brazo y el conector negro (-) más cerca al hueso del pecho.

**Nota:** Los parches deben siempre usarse en pares (dos electrodos para cada canal), de ese modo la señal puede circular.

1) Antes de usar, asegúrese de que su piel está limpia y seca.

**No posicione los parches** en la piel donde no tiene mucha sensibilidad o tiene heridas.

2) Empuje los bordes de pines dentro del enchufe de los electrodos con firmeza.

3) Despegue los electrodos de la base plástica manteniendo y levantando desde una de las esquinas, tire para despegarlos.

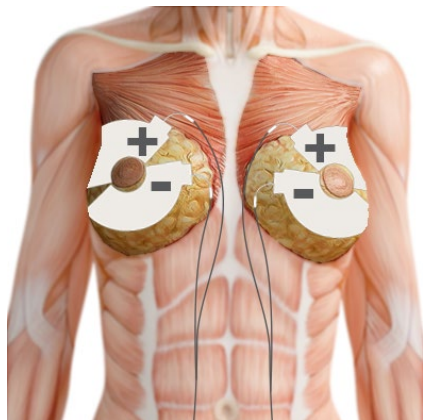
**No** tire de los cables de los electrodos.

**Siempre compruebe** que el dispositivo este OFF antes de aplicar o retirar los parches.

4) Aplique el lado adhesivo de las almohadillas de electrodo como se muestra en la imagen, con las almohadillas superior e inferior orientadas a lo largo de la línea del músculo pectoral.

5) Retire los electrodos de su piel tirando suavemente del parche del electrodo.

6) Después de usar siempre reemplace los electrodos en la base plástica e introdúzcalos en la bolsa de plástico.




### Para tonificar:

Utilice con una unidad de EMS como **perfect BEAUTY**, **perfect EMS** o **Sports TENS**. Elija un programa de tonificación muscular utilizando entre 40 y 60 Hz, 250-350 µs.

### Para la lactancia:

Utilícelo con una unidad TENS como **perfect TENS** o **perfect mamaTENS**. Elija el modo de ráfaga, programa **C** en el **perfect TENS** o programa **A1** en el **perfect mamaTENS**.

- Coloque las almohadillas de electrodo en los senos a cada lado del pezón, entre 1 y 2 cm alejadas de la areola. Cada seno deberá estar conectado al mismo canal, utilizando los cables: un electrodo conectado al cable rojo y el otro al cable negro.
- Elija el programa y utilice por 15 minutos cada dos horas. Estimular los nervios sensoriales en el seno con un equipo TENS imitará al bebé succionando (>100 veces



por minuto), lo que provocará que su cuerpo produzca prolactina, la hormona necesaria para la lactancia. Esta estimulación deberá generar una sensación de cosquilleo. La prolactina es liberada de la pituitaria en unos 4-5 pulsos a los 15-20 minutos de succión. Luego de esto, no se libera nada más por un tiempo, por lo que estimular el seno por más de 20 minutos no causa liberación de prolactina.

- Una vez que comience a tener leche en el seno, no utilice TENS para reemplazar sus sesiones regulares, porque la leche que se encuentra en los alveólos puede provocar que estos se retraigan. Puede utilizar TENS como una estimulación complementaria con el bombeo después o durante la noche mientras duerme para acelerar los cambios.

¿Cuándo es necesario inducir la lactancia?

- Adopción
- Separación madre - infante
- Emergencias / desastres naturales

La lactancia puede ser un gran reto para las futuras madres, especialmente las madres adoptivas o aquellas que utilizaron un vientre subrogado. Amamantar no solo significa alimentar al bebé para saciar su hambre y que se desarrolle lo mejor posible, también siempre significa crear un vínculo entre la madre y el bebé. Muchas mujeres desean inducir la lactancia por los beneficios emocionales y la relación de cercanía que experimentan tanto la madre como el hijo.

