



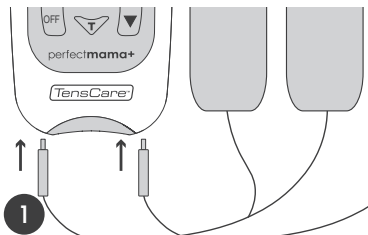
perfectmama+



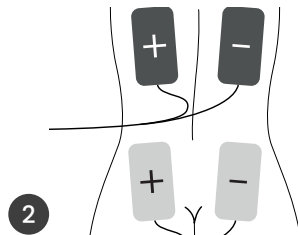
Instructions for Use
Please read carefully

TensCare™

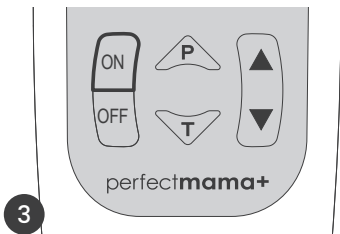
Quickstart Guide



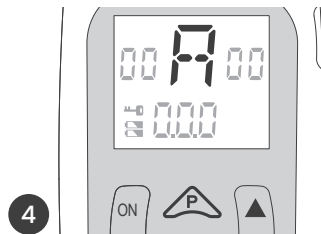
1 Connect the device to the electrodes.



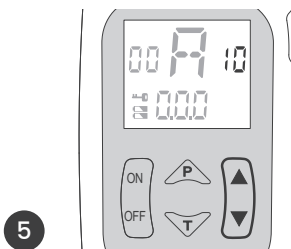
2 Place the electrodes on the area to be treated.



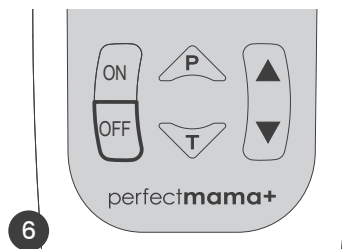
3 Press and hold the power button to turn the device on.



4 Select a programme by pressing the P button.



5 Start the session by increasing the intensity.



6 Press and hold the power button to turn the device off.

Contents

1. Device Description	3
1.1. Introduction	3
1.2. Intended purpose	3
1.3. Kit contents	3
1.4. Controls and display	4
2. How to Use	4
2.1. Device setup	4
2.2. Providing relief during labour	6
2.3. After labour	9
2.4. Alternative uses	10
3. Troubleshooting	12
4. Device Care	13
4.1. Cleaning	13
4.2. Storage	13
4.3. Battery replacement	13
4.4. Electrode and lead wire care	14
4.5. Replacement parts/accessories	14
5. Technical Specification	15

1. Device Description

1.1. Introduction

The Perfect mama+ is a clinically proven, electrotherapy stimulator that uses Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) to provide drug-free pain relief during childbirth.

The device delivers small electrical signals to the body via body-worn, adhesive electrodes. These signals stimulate the nerves, helping to block pain signals and promote the release of endorphins, the body's natural painkiller.

Perfect mama+ may also be used to relieve back pain during the last three weeks of pregnancy and to ease post-operative pain following caesarean, perineal tear or episiotomy.

When used as intended, the Perfect mama+ can provide the following clinical benefits:

- Reduction in pain during labour
- Reduction in post-operative pain
- Reduction in back pain during the last three weeks of pregnancy

Note: While some expectant mothers find the Perfect mama+ provides sufficient pain relief on its own, others may need additional relief. The Perfect mama+ can be effectively combined with other pain relief options, such as gas and air. However, due to its electrical nature, it cannot be used during water births.

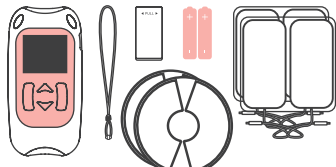
1.2. Intended purpose

Perfect mama+ is designed to be used in the home healthcare and hospital environments to provide symptomatic relief and management of acute pain in the perinatal* and postpartum period and is suitable for use by all who can control the device and understand the instructions. TENS could also be used to relieve back pain in the last 3 weeks of pregnancy and to ease post-operative pain.

Do not use the device for any purpose other than this intended use.

i Note: Perinatal is the period immediately before and after birth. The perinatal period is defined in diverse ways. Depending on the definition, it starts at the 20th to 28th week of gestation and ends 1 to 4 weeks after birth.

1.3. Kit contents



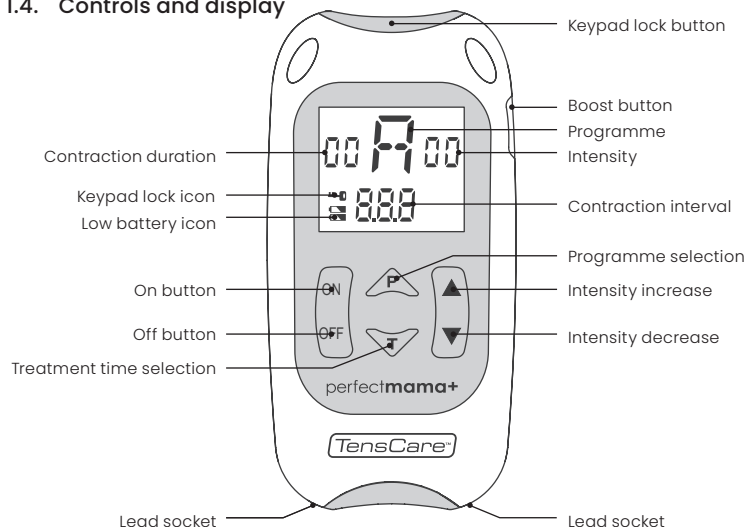
- 1x Perfect mama+ device
- 4 x 50x100mm electrodes (E-CM50100-PM)
- 4 x Breast electrode pads (E-CMR60130)
- 2 x Lead wires (L-CPT)
- 1 x Detachable belt clip
- 2 x AA batteries

1 x Neck cord

1 x Storage pouch

1 x Instructions for Use

1.4. Controls and display

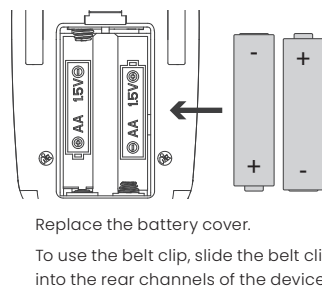


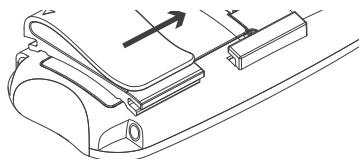
2. How to Use

2.1. Device setup

Install the batteries

1. Remove the battery cover on the rear of the device.
2. Insert the batteries, ensuring that the positive (+) and negative (-) ends match the corresponding terminals in the compartment.

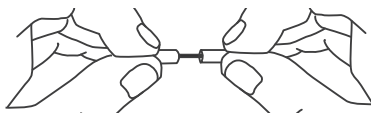




5. To use the neck cord, loop the cord through one of the holes on the top of the device.

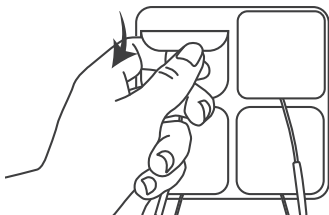
Connect the leads

1. Insert the white end of the lead into the channel socket on the rear of the device.
2. Push the metal pins of the lead wires into the sockets on the electrodes.