El proceso de inducción de la lactancia no es complicado, pero puede ser lento, por eso es recomendable comenzar la estimulación unas 6 semanas previas al recibimiento del bebé. Usted necesitará estimular activamente cada seno de 10 a 15 minutos al menos cada 3 o 4 horas a lo largo del día. Luego de unos días, semanas o meses de estimulación puede que comience a observar que los pezones se inflaman. se sentirán más grandes, más adoloridos y bajo presión. Todo esto es un indicativo natural de que nuevo acino (la leche produciendo tejidos glandulares) se está desarrollando dentro de los senos. Esto será necesario antes de que se capaz de producir leche. Una vez que la leche aparezca y usted aún no esté amamantando a un niño, use una bomba de lactancia de grado hospitalario para bombear el seno, después utilice la unidad TENS. Vaciar los senos ayuda a lactar mejor.

### Consejo

- Los parches adjuntos al aparato son reutilizables, pero sólo por un mismo paciente.
- Los parches que vienen incluidos en el set no contienen látex.
- Para obtener la mejor conductividad a través de los parches, siempre asegúrese de que están en buenas condiciones y pegajosos.
- Cambie los parches cuando pierdan su adherencia.
- Si los parches se secan, es mejor comprar un paquete de reemplazo.
- En climas muy calurosos el gel de los parches puede llegar a ser demasiado blando.

### Período de conservación

Los parches deben durar de 12 a 20 aplicaciones, dependiendo de la condición de la piel y la humedad.

La vida de almacenamiento de un paquete sin abrir de electrodos es de 2 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o humedad muy baja.

**Importante:** Observar todas las contraindicaciones, precauciones y advertencias incluidas con el dispositivo que se esté usando con los electrodos.

- L'électrostimulation peut muscler, renforcer et raffermir les muscles pectoraux pour donner plus de volume et améliorer le maintien de la poitrine.
  - Entraînement et de massage pour améliorer la taille et la forme de la poitrine
  - Méthode naturelle pour améliorer votre poitrine naturelle
  - Résultats long-terme
- Tout type de stimulation sensoriel peut aider à initier la lactation. TENS permet de générer une stimulation sensorielle discrète lorsque les autres techniques ne sont pas forcément appropriées.

### Utilisation

Connectez les électrodes à votre appareil TENS ou EMS avec le connecteur rouge (+) proche du bras et le connecteur noir (-) proche du sternum.



**NB :** Les électrodes doivent toujours être utilisées par paire (deux électrodes par canal), afin que le signal puisse circuler dans un circuit fermé.

1) Avant utilisation, vérifiez que votre peau est propre et sèche.



**Ne pas positionner les électrodes** sur une peau qui n'a pas une sensibilité normale ou sur des plaies ouvertes.

2) Poussez l'extrémité du câble fermement dans la terminaison de l'électrode.

3) Décollez les électrodes de leur film protecteur en soulevant un coin.



**Ne pas** tirer sur les câbles des électrodes.

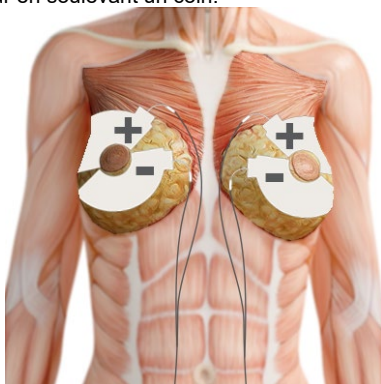
**Vérifiez toujours** que l'appareil est

**ETEINT** avant de mettre en place ou de retirer les électrodes.

4) Placez le côté adhésif des électrodes comme il est indiqué sur l'illustration ci-dessus, avec les électrodes supérieure et inférieure suivant la ligne des pectoraux.

5) Retirer les électrodes de votre peau en tirant légèrement sur l'électrode en soi.

6) Après chaque utilisation, remplacez les électrodes sur le film protecteur et remettez-les dans leur sachet d'emballage.



### Pour muscler :

Utilisez avec un appareil d'électrostimulation musculaire (EMS) tel que **perfect**

**BEAUTY**, perfect EMS ou Sports TENS.

Sélectionnez un programme de musculation avec des réglages entre 40 et 60 Hz, 250 et 350 µs.

### Pour la lactation :

Utilisez avec un appareil d'électrostimulation des nerfs (TENS) tel que **perfect TENS**, **mamaTENS** ou **perfect mamaTENS**. Pour un résultat optimal, sélectionnez un programme avec un mode Rafale (2 rafale par secondes) tel que programme **C** pour **perfect TENS** ou programme **A1** pour **perfect mamaTENS**.