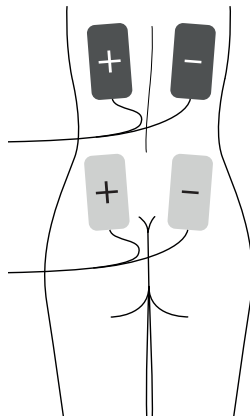


Position the Electrodes

1. Before applying the electrodes, make sure your skin is clean and dry
2. Remove the electrodes from the plastic liner.



3. Position the two electrodes from the left-hand socket on either side of the spinal column, 5 cm apart and about 7.5 cm below the bottom of the shoulder blades. This area is just below the bra line.
4. Position the two electrodes connected to the right-hand channel on either side of the spine, approximately 10 cm apart and 2.5 cm above the dimples at the base of the spine, just above the buttocks.



Note: Always ensure the device is turned off or the intensity is zero before applying the electrodes.

Turning on / off

Turn the device on by pressing and holding the on button for 3 to 5 seconds.

Turn the device off by pressing and holding the off button for 3 to 5 seconds.



Note: The device will automatically turn off if the intensity setting is left at zero for more than 5 minutes.

2.2. Providing relief during labour

Start of labour

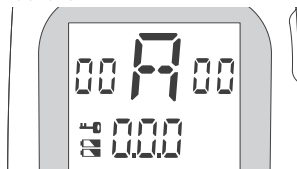
Perfect mama+ features three distinct programmes tailored for different stages of labour.

Begin using the Perfect mama+ when your contractions become regular.

Start with programme 'A'. If 'A' is not already selected, press the 'P' button to switch between programs. The screen will display a flashing 'A'.

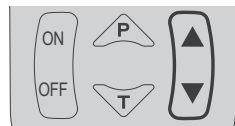


Programme 'A' should be used in between contractions.



Intensity selection

Increase the intensity by pressing the ▲ button.



In programme 'A' there are 50 levels of intensity.

Each press of the ▲ and ▼ buttons will adjust the intensity by 1mA. The intensity can be increased or decreased quickly by pressing and holding the ▲▼ buttons.

The stimulation will produce a pulsing sensation. At low intensity levels, it is common for no sensation to be felt. Adjust the intensity until the feeling is strong yet comfortable.

Further increases during use may be necessary if your body becomes used to the sensation or as the pain from contractions intensify.



Note: You may notice that the upper electrodes provide stronger stimulation than the lower ones. This is intentional and part of the therapy. If you feel stronger stimulation at the lower electrodes, switch the leads in the device's sockets.



Note: Intensity cannot be increased if the device has not been correctly connected to the body (i.e. a closed circuit is made). If the Perfect mama+ detects a disconnection in either channel it will automatically return the strength to zero and the CH1, CH2 and 00 will flash. To increase intensity, ensure the electrodes are

correctly connected to the body and the device.



Warning: When the yellow LEDs in the channel output sockets light, this indicates the stimulation intensity is high enough to be harmful if not used correctly. Please use with caution.

During contractions

During contractions, when the pain intensifies, the stimulation can be boosted.

Press the BOOST button on the side of the device at the start of a contraction. The screen will display the letter 'A' constantly and will switch to 'A BOOST' mode.



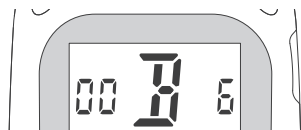
This changes the stimulation from pulsing to constant, helping to relieve from the increased pain during contractions.

At the end of the contraction, press the BOOST button again to return to programme 'A'.

When contractions intensify and become more frequent

Use programmes 'A' and 'A BOOST' for as long as possible.

When contractions intensify and become more frequent, switch to programme 'B' by pressing the P button.



Programme 'B' uses a stimulation pattern which is designed to block heightened pain. As before, use this programme in between contractions.

The intensity will be reduced by 50% to avoid any sudden increases in stimulation that could cause discomfort.

Increase the intensity using the ▲ button until the sensation is strong yet comfortable.

In programme 'B' there are 50 levels of intensity.

As the contractions become more intense and closer together, increase the intensity further.

Again, to boost stimulation during contractions, press the BOOST button when the contraction starts to switch to program 'B BOOST'. The screen will display the letter 'B' constantly.

When the contraction ends, press the BOOST button again to go back to program B.

For the latest stages of pregnancy

When pain intensifies further and programmes A and B are insufficient, press the P button to switch to programme C. This has been designed to block the highest levels of pain.



Again, when changing programme the intensity will be reduced by 50% to avoid any sudden increases in stimulation that could cause discomfort.

Increase the intensity using the ▲ button until the sensation is strong yet comfortable. In programme C there are 60 levels of intensity.

In this mode, when the contractions start press and hold the BOOST button. This will increase the intensity until the BOOST button is released, providing additional brief, intense pain relief.



Note: Release the BOOST button if the stimulation is too intense and causes pain.

Once the BOOST button is released the intensity will return to the previous setting before the BOOST button was pressed.

As the intensity decreases, you can press and hold the BOOST button again to maintain the intensity at that level until the end of your contraction

Contraction timer

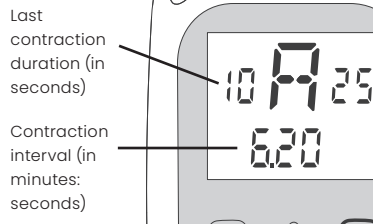
Perfect mama+ displays information about your contractions to help you and your midwife to understand how labour is progressing.

During contractions, the screen will

automatically display the duration of the last contraction and the interval between the last two contractions.

To turn the contraction timer on hold down the T and ▲ buttons for 3 to 5 seconds.

To turn the contraction timer off hold down the T and ▼ buttons for 3 to 5 seconds.



Contraction duration

Shows the duration in of time seconds of the last contraction.

The timer starts when you press the BOOST button to switch to constant mode (A BOOST or B BOOST).

The timer stops when you press the BOOST button again.

In programme C, the timer starts when you press and hold the BOOST button and stops when the unit returns to the intensity selected initially.

If the contraction lasts longer than 30 seconds, the display will flash for 30 minutes to indicate active labour has started.

Contraction interval

Shows the duration of time in minutes and

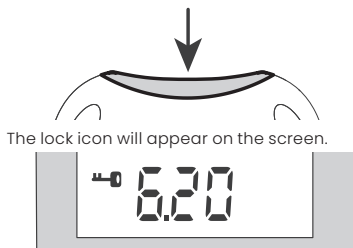
seconds between the start of your last two contractions.

If the contractions are less than 5 minutes apart, the display will flash for 30 minutes to indicate active labour has started.

Keypad lock

The keypad can be locked to avoid accidental changes in settings.

Press and hold the key button for three seconds to lock the device.



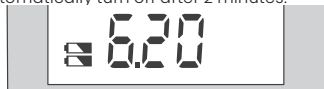
Press and hold the key button again to unlock the device.



Note: The intensity can be reduced by pressing the ▼ button whilst the device is locked.

Low battery

When the battery is low, the battery icons will display on the screen. The device will automatically turn off after 2 minutes.



Replace with new AA batteries.

2.3. After labour

Disconnecting the device

After labour and relief is no longer required, turn the device off by pressing the Off button for 3 to 5 seconds.

Remove the electrodes from the skin by holding the pad and gently pulling. Do not pull on the lead wires.

Replace the electrodes on the plastic liner.

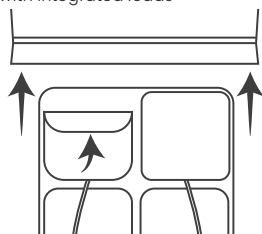
Disconnect the leads from the device.

Place the electrodes in the resealable plastic bag.

Return the device and electrodes to the storage pouch.

If you plan to put your Perfect mama+ into storage for your next baby then do the following:

- Remove batteries
- Clean as instructed in section 4.1
- Store or throw away the electrodes with integrated leads



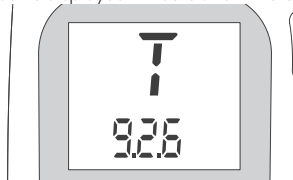
- Remember to buy new electrodes and batteries before you need to use your Perfect mama+ again.

Time in labour

To see how long you have been using your Perfect mama+ press the T button.



The letter T will appear on the screen. Time in labour is displayed in hours and minutes.



After 3 seconds the screen will revert to normal.

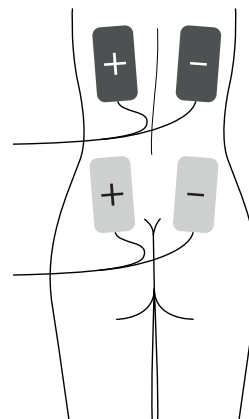
To manually reset time in labour to zero, press and hold down the T button for 5 seconds. The time automatically resets to zero when the Perfect mama+ has been turned off for more than 2 hours.

2.4. Alternative uses

Back pain before labour

Perfect mama+ can be used in the last three weeks of pregnancy to provide relief from back pain.

Apply the electrodes around the area of pain, with the electrode pairs positioned as follows:

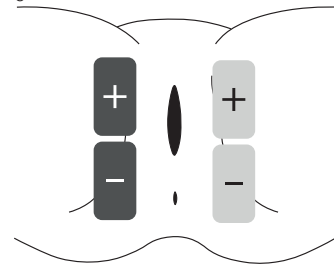


Start with programme A and uses different programmes and/or BOOST modes if further relief is required.

Post-operative pain following childbirth

TENS stimulation can be used to help relieve post-operative pain.

Position the electrodes either side of the vagina, as follows:



Start with programme A and use different programmes and/or BOOST modes if further relief is required.

Warning: Before using Perfect mama+ for this purpose, please consult with your midwife or doctor.

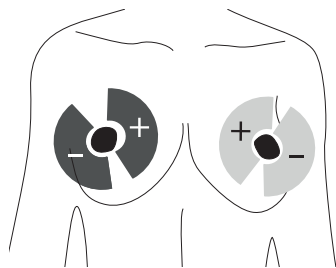
It's important to exercise caution when using TENS after surgical procedures as stimulation may interfere with the healing process.

For initiating lactation

Programme 'A' can be used with breast electrodes (E-CMR60130) has the potential to initiate lactation.

Place one pair of electrodes on each breast, 1-2 cm away from the areola, on opposite sides of the nipple.

Connect both electrodes on each breast to the same TENS channel (one to the red connector, the other to the black).



Use for 15 minutes every two hours.

TENS can stimulate the sensory nerves in the breast, mimicking a baby's suckling (over 100 times per minute). This can help

your body produce Prolactin, the hormone needed for lactation. You should feel a mild tingling during use.

Once milk production begins, do not use TENS as a replacement for regular pumping or breastfeeding. Use TENS as additional stimulation to support lactation, for example at night or during extra pumping sessions.

Warning: These pads are not intended to treat any medical issues, please consult with your midwife or doctor.

3. Troubleshooting

If the device is not working correctly, use the following troubleshooting guide.

Problem	Possible causes	Solution
Display will not turn on	Flat batteries.	Replace batteries.
	Batteries inserted incorrectly.	Remove plastic wrap. Check the positive and negative ends are positioned correctly.
	Damaged springs in battery compartment.	Contact supplier.
Controls will not work	The keypad is locked.	If the key icon is shown, press and hold the lock button for three seconds.
Low battery display	Low batteries.	Replace batteries.
No sensation	Intensity is not strong enough.	Increase the intensity. Most users will feel something at a setting below 10 mA.
Output will not increase above zero	There is a connection error leading to an open circuit.	Ensure machine is attached to your body correctly.
	Electrodes are not connected to body.	Purchase replacement electrodes if necessary.
	Leads are faulty/damaged.	
Sudden change in sensation	If you stop the stimulation and continue a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.	Always return the intensity to zero after disconnecting the leads or electrode pads.

If you are unable to resolve the issue, please contact our customer service team:

Email: customer.service@tenscare.co.uk

Phone: +44 1372 723434



Note: The Perfect mama+ has no essential performance characteristics. Device failure will not

cause unacceptable clinical risk for the user.



Note: If the user is able to turn the device on, increase and decrease the intensity, switch between all three programmes and activate Boost mode in all programmes, this confirms the device will perform as intended by the manufacturer.

4. Device Care

4.1. Cleaning

Clean the device and lead wires at least once a week by wiping with a damp cloth and solution of mild soap and water. Wipe dry.

- Do not immerse the device in water.
- Do not use any other cleaning solution than soap and water.

4.2. Storage

Between uses it is important to store the electrodes in their resealable plastic bag with the bag sealed. This will help extend the life of the electrodes.

Keep the device and all accessories in the storage pouch between uses.

Storage life

- Storage life of an unopened pack of self-adhesive electrode pads is 4 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.
- The device has no fixed shelf life.
- Unused batteries have a nominal shelf life of 3 years but will usually last longer than this.

4.3. Battery replacement

When the batteries are low and the battery icon is on the display, replace the batteries.

Batteries should last at least 30 hours when

using programme 'A' at 40mA.

The unit will work with rechargeable batteries, but the display may appear dim.



Battery Warnings

- Remove batteries from the device if it is unlikely to be used for a long period. Some types of batteries may leak corrosive fluid.
- Do not pierce, open, disassemble, or use in a humid and/or corrosive environment.
- Do not expose to temperatures over 60°C (140°F).
- Do not put, store or leave near sources of heat, in direct strong sunlight, in a high temperature location, in a pressurized container or in a microwave oven.
- Do not immerse in water or get wet.
- Do not short-circuit.
- Do not connect the device unless the battery cover is in place.
- If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention.
- Keep batteries out of the reach of children to prevent them from swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact doctor immediately.
- Never attempt to recharge an alkaline battery. Risk of explosion.
- Do not mix old, new or different types

of batteries as this may lead to battery leakage or low battery indication.

- Disposal: Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.

4.4. Electrode and lead wire care

- The electrodes are reusable but for single patient use. The electrodes should provide up to 20 uses. This may vary depending on skin condition, humidity and storage between uses.
- To maximise the life of the electrodes, always ensure the electrodes are replaced on to their plastic liner and stored and sealed in the plastic bag. When the electrodes dry, this may negatively impact the performance of the treatment.
- The adhesive is the electrode is a peelable hydrogel (water based). To restore the tackiness of the electrode, add a tiny drop of water and spread it around. Avoid adding too much, as it will make the electrode too soft. If this occurs, place the electrodes sticky side up in a refrigerator for a few hours to regain adhesiveness.
- Replace the electrodes when they lose their stickiness. Poor connection may cause discomfort and skin irritation.
- To ensure safety and effectiveness we recommend using TensCare electrodes only.

- The life of the lead wires depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend replacing the lead wires regularly (about every 6 months).