- Positionnez les électrodes sur votre poitrine avec une électrode de chaque côté du mamelon, à 1 ou 2 cm de l'aréole. Chaque sein doit être connecté avec les câbles du même canal : une électrode connectée au câble avec un connecteur rouge et une au câble avec un connecteur noir.
- Sélectionnez le programme et utilisez pendant 15 minutes toutes les deux heures. La stimulation des nerfs sensoriels par un appareil TENS imite un bébé qui tète (>100

fois par minute), ce qui provoquera la production de Prolactine, l'hormone nécessaire à la lactation. La stimulation générera une sensation de fourmillement. La libération de prolactine par les glandes pituitaires se produit toutes les 4 à 5 impulsions sur une durée de 15 à 20 minutes avec tété. Après ça, la libération de prolactine cesse pendant un long moment, c'est pourquoi il est inutile de stimuler la poitrine pendant plus de 20 minutes par session, ceci ne produira pas plus de prolactine.

- Une fois que vous avez réussi à générer du lait dans la poitrine, n'utilisez pas votre appareil TENS pour remplacer votre session d'allaitement, car garder le lait dans l'alvéole pourrait entraîner un arrêt de la production. Vous pouvez utiliser votre appareil TENS comme supplément de stimulation en pompant ensuite le lait, ou alors pendant la nuit pour accélérer la lactation.

Dans quelles situations avez-vous besoin de provoquer la lactation ?

- Adoption
- Séparation mère-enfant
- Urgence/accident naturel

La lactation peut être une épreuve difficile pour certaines jeunes mamans, en particulier pour les mères adoptives, ou pour celles qui utilise une mère porteuse. L'allaitement ne signifie pas seulement nourrir le bébé pour satisfaire sa faim et accomplir une croissance optimale, cela signifie aussi créer un lien entre la mère et le nourrisson. Beaucoup de femmes souhaite pouvoir allaiter afin de renforcer leur connexion émotionnelle et l'intimité avec leur bébé.

Le processus pour provoquer la lactation n'est pas compliquée mais peut être lent, et il est recommandé de débiter la stimulation environ 6 semaines avant l'arrivée du bébé. Il faut alors stimuler la poitrine activement pendant 10 à 15 minutes toutes les 3 ou 4 heures. Après quelques jours ou quelques semaines (ou même mois dans certains cas) de stimulation, vous pourrez voir un début de gonflement au niveau de la poitrine et des mamelons. Vous ressentirez alors un élargissement de la poitrine, une sensation un peu endolorie et sous pression. Ceci est tout à fait normal, ça signifie que des nouveaux acini (les tissus glandulaires responsables de la production de lait) se développent dans la poitrine. Une fois que le lait est sécrété et si votre bébé n'est pas avec vous, utilisez un tire-lait pour vider la poitrine après avoir utilisé votre appareil TENS. Tirer le lait et vider la poitrine, vous permettra de sécréter plus de lait

#### **Conseils d'utilisations :**

- Les électrodes sont réutilisables, mais pour l'usage d'un seul et même patient.
- Les électrodes sont garanties sans latex.
- Pour obtenir la meilleure conductivité possible, assurez-vous qu'elles soient toujours collantes et en bon état.
- Si les électrodes s'assèchent ou perdent de leur effet collant, mieux vaut remplacer le pack d'électrodes.
- Lorsqu'il fait très chaud, le gel sur les électrodes peut ramollir.

#### **Estimation de la durée de vie :**

Les électrodes auto-adhésives devraient durer 12 à 20 applications, en fonction du type de peau et de l'humidité.

La durée de vie d'un pack d'électrodes non-ouvert est de 2 ans. Cela peut être altéré en cas de hautes températures ou d'un degré d'humidité très faible.

**Important :** Veuillez respecter les contre-indications, précautions et avertissements inclus avec l'appareil avec lequel vous utilisez ces électrodes.