4.5. Replacement parts/ accessories

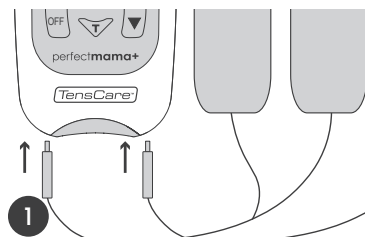
The following replacement parts are compatible with the Perfect mama+ and may be ordered from TensCare at www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

E-CM50100-PM	50x100 mm electrodes with integrated leads (pack of 4)
E-CMR60130	Breast electrodes (pack of 2 pairs)
L-CPT	Lead wire
B-AA	AA batteries (pack of 2)

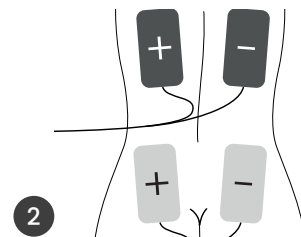
5. Technical Specification

Waveform	Symmetrical Bi-Phasic
Amplitude (over 1 kOhm load)	75.0 mA zero to peak, 50 steps in A & B, 60 steps in C +/- 10%
Frequency range	80-150Hz
Pulse width range	150-250us
Output plug	Fully shielded: touch proof
Channels	Dual channel
Power supply	2 x AA alkaline (two AA batteries)
Weight	75g (without batteries)
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Safety Classification	Internal power source. Designed for continuous use. No special moisture protection.
Service life	>5 years
Applied part	Skin surface electrodes
Applied part classification	Type BF
IP rating	IP22
Environmental Specifications	
Operating conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage conditions	Temperature range: -25 to +60°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa

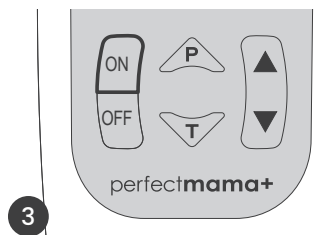
Guía de inicio rápido



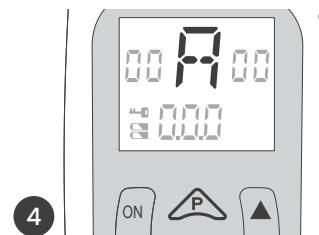
1 Conecte el dispositivo a los electrodos.



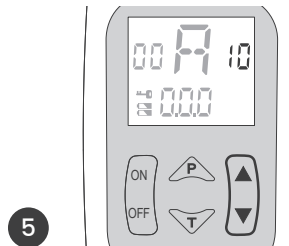
2 Coloque los electrodos en la zona a tratar.



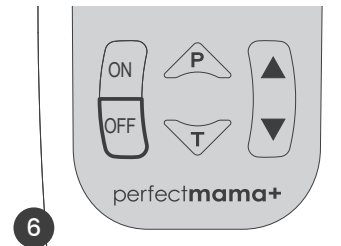
3 Mantén pulsado el botón de encendido para encender el dispositivo.



4 Seleccione un programa pulsando el botón P.



5 Comienza la sesión aumentando la intensidad.



6 Mantén pulsado el botón de encendido para apagar el dispositivo.

Contenido

1.	Descripción del dispositivo	18
1.1.	Introducción	18
1.2.	Finalidad prevista	18
1.3.	Contenido del kit	19
1.4.	Controles y pantalla	19
2.	Cómo utilizarlo	20
2.1.	Configuración del dispositivo	20
2.2.	Alivio durante el parto	21
2.3.	Después del trabajo	25
2.4.	Usos alternativos	26
3.	Solución de problemas	27
4.	Device Care	28
4.1.	Limpieza	28
4.2.	Almacenamiento	28
4.3.	Sustitución de la batería	29
4.4.	Cuidado del electrodo y del cable conductor	29
4.5.	Piezas de recambio/Accesorios	30
5.	Especificaciones técnicas	30

1. Descripción del dispositivo

1.1. Introducción

Perfect mama+ es un estimulador de electroterapia clínicamente probado que utiliza la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) para aliviar el dolor durante el parto sin medicamentos.

El dispositivo envía pequeñas señales eléctricas al cuerpo a través de electrodos adhesivos que se llevan puestos. Estas señales estimulan los nervios, ayudan a bloquear las señales de dolor y favorecen la liberación de endorfinas, el analgésico natural del cuerpo.

Perfect mama+ también puede utilizarse para aliviar el dolor de espalda durante las tres últimas semanas de embarazo y para aliviar el dolor postoperatorio tras una cesárea, un desgarro perineal o una episiotomía.

Cuando se utiliza según lo previsto, Perfect mama+ puede proporcionar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción del dolor durante el parto
- Reducción del dolor postoperatorio
- Reducción del dolor de espalda durante las tres últimas semanas de embarazo



Nota: Aunque algunas futuras mamás consideran que Perfect mama+ proporciona suficiente alivio

del dolor por sí solo, otras pueden necesitar un alivio adicional. Perfect mama+ puede combinarse eficazmente con otras opciones de alivio del dolor, como el gas y el aire. Sin embargo, debido a su naturaleza eléctrica, no puede utilizarse durante partos en el agua.

1.2. Finalidad prevista

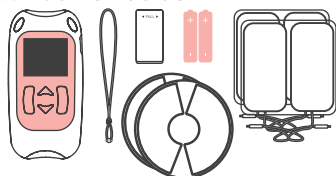
Perfect mama+ se ha diseñado para su uso en el ámbito sanitario domiciliario y hospitalario con el fin de proporcionar alivio sintomático y tratamiento del dolor agudo en el periodo perinatal* y posparto, y es apto para su uso por todas las personas que puedan controlar el dispositivo y comprender las instrucciones. TENS también puede utilizarse para aliviar el dolor de espalda en las últimas 3 semanas de embarazo y para aliviar el dolor postoperatorio.

No utilice el aparato para fines distintos de los previstos.



Nota: Perinatal es el periodo inmediatamente anterior y posterior al nacimiento. El periodo perinatal se define de diversas maneras. Dependiendo de la definición, comienza entre la semana 20 y 28 de gestación y termina entre 1 y 4 semanas después del nacimiento.

1.3. Contenido del kit



1 x Dispositivo Perfect mama

4 x electrodos de 50x100 mm (E-CM50100-PM)

4 x almohadillas para electrodos mamarios (E-CMR60130)

2 x Cables (L-CPT)

1 x Clip de cinturón desmontable

2 x pilas AA

1 x Cordón para el cuello

1 x Bolsa de almacenamiento

1 x Instrucciones de uso

1.4. Controles y pantalla

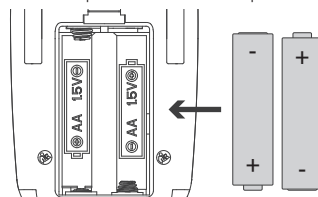


2. Cómo utilizarlo

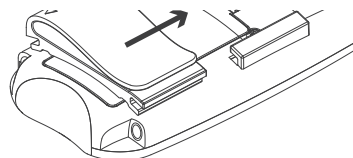
2.1. Configuración del dispositivo

Instalar las pilas

1. Retire la tapa de la batería situada en la parte posterior del aparato.
2. Inserte las pilas, asegurándose de que los extremos positivo (+) y negativo (-) coinciden con los terminales correspondientes del compartimento.



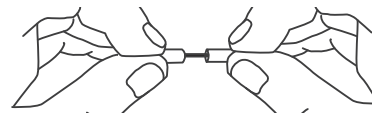
3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.
4. Para utilizar el clip para cinturón, deslícelo en los canales traseros del aparato.



5. Para utilizar el cordón para el cuello, pásalo por uno de los orificios de la parte superior del aparato.

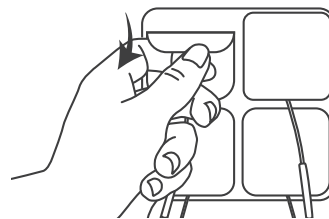
Conectar los cables

1. Inserte el extremo de los cables en la toma del canal situada en la parte posterior del aparato.
2. Introduzca las clavijas metálicas de los cables conductores en las tomas de los electrodos.



Colocar los electrodos

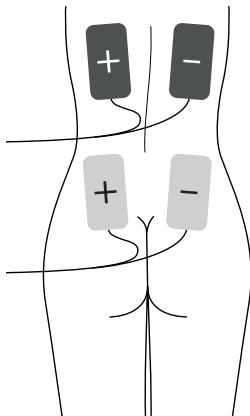
1. Antes de aplicar los electrodos, asegúrate de que tu piel está limpia y seca
2. Retire los electrodos del revestimiento de plástico.



3. Position the two electrodes from the left-hand socket on either side of the spinal column, 5 cm apart and about 7.5 cm below the bottom of the shoulder blades. This area is just below the bra line.
4. Coloque los dos electrodos de la toma izquierda a ambos lados de

la columna vertebral, a 5 cm de distancia y a unos 7,5 cm por debajo de la parte inferior de los omóplatos. Esta zona está justo por debajo de la línea del sujetador.

- Coloque los dos electrodos conectados al canal derecho a ambos lados de la columna vertebral, a unos 10 cm de distancia y a 2,5 cm por encima de los hoyuelos de la base de la columna vertebral, justo por encima de las nalgas.



i Nota: Asegúrese siempre de que el aparato está apagado o la intensidad es cero antes de aplicar los electrodos.

Encendido / apagado

Enciende el aparato manteniendo pulsado el botón de encendido entre 3 y 5 segundos.

Apaga el aparato manteniendo pulsado el botón de apagado entre 3 y 5 segundos.

i Nota: El aparato se apagará automáticamente si el ajuste de intensidad se deja a cero durante más de 5 minutos.

2.2. Alivio durante el parto

Inicio del parto

Perfect mama+ cuenta con tres programas distintos adaptados a las diferentes fases del parto.

Empieza a utilizar el Perfect mama+ cuando tus contracciones se vuelvan regulares.

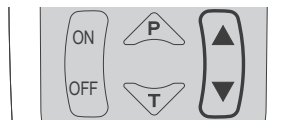
Comience con el programa A. Si A no está ya seleccionado, pulse el botón "P" para pasar de un programa a otro. En la pantalla aparecerá una A parpadeando.



El programa A debe utilizarse entre las contracciones.

Selección de intensidad

Aumenta la intensidad pulsando el botón ▲.



En el programa "A" hay 50 niveles de intensidad.

Cada pulsación de los botones ▲ y ▼ ajustará la intensidad en 1mA. La intensidad puede aumentarse o reducirse rápidamente manteniendo pulsados los botones ▲▼.

La estimulación producirá una sensación pulsátil. A niveles de intensidad bajos, es habitual que no se perciba ninguna sensación. Ajuste la intensidad hasta que la sensación sea fuerte pero confortable.

Pueden ser necesarios nuevos aumentos durante el uso si su cuerpo se acostumbra a la sensación o a medida que se intensifica el dolor de las contracciones.

i Nota: Puede observar que los electrodos superiores proporcionan una estimulación más fuerte que los inferiores. Esto es intencionado y forma parte de la terapia. Si nota una estimulación más fuerte en los electrodos inferiores, cambie los cables en las tomas del aparato.

i Nota: No se puede aumentar la intensidad si el dispositivo no se ha conectado correctamente al cuerpo (es decir, si se ha realizado un circuito cerrado). Si el Perfect mama+ detecta una desconexión en cualquiera de los canales, devolverá automáticamente la intensidad a cero y los indicadores CH1, CH2 y 00

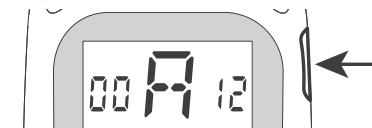
parpadearán. Para aumentar la intensidad, asegúrate de que los electrodos están correctamente conectados al cuerpo y al dispositivo.

! Advertencia: Cuando los LED amarillos de las tomas de salida de los canales se encienden, esto indica que la intensidad de estimulación es lo suficientemente alta como para ser perjudicial si no se utiliza correctamente. Utilícelo con precaución.

Durante las contracciones

Durante las contracciones, cuando el dolor se intensifica, se puede potenciar la estimulación.

Pulse el botón BOOST situado en el lateral del aparato al inicio de una contracción. La pantalla mostrará constantemente la letra "A" y cambiará al modo "A BOOST".



Esto cambia la estimulación de pulsátil a constante, ayudando a aliviar el aumento del dolor durante las contracciones.

Al final de la contracción, pulse de nuevo el botón BOOST para volver al programa "A".

Cuando las contracciones se intensifican y se hacen más frecuentes

Utiliza los programas "A" y "A BOOST" el mayor tiempo posible.

Cuando las contracciones se intensifiquen

o se hagan más frecuentes, cambie al programa "B" pulsando el botón P.



El programa "B" utiliza un patrón de estimulación diseñado para bloquear el aumento del dolor. Al igual que antes, utilice este programa entre contracciones.

La intensidad se reducirá en un 50% para evitar aumentos bruscos de la estimulación que puedan causar molestias.

Aumenta la intensidad con el botón ▲ hasta que la sensación sea fuerte pero confortable.

En el programa "B" hay 50 niveles de intensidad.

A medida que las contracciones sean más intensas y más seguidas, aumente aún más la intensidad.

De nuevo, para aumentar la estimulación durante las contracciones, pulse el botón BOOST cuando comience la contracción para cambiar al programa "B BOOST". La pantalla mostrará la letra "B" constantemente.

Cuando finalice la contracción, pulse de nuevo el botón BOOST para volver al programa 'B'.

Para las últimas fases del embarazo

Cuando el dolor se intensifique aún más y los programas A y B sean insuficientes, pulse

el botón P para pasar al programa C. Éste ha sido diseñado para bloquear los niveles más altos de dolor.



Una vez más, al cambiar de programa la intensidad se reducirá en un 50% para evitar aumentos bruscos de estimulación que puedan causar molestias.

Aumenta la intensidad con el botón ▲ hasta que la sensación sea fuerte pero confortable. En el programa C hay 60 niveles de intensidad.

En este modo, cuando comiencen las contracciones, mantenga pulsado el botón BOOST. Esto aumentará la intensidad hasta que se suelte el botón BOOST, proporcionando un alivio adicional del dolor breve e intenso.

i **Nota:** Suelte el botón BOOST si la estimulación es demasiado intensa y causa dolor.

Una vez que se suelta el botón BOOST, la intensidad volverá al ajuste anterior antes de que se pulsara el botón BOOST.

A medida que la intensidad disminuye, puede mantener pulsado el botón BOOST de nuevo para mantener la intensidad en ese nivel hasta el final de la contracción.

Temporizador de contracción

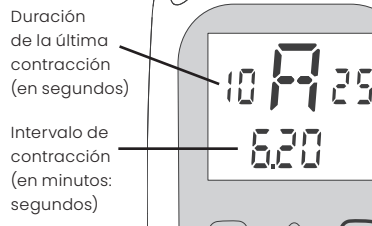
Perfect mama+ muestra información sobre tus contracciones para ayudarte a ti y a tu

matrón a comprender cómo progresa el parto.

Durante las contracciones, la pantalla mostrará automáticamente la duración de la última contracción y el intervalo entre las dos últimas contracciones.

Para activar el temporizador de contracción, mantenga pulsados los botones T y ▲ durante 3 a 5 segundos.