- Elektrische Stimulation kann die Brustmuskeln aufbauen, stärken und festigen, was zu Muskelaufbau führt.
  - Training und Massage-Therapie, um die Größe und Form Ihrer Brüste zu verbessern
  - Natürliche Methoden zur Verbesserung Ihres natürlichen Körpers
  - Langfristige Ergebnisse
- Alle Arten der sensorischen Stimulation können helfen, die Laktation zu initiieren. TENS kann diskrete sensorische Stimulation zu Zeiten geben, wenn andere Techniken nicht geeignet sind.

### Bedienungsanleitung

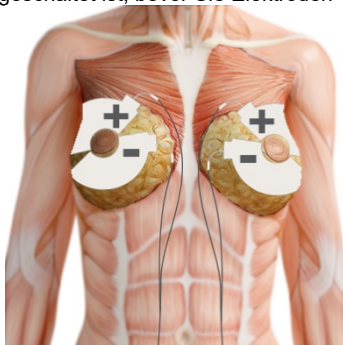
Schließen Sie es an einem TENS- oder EMS-Stimulator an, wobei die Leitung mit dem roten Anschluss (+) am nächsten zum Arm und der schwarze Anschluss (-) am Brustbein geschlossen ist.

**i Hinweis:** Die Elektroden müssen immer paarweise verwendet werden (zwei Elektroden auf jedem Kanal), damit das Signal in einem Stromkreis fließen kann.

- 1) Stellen Sie vor Gebrauch sicher, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
- ! **Legen sie keine Elektroden** auf die Haut mit sensorischen Schaden oder gerissene Haut.
- 2) Drücken Sie die Stiften der Anschlussdrähte fest in die Anschlussenden der Elektroden.
- 3) Lösen Sie die Elektroden von der Schutzhülle, indem Sie diese an einer Ecke festhalten und abziehen.

**! Ziehen Sie NIE** direkt am Elektrodenkabel.  
**Überprüfen Sie immer**, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie Elektroden anbringen oder entfernen.

- 4) Tragen Sie die Klebeseite der Elektroden wie in der Abbildung gezeigt auf, wobei die oberen und unteren Elektroden entlang der Linie des Brustmuskels ausgerichtet sind.
- 5) Entfernen Sie die Elektrodenpads von Ihrer Haut, indem Sie das Pad selbst halten und vorsichtig ziehen.
- 6) Ersetzen Sie nach dem Gebrauch immer die Elektrodenkontaktstellen auf die Plastikfolie und stecken Sie sie in die wiederverschließbare Plastikhülle wieder hinein.



### Zum Tönen:

Verwenden Sie mit einem EMS-Gerät wie **perfect BEAUTY**, **perfect EMS** oder **Sports TENS**. Wählen Sie ein Muskeltoning-Programm zwischen 40 und 60 Hz, 250-350 µs.

### Für die Laktation:

Verwenden Sie mit einem TENS-Gerät wie **perfect TENS** oder **perfect mamaTENS**. Um den maximalen Nutzen zu erzielen, wählen Sie Programme mit einem Burst-Modus (2 burts pro Sekunde), z. B. das **perfect TENS**-Programm C oder **perfect mamaTENS** Programm **A1**.

- Befestigen Sie die Elektroden an Ihren Brüsten auf beiden Seiten der Brustwarze 1-2 cm vom Warzenhof entfernt. Jede Brust sollte mit Anschlussdrähten des gleichen Kanals verbunden werden: ein Elektrode mit dem roten Kabelanschluss und ein Elektrode mit dem schwarzen Kabel.

- Wählen Sie das Programm und verwenden Sie es alle zwei Stunden für 15 Minuten. Das Stimulieren der sensorischen Nerven in der Brust durch eine TENS-Maschine imitiert einen Säuglingssauger (> 100 Mal pro Minute), was dazu führen wird, dass Ihr Körper Prolactin, das für die Laktation benötigte Hormon, produziert. Diese Stimulation sollte ein leichtes Kribbeln hervorrufen. Prolaktin wird aus der Hypophyse in etwa 4-5 diskreten Pulsen über 15-20 Minuten mit dem Saugen freigesetzt. Danach kommt es für eine Weile zu keiner weiteren Freisetzung, so dass die Stimulation der Brust für mehr als 20 Minuten keine Prolaktinfreisetzung verursacht.
- Sobald Sie anfangen, Milch in der Brust zu bekommen, verwenden Sie TENS nicht, um Ihre regelmäßigen Sitzungen zu ersetzen, weil Milch, die in den Alveolen bleibt, die Alveolen wieder abstellen kann. Sie können TENS also zusätzliche Stimulation verwenden, indem Sie später oder während der Nacht pumpen, um die Veränderungen zu beschleunigen.