Para desactivar el temporizador de contracción, mantenga pulsados los botones T y ▼ durante 3 a 5 segundos.



Duración de la contracción

Muestra la duración en segundos de la última contracción.

El temporizador se inicia cuando se pulsa el botón BOOST para cambiar al modo constante (A BOOST o B BOOST).

El temporizador se detiene cuando vuelves a pulsar el botón BOOST.

En el programa C, el temporizador se inicia al mantener pulsado el botón BOOST y se detiene cuando el aparato vuelve a la intensidad seleccionada inicialmente.

Si la contracción dura más de 30 segundos,

la pantalla parpadeará durante 30 minutos para indicar que se ha iniciado el trabajo de parto activo.

Intervalo de contracción

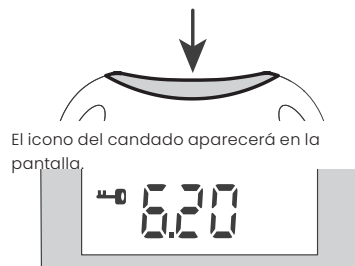
Muestra la duración del tiempo en minutos y segundos entre el inicio de sus dos últimas contracciones.

Si las contracciones duran menos de 5 minutos, la pantalla parpadeará durante 30 minutos para indicar que se ha iniciado el trabajo de parto activo.

Bloqueo del teclado

El teclado puede bloquearse para evitar cambios accidentales en los ajustes.

Mantenga pulsada la tecla durante tres segundos para bloquear el dispositivo.

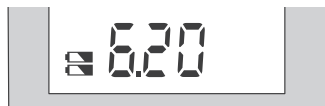


Mantenga pulsado de nuevo el botón de la llave para desbloquear el dispositivo.

i **Nota:** La intensidad puede reducirse pulsando el botón ▼ mientras el aparato está bloqueado.

Batería baja

Cuando la batería esté baja, los iconos de batería aparecerán en la pantalla. El dispositivo se apagará automáticamente transcurridos 2 minutos.



Sustitúyalas por pilas AA nuevas.

2.3. Después del trabajo

Desconectar el aparato

Cuando ya no sea necesario el trabajo y el alivio, apague el aparato pulsando el botón de apagado durante 3 a 5 segundos.

Retire los electrodos de la piel sujetando la almohadilla y tirando suavemente. No tire de los cables conductores.

Vuelva a colocar los electrodos en el revestimiento de plástico.

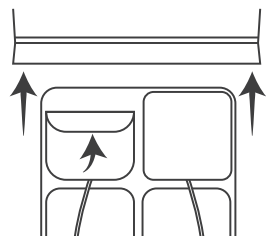
Desconecte los cables del aparato.

Coloque los electrodos en la bolsa de plástico resellable.

Devuelva el dispositivo y los electrodos a la bolsa de almacenamiento.

Si piensas guardar tu Perfect mama+ para tu próximo bebé, haz lo siguiente:

- Quitar las pilas
- Limpiar como se indica en la sección 4.1
- Guarde o deseche los electrodos con cables integrados



- Recuerda comprar nuevos electrodos y pilas antes de volver a utilizar tu Perfect mama+.

Tiempo de parto

Para ver cuánto tiempo llevas utilizando tu Perfect mama+ pulsa el botón T.



En la pantalla aparecerá la letra T. El tiempo de parto se muestra en horas y minutos.



Transcurridos 3 segundos, la pantalla volverá a su estado normal.

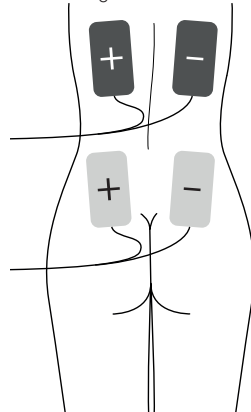
Para poner a cero manualmente el tiempo de parto, mantén pulsado el botón T durante 5 segundos. El tiempo se pone a cero automáticamente cuando la Perfect mama+ ha estado apagada durante más de 2 horas.

2.4. Usos alternativos

Dolor de espalda antes del parto

Perfect mama+ puede utilizarse en las tres últimas semanas de embarazo para aliviar el dolor de espalda.

Aplique los electrodos alrededor de la zona dolorida, con los pares de electrodos colocados de la siguiente manera:

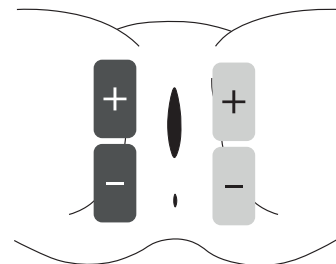


Comience con el programa A y utilice diferentes programas y/o modos BOOST si necesita más alivio.

Dolor postoperatorio del parto

La estimulación TENS puede utilizarse para aliviar el dolor postoperatorio.

Coloque los electrodos a ambos lados de la vagina, como se indica a continuación:



Comience con el programa A y utilice programas diferentes y/o modos BOOST si necesita más alivio.

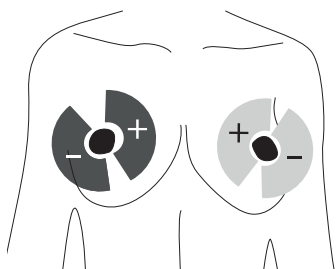
Advertencia: Antes de utilizar Perfect mama+ para este fin, consulta con tu matrona o médico. Es importante tener precaución al utilizar TENS después de procedimientos quirúrgicos, ya que la estimulación puede interferir en el proceso de curación.

Para iniciar la lactancia

El programa "A" puede utilizarse con electrodos mamarios (E-CMR60130) tiene el potencial de iniciar la lactancia.

Coloque un par de electrodos en cada mama, a 1-2 cm de la areola, en los lados opuestos del pezón.

Conecte los dos electrodos de cada pecho al mismo canal TENS (uno al conector rojo y el otro al negro).



Utilizar durante 15 minutos cada dos horas.

TENS puede estimular los nervios sensoriales del pecho, imitando la succión del bebé (más de 100 veces por minuto). Esto puede ayudar a su cuerpo a producir prolactina,

la hormona necesaria para la lactancia. Debería sentir un leve hormigueo durante su uso.

Una vez que comience la producción de leche, no utilice TENS como sustituto de la extracción de leche o la lactancia. Utilice TENS como estimulación adicional para favorecer la lactancia, por ejemplo por la noche o durante sesiones adicionales de extracción de leche.



Advertencia: Estas compresas no están destinadas a tratar ningún problema médico, por favor consulte con su matrona o médico.

3. Solución de problemas

Si el dispositivo no funciona correctamente, utilice la siguiente guía de solución de problemas.

Problema	Posibles causas	Solución
La pantalla no se enciende	Baterías descargadas.	Sustituya las pilas.
	Pilas mal colocadas.	Retire el envoltorio de plástico. Compruebe que los extremos positivo y negativo están colocados correctamente.
	Resortes dañados en el compartimento de las pilas.	Contacto con el proveedor.
Los controles no funcionan	El teclado está bloqueado.	Si aparece el icono de la llave, mantenga pulsado el botón de bloqueo durante tres segundos.

Indicación de batería baja

Baterías bajas

Sustituya las pilas

Ninguna sensación	La intensidad no es lo suficientemente fuerte	Aumente la intensidad La mayoría de los usuarios sentirán algo con un ajuste inferior a 10 mA.
La producción no aumentará por encima de cero	Hay un error de conexión que provoca un circuito abierto. Los electrodos no están conectados al cuerpo Los cables están defectuosos/dañados	Asegúrese de que la máquina está correctamente sujeta a su cuerpo Compre un repuesto si es necesario.
Cambio repentino de sensación	Si detiene la estimulación y continúa unos minutos después, la señal se sentirá mucho más fuerte.	Ponga siempre la intensidad a cero después de desconectar los cables o las almohadillas de los electrodos.

Si no puede resolver el problema, póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente:

Correo electrónico: customer.service@tenscare.co.uk

Tel: +44 1372 723434



Nota: El Perfect mama+ no tiene características esenciales de funcionamiento. El fallo del

dispositivo no causará un riesgo clínico inaceptable para el usuario.



Nota: Si el usuario es capaz de encender el aparato, aumentar y disminuir la intensidad, cambiar

entre los tres programas y activar el modo Boost en todos los programas, esto confirma que el aparato funciona según lo previsto por el fabricante.

4. Device Care

4.1. Limpieza

Limpie el aparato y los cables conductores al menos una vez a la semana con un paño húmedo y una solución de jabón suave y agua. Seque con un paño.

- No sumerja el aparato en agua.
- No utilice ninguna otra solución de limpieza que no sea agua y jabón.

4.2. Almacenamiento

Entre usos, es importante guardar los electrodos en su bolsa de plástico resellable con la bolsa sellada. Esto ayudará a prolongar la vida útil de los electrodos.

Guarda el dispositivo y todos los accesorios en la bolsa de almacenamiento entre usos.

Vida útil

- La vida útil de almacenamiento de un paquete de electrodos autoadhesivos sin abrir es de 4 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o una humedad muy baja.
- El dispositivo no tiene fecha de caducidad fija.
- Las pilas sin usar tienen una vida útil nominal de 3 años, pero normalmente duran más.

4.3. Sustitución de la batería

Cuando las pilas estén bajas y aparezca el icono de las pilas en la pantalla, sustitúyalas.

Las pilas deben durar al menos 30 horas utilizando el programa "A" a 40 mA.

La unidad funcionará con pilas recargables, pero la pantalla puede aparecer atenuada.



Advertencias sobre la batería

- Retire las pilas del aparato si no va a utilizarlo durante un periodo prolongado. Algunos tipos de pilas pueden perder líquido corrosivo.
- No perforar, abrir, desmontar ni utilizar en un entorno húmedo y/o corrosivo.
- No exponer a temperaturas superiores a 60°C (140°F).
- No poner, almacenar o dejar cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar

directa y fuerte, en un lugar con altas temperaturas, en un recipiente presurizado o en un horno microondas.

- No sumergir en agua ni mojar.
- No cortocircuitar.
- No conecte el dispositivo a menos que la tapa de la batería esté colocada.
- Si se produce una fuga de la batería y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con abundante agua y acuda inmediatamente a un médico.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que se las trague por error. En caso de ingestión por un niño, póngase en contacto con un médico inmediatamente.
- No intente nunca recargar una pila alcalina. Riesgo de explosión.
- No mezcle pilas viejas, nuevas o de distinto tipo, ya que podría producirse una fuga de la pila o una indicación de pila baja.
- Eliminación: Deseche siempre las pilas y el aparato de forma responsable, de acuerdo con las directrices de las autoridades locales. No arroje las pilas al fuego. Riesgo de explosión.

4.4. Cuidado del electrodo y del cable conductor

- Los electrodos son reutilizables pero para un solo paciente. Los electrodos deberían proporcionar hasta 20 usos. Esto puede variar en función

del estado de la piel, la humedad y el almacenamiento entre usos.

- Para maximizar la vida útil de los electrodos, asegúrese siempre de volver a colocarlos sobre su funda de plástico y de guardarlos y sellarlos en la bolsa de plástico. Cuando los electrodos se secan, esto puede afectar negativamente al rendimiento del tratamiento.
- El adhesivo del electrodo es un hidrogel pelable (a base de agua). Para restaurar la pegajosidad del electrodo, añada una gotita de agua y espárzala. Evite añadir demasiada, ya que ablandará demasiado el electrodo. Si esto ocurre, coloque los electrodos con la cara adhesiva hacia arriba en un frigorífico durante unas horas para que recuperen su adhesividad.
- Sustituya los electrodos cuando pierdan su adherencia. Una mala conexión puede causar molestias e irritación de la piel.
- Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente electrodos TensCare.

- La vida útil de los cables depende en gran medida de su uso. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables con regularidad (aproximadamente cada 6 meses).

4.5. Piezas de recambio/ Accesorios

Las siguientes piezas de repuesto son compatibles con Perfect mama+ y pueden solicitarse a TensCare en www.tenscare.co.uk o en el número +44(0) 1372 723434.

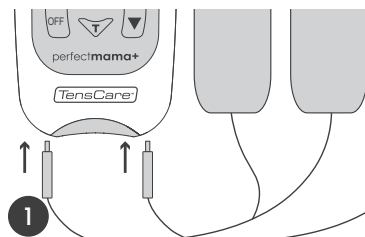
E-CM50100-PM	Electrodos de 50x100 mm con cables integrados (paquete de 4)
E-CMR60130	Electrodos mamarios (paquete de 2 pares)
L-CPT	Cable conductor
B-AA	Pilas AA (paquete de 2)

5. Especificaciones técnicas

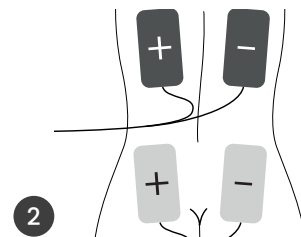
Forma de onda	Bifásico simétrico
Amplitud (sobre carga de 1 kohm)	75,0 mA de cero a pico, 50 pasos en A y B, 60 pasos en C +/- 10%.
Gama de frecuencias	80-150 Hz

Ancho de pulso	150-250us
Enchufe de salida	Totalmente blindado; a prueba de contacto
Canales	Doble canal
Alimentación	2 x AA alcalinas (dos pilas AA)
Peso	75 g (sin pilas)
Dimensiones	120 x 60 x 20 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna. Diseñado para un uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.
Vida útil	>5 años
Parte aplicada	Electrodos de superficie cutánea
Clasificación de las piezas aplicadas	Tipo BF
Grado de protección IP	IP22
Especificaciones medioambientales	
Condiciones de funcionamiento	Rango de temperaturas: 5 a 40°C Humedad: 15 a 90% HR sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	Rango de temperatura: -25 a +60°C Humedad: 15 a 90% HR sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa

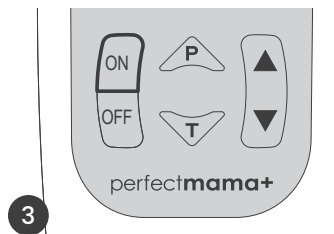
Guide de démarrage rapide



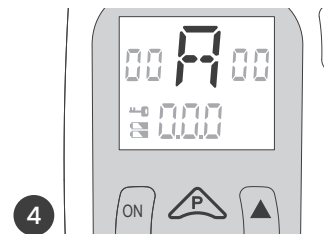
1 Connecter l'appareil aux électrodes.



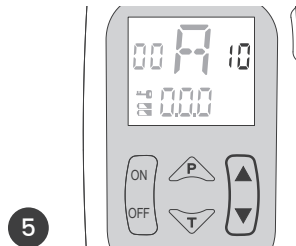
2 Placez les électrodes sur la zone à traiter.



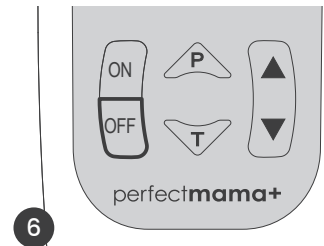
3 Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour allumer l'appareil.