Wann müssen Sie die Laktation induzieren?

- Adoption
- Trennung von Mutter und Kind
- Notfälle / Naturkatastrophen

Stillzeit kann für einige angehende Mütter ein großer Kampf sein, besonders für Adoptivmütter oder Mütter, die Surrogate eingesetzt haben. Stillen bedeutet nicht nur, das Baby zu stillen, um seinen Hunger zu stillen und das bestmögliche Wachstum zu erreichen, es bedeutet immer auch, eine Verbindung zwischen der Mutter und dem Baby herzustellen. Viele Frauen möchten die Laktation für den emotionalen Nutzen und die Nähe der Beziehungen, die Mutter und Kind erfahren, herbeiführen.

Der Prozess der Laktation induzierung ist nicht kompliziert, kann aber langsam sein, und es wird empfohlen, die Stimulation etwa 6 Wochen vor der Begrüßung des Babys zu starten. Sie müssen Ihre Brüste für 10-15 Minuten jeden Tag mindestens alle 3-4 Stunden aktiv stimulieren. Nach ein paar Tagen oder Wochen (oder Monaten) der Stimulation können Sie beginnen, Ihre Brüste und Brustwarzen anschwellen zu sehen. Sie fühlen sich größer und fühlen sich wund und unter Druck. Dies sind alles normale Anzeichen dafür, dass sich neue Acini (die milchproduzierenden Drüsengewebe) in Ihren Brüsten entwickeln. Das ist notwendig, bevor Sie Milch produzieren können. Sobald die Milch erscheint und Sie noch kein Kind stillen, verwenden Sie eine Milchpumpe von Krankenhausqualität, um die Brust zu leeren, nachdem Sie die TENS-Einheit benutzt haben. Das Entleeren der Brüste hilft, mehr zu laktieren.

### Hinweise

- Die mitgelieferten Elektrodenpads sind wiederverwendbar, jedoch für den einzelnen Patienten.
- Die mitgelieferten Elektrodenpads sind latexfrei.
- Um die beste Leitfähigkeit durch die Elektroden zu erhalten, stellen Sie immer sicher, dass sie in gutem Zustand und klebrig sind.
- Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie weniger klebrig werden oder austrocknen.
- Bei sehr heißem Wetter kann das Gel auf den Elektrodenpads weich werden.

### Haltbarkeit

Die Elektroden sollten je nach Hautzustand und Feuchtigkeit zwischen 12 und 20 Anwendungen halten. Die Haltbarkeit einer ungeöffneten Packung Elektroden beträgt 2 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinflusst werden.

**Wichtig:** Beachten Sie die Kontraindikationen, Vorsichtshinweise und Warnungen, die dem Gerät beigelegt, das Sie mit den Elektrodenpads verwenden.

- La stimolazione elettrica, può migliorare e rafforzare i muscoli pettorali aiutandone a contribuire la crescita, la massa e la tonificazione del seno:
  - Esercitando e massaggiando i muscoli pettorali per aumentare la dimensione e la forma dei seni
  - Attraverso l'uso di metodi naturali per migliorare il tuo corpo naturalmente
  - Con risultati a lungo termine
- Tutti i tipi di stimolazione sensoriale possono aiutare ad avviare l'allattamento. TENS può dare una stimolazione sensoriale discreta a volte in cui altre tecniche non sono convenienti

### Come utilizzare gli elettrodi

Collegare gli elettrodi ad uno apparecchio TENS o EMS con il cavo connettore rosso (+) più vicino al braccio e il connettore nero (-) al centro del seno.

**i** **Nota:** Le pastiglie degli elettrodi devono essere sempre utilizzati in coppia (due tamponi di elettrodi su ciascun canale) in modo che il segnale possa fluire in un circuito.

1) Prima dell'uso assicuratevi che la pelle sia pulita ed asciutta.

**!** **Non collegare i rilievi dell'elettrodo** sulla pelle, che presenti abrasioni e/o non abbia sensibilità.

2) Spingere saldamente le estremità dei perni dei cavi di derivazione nelle estremità colorate dell'elettrodo.

3) Togliere i cuscinetti degli elettrodi dalla loro pellicola protettiva di plastica tenendo e sollevando un angolo dalla estremità verso il centro.

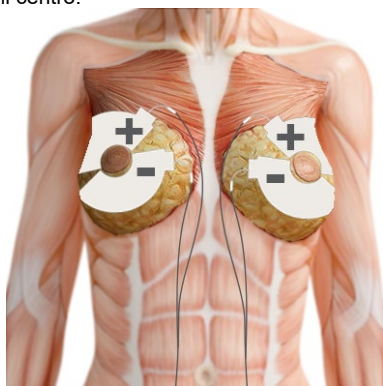
**!** **Non tirare il filo** che collega gli elettrodi.

**Controllare sempre** che l'unità sia spenta prima di applicare o rimuovere gli elettrodi.

4) Applicare il lato adesivo dei tamponi degli elettrodi come mostrato nell'immagine, con i tamponi superiori e inferiori orientati lungo la linea del muscolo pettorale.

5) Rimuovere gli elettrodi dalla pelle tirando delicatamente

6) Dopo l'uso riporre gli elettrodi con la loro pellicola protettiva nel sacchetto di plastica al fine di preservarne la durata.



### Per Tonificare:

Utilizza un dispositivo EMS come **perfect BEAUTY**, **perfect EMS** o **Sports TENS**. Scegliere un programma di tonificazione muscolare tra 40 e 60 Hz, 250-350 µs.

### Per l'allattamento:

Utilizzare un dispositivo TENS come ad esempio **perfect TENS** o **perfect mamaTENS**. Per ottenere il massimo beneficio scegliere un programma contenente la modalità Raffaica come il programma **C** di **perfect TENS** o il programma **A1** di **perfect mamaTENS**.

- Fissare i rilievi dell'elettrodo sul seno in entrambi i lati ed in linea con il capezzolo, 1-2 cm dall'areola. Entrambi i seni devono essere connessi fra loro usando cavi dello stesso canale: un cuscinetto connesso all'innesto del cavo rosso e uno a quello nero.

- Avvia il programma e utilizzalo per 15 minuti ogni due ore. Lo stimolo sul nervo sensoriale del seno, operato da un dispositivo TENS, imiterà la poppata di un bambino (> 100 volte al minuto), il quale provocherà la produzione di prolattina, ormone richiesto per l'allattamento. Questa stimolazione dovrebbe generare una leggera sensazione di formicolio. La prolattina viene rilasciata dall'ipofisi in circa 4-5 pulsazioni su 15-20 minuti con l'allattamento. Non vi è ulteriore rilascio, quindi stimolare il seno per più di 20 minuti non produrrà altra prolattina.
- Quando il seno comincerà a riempirsi di latte, non utilizzare l'apparecchio al fine di sostituire le tue sessioni regolari, perché il latte che si trova nell'alveolo può causare il ritirarsi dello stesso. Puoi utilizzare il dispositivo come stimolazione supplementare con una pompa da latte o durante il sonno per accelerare i cambiamenti.

Quando hai bisogno di indurre la lattazione?

- Adozione
- Separazione madre-infante
- Complicanze

La lattazione può rappresentare un grande disagio per alcune madri, specialmente madri adottive, o madri che hanno utilizzato uteri surrogati. Allattamento non vuol dire semplicemente nutrire il bambino per soddisfare i suoi bisogni primari, come la fame e la miglior crescita possibile; ma vuol dire anche, e soprattutto, creare un legame fra la madre e il bambino. Molte donne desiderano indurre la lattazione per i benefici emotivi e la vicinanza affettiva sperimentata dal bambino e dalla madre.

Il processo di lattazione induttiva non è complicato ma può essere lento, ed è consigliabile cominciare la stimolazione all'incirca 6 settimane prima della nascita del bambino. Avrai bisogno di stimolare attivamente i tuoi seni per 10-15 minuti almeno ogni 3-4 ore durante tutto il giorno. Dopo alcuni giorni o settimane (o mesi) di stimolazione potresti cominciare a vedere il tuo seno e il tuo capezzolo gonfiarsi. Essi appariranno più grandi e dolenti. Questi sono tutti normali indicatori che nuovo latte si sta sviluppando dentro i tuoi seni. Questo è necessario prima che tu possa essere in grado di produrre latte. Una volta che la produzione di latte sarà avviata e la fase di allattamento sarà passata, utilizza una pompa da latte, certificata da un istituto sanitario o ospedaliero, per svuotare i tuoi seni dopo l'utilizzo del dispositivo TENS. Svuotare i tuoi seni aiuta una lattazione più efficiente.

### Avvisi

- Gli elettrodi sono riutilizzabili ma non cedibili ad un altro paziente.
- Gli elettrodi sono privi di lattice.
- Per ottenere una migliore conduttività attraverso le pastiglie degli elettrodi, assicurarsi sempre che siano in buone condizioni ed aderenti.
- Sostituire i cuscinetti dell'elettrodo quando perdono viscosità o si asciugano.
- In condizioni climatiche molto calde, il gel degli elettrodi può diventare molto morbido.

### Durata di conservazione

I pastiglie per elettrodi dovrebbero durare da 12 a 20 applicazioni, a seconda delle condizioni della pelle e dell'umidità..

La durata di una confezione non aperta di elettrodi è di 2 anni. Ciò può essere influenzato da temperature molto elevate o da un alto grado di umidità.

**Importante:** Osserva tutte le controindicazioni, precauzioni e avvertenze fornite con il dispositivo che si sta utilizzando con questi elettrodi.

- Электростимуляция может повысить тонус, укрепить и придать красивую форму мышцам груди за счет лифтинга, укрепления и увеличения массы мышц.
  - Упражнения и массажотерапия способствуют увеличению размера и упругости груди
  - Естественный способ профилактики возрастных изменений мышц груди и увеличение ее объема
  - Долгосрочные результаты
- Все виды сенсорной стимуляции способствуют увеличению лактации. ТЕНС позволяет дискретно оказывать необходимую стимуляцию, в то время, когда иные виды стимуляции не являются уместными или возможными.

### Как использовать

Соедините провод электрода с прибором ТЕНС или ЭМС так, чтобы штекер красного цвета (+) расположился ближе к руке, а штекер черного цвета (-) – к грудной кости.



**Примечание:** электроды всегда должны быть использованы парно (два электрода на каждом канале), чтобы сигнал циркулировал между ними.

1) Наносите электроды только на здоровые участки кожи.



**Не располагайте** электроды на поврежденных участках кожи, или там, где отсутствует нормальная чувствительность.

2) Вставьте штекер провода от прибора ТЭНС/ЭМС в разъем электродов.

Убедитесь, что провод вставлен плотно, так, чтобы не был виден оголенный металл контактов.

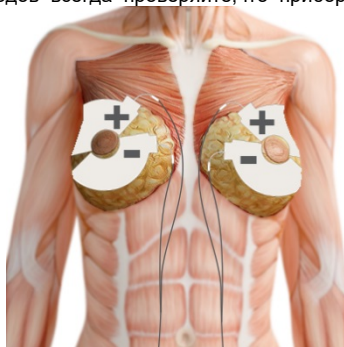
- 3) Приподнимите электрод за уголок и аккуратно отсоедините его от защитной пленки.



**Примечание:** не тяните электроды за провод.

Перед расположением и снятием электродов всегда проверяйте, что прибор **ВЫКЛЮЧЕН**

- 4) Расположите электрод клейкой стороной к груди так как показано на рисунке, верхний и нижний электроды вдоль линии грудной мышцы.
- 5) После того, как сеанс лечения завершен, приподнимите электрод за уголок и аккуратно отсоедините его от кожи.
- 6) После использования всегда приклеивайте электроды обратно на пластиковую пленку и храните в закрывающемся пластиковом пакете.



### Для тонуса мышц груди:

Используйте с приборами ЭМС такими, как **perfect BEAUTY**, **perfect EMS** или **Sports TENS**.

Выберете программу для тонуса мышц со следующими параметрами стимуляции 40 и 60 Гц, 250-350 Мкс.

### Для улучшения лактации:

Используйте с приборами ТЕНС такими, как **perfect TENS** или **perfect mamaTENS**.

Выберете программу **С** с режимом импульсной стимуляции у **perfect TENS** или программу **A1** у **perfect mamaTENS**

- Расположите по два электрода на груди по обеим сторонам от соска на расстоянии 1-2 см от ареолы. Оба электрода на каждой груди должна стимулироваться одним каналом прибора: один провод со штекером черного цвета и один - с красным.
- Выберете программу и используйте ее в течение 15 минут каждые два часа. Стимуляция сенсорных нервов под воздействием ТЕНС имитирует сосание груди

младенцем (>100 раз в минуту), именно это способствует выработке вашим организмом Пролактина, гормона, необходимого для лактации. Данный вид стимуляции напоминает ощущение легкого покалывания. Пролактин вырабатывается в ответ на сигнал, поступающий в мозг при сосании ребенком груди примерно в 4-5 дискретных импульсов в течение первыиз 15-20 минут стимуляции. Затем выработка данного гормона приостанавливается на некоторое время, поэтому стимуляция груди более 20 минут не вызывает большую выработку/выброс пролактина.

Как только молоко появится, остановите использование ТЕНС - не заменяйте мануальную стимуляцию на стимуляцию ТЕНС, потому что молоко, находящееся в альвеолах, может вызвать обратную реакцию. Вы можете использовать ТЕНС в качестве дополнительной стимуляции выработки молока особенно ночью, пока вы спите, чтобы изменить.

Когда необходима стимуляция лактации?

- При усыновлении ребенка и в случаях приемного материнства
- Вынужденное разлучение матери и ребенка
- Экстренные случаи/природные катаклизмы

Лактация может быть большой проблемой для будущих мам, особенно для приемных матерей или для тех, кто использовал суррогатное материнство. Грудное вскармливание означает не только кормление ребенка в целях утоления его голода или способствования его росту. Данный интимный процесс это еще и формирование особой связи между матерью и ребенком, момент нежности и эмоциональной близости.

Процесс индуцирования лактации не является сложным, но может быть достаточно медленным. Для индуцирования лактации рекомендуется начать стимуляцию примерно за 6 недель до «встречи» с ребенком, активно стимулируя грудь (соски) с помощью прибора ТЕНС в течение 10-15 минут каждые 3-4 часа в течение дня. Через несколько дней или недель (или месяцев) стимуляции женщина может начать испытывать дискомфортные, и даже болезненные ощущения: давление в груди, увеличение молочных желез, небольшие тянущие боли. Это физиологическая норма. Постепенно организм запускает процесс отделения своего молока. Если молоко пришло, а вы еще не кормите ребенка грудью, попробуйте выполнять ручное сцеживание или использовать грудной молокоотсос, это хорошо способствует молокоотделению и поддерживает лактацию. Как при кормлении, так и при сцеживании, поднимается уровень гормона окситоцина, который помогает молоку вытекать из груди, и пролактина, отвечающего за выработку молока в период лактации.

### **Советы по уходу за электродами**

- Электроды подходят для многократного использования, но должны использоваться только одним пациентом.
- Электроды не содержат латекс.
- Для получения лучшей проводимости через электрод, перед использованием убедитесь, что они находятся в хорошем состоянии и сохраняют клейкость.
- Заменяйте электроды, когда они теряют свою клейкость или высохнут.

### **Условия хранения**

Электроды могут использоваться в количестве 12 -20 применений, в зависимости от состояния и влажности кожи.

Срок хранения электродов в закрытой упаковке составляет 2 года, может измениться при очень высоких температурах или очень низкой влажности.

**Важно:** Соблюдайте все противопоказания, предостережения и предупреждения, прилагаемые к устройству, которое вы используете с этими электродами.

**Distributed by:**

Distribuido por:

Distribu  par :

Verkauft von:

Distribuito da:

Дистрибьютор:



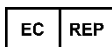
**TensCare Ltd,**

9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

Tel: +44(0) 1372 723434

Web: [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)



**Advena Ltd.**

Tower Business Centre

2nd Flr, Tower Street,

Swatar, BKR 4013, Malta