4 Sélectionnez un programme en appuyant sur la touche P.



5 Commencez la séance en augmentant l'intensité.



6 Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour éteindre l'appareil.

Contenu

1. Description de l'appareil	34
1.1. Introduction	34
1.2. Objectif visé	34
1.3. Contenu du kit	35
1.4. Commandes et affichage	35
2. Comment l'utiliser	36
2.1. Configuration de l'appareil	36
2.2. Soulager l'accouchement	37
2.3. Après le travail	41
2.4. Autres utilisations	42
3. Dépannage	43
4. Dispositif-Soins	44
4.1. Nettoyage	44
4.2. Stockage	45
4.3. Remplacement de la batterie	45
4.4. Entretien des électrodes et des fils conducteurs	46
4.5. Pièces de rechange/accessoires	46
5. Spécifications techniques	47

1. Description de l'appareil

1.1. Introduction

Le Perfect mama+ est un stimulateur électrothérapeutique cliniquement prouvé qui utilise la stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) pour soulager la douleur sans médicament pendant l'accouchement.

Le dispositif délivre de petits signaux électriques au corps par l'intermédiaire d'électrodes adhésives portées sur le corps. Ces signaux stimulent les nerfs, contribuant à bloquer les signaux de la douleur et à favoriser la libération d'endorphines, l'analgésique naturel du corps.

Perfect mama+ peut également être utilisé pour soulager les douleurs dorsales au cours des trois dernières semaines de grossesse et pour atténuer les douleurs post-opératoires après une césarienne, une déchirure périnéale ou une épisiotomie.

Lorsqu'il est utilisé comme prévu, le Perfect mama+ peut apporter les bénéfices cliniques suivants :

- Réduction de la douleur pendant l'accouchement
- Réduction de la douleur postopératoire
- Diminution des douleurs dorsales au cours des trois dernières semaines de grossesse



Remarque: Si certaines femmes enceintes estiment que le Perfect mama+ suffit à soulager la douleur, d'autres peuvent avoir besoin d'un soulagement supplémentaire. Le Perfect mama+ peut être combiné efficacement avec d'autres options de soulagement de la douleur, telles que le gaz et l'air. Cependant, en raison de sa nature électrique, il ne peut pas être utilisé lors d'un accouchement dans l'eau.

1.2. Objectif visé

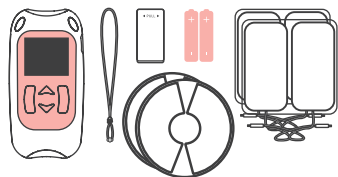
Perfect mama+ est conçu pour être utilisé dans le cadre des soins à domicile et en milieu hospitalier afin de soulager les symptômes et de gérer la douleur aiguë pendant la période périnatale* et postnatale. Il peut être utilisé par toute personne capable de contrôler l'appareil et de comprendre les instructions. La TENS peut également être utilisée pour soulager les douleurs dorsales au cours des trois dernières semaines de grossesse et pour atténuer les douleurs postopératoires.

N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles prévues.



Note: La période périnatale est la période qui précède et suit immédiatement la naissance. La période périnatale est définie de différentes manières. Selon la définition, elle commence entre la 20^e et la 28^e semaine de gestation et se termine 1 à 4 semaines après la naissance.

1.3. Contenu du kit



- 1 x Perfect mama+ device
- 4 x 50x100mm électrodes (E-CM50100-PM)
- 4 x électrodes de poitrine (E-CMR60130)
- 2 x Fils de connexion (L-CPT)
- 1 x Clip de ceinture détachable
- 2 x piles AA
- 1 x Cordon de cou
- 1 x Pochette de rangement
- 1 x Mode d'emploi

1.4. Commandes et affichage

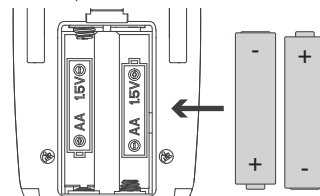


2. Comment l'utiliser

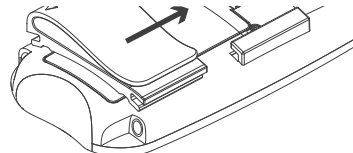
2.1. Configuration de l'appareil

Installer les piles

1. Retirez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'appareil.
2. Insérez les piles en veillant à ce que les extrémités positives (+) et négatives (-) correspondent aux bornes correspondantes dans le compartiment.



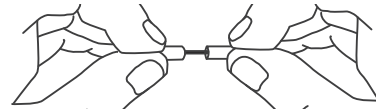
3. Remettez le couvercle de la batterie en place.
4. Pour utiliser le clip ceinture, glissez-le dans les canaux arrière de l'appareil.



5. Pour utiliser le cordon d'encolure, passez-le dans l'un des trous situés sur le dessus de l'appareil.

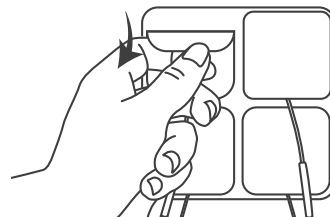
Connecter les fils

1. Insérez l'extrémité des fils dans la prise du canal à l'arrière de l'appareil.
2. Poussez les broches métalliques des fils de connexion dans les douilles des électrodes.



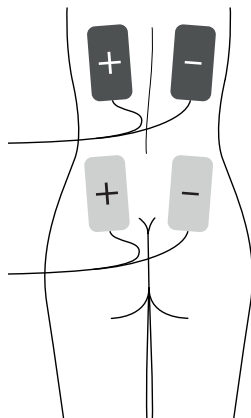
Positionner les électrodes

1. Avant d'appliquer les électrodes, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
2. Retirez les électrodes de la gaine en plastique.



3. Positionnez les deux électrodes de la prise gauche de part et d'autre de la colonne vertébrale, à 5 cm l'une de l'autre et à environ 7,5 cm sous la base des omoplates. Cette zone se situe juste en dessous de la ligne du soutien-gorge.
4. Positionner les deux électrodes

connectées au canal de droite de part et d'autre de la colonne vertébrale, à environ 10 cm l'une de l'autre et à 2,5 cm au-dessus des fossettes de la base de la colonne vertébrale, juste au-dessus des fesses.



Remarque: il faut toujours s'assurer que l'appareil est éteint ou que l'intensité est nulle avant d'appliquer les électrodes.

Activation / désactivation

Allumez l'appareil en appuyant sur le bouton de marche pendant 3 à 5 secondes.

Éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton d'arrêt et en le maintenant enfoncé pendant 3 à 5 secondes.

Remarque: L'appareil s'éteint automatiquement si le réglage de

l'intensité reste à zéro pendant plus de 5 minutes..

2.2. Soulager l'accouchement

Début du travail

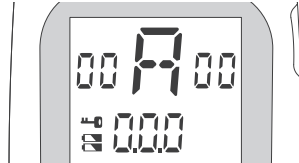
Perfect mama+ propose trois programmes distincts adaptés aux différents stades de l'accouchement.

Commencez à utiliser le Perfect mama+ lorsque vos contractions deviennent régulières.

Commencez par le programme A. Si A n'est pas déjà sélectionné, appuyez sur la touche 'P' pour passer d'un programme à l'autre. L'écran affiche un A clignotant.

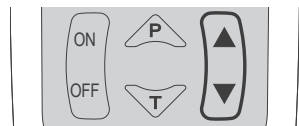


Le programme A doit être utilisé entre les contractions.



Sélection de l'intensité

Augmentez l'intensité en appuyant sur le bouton ▲.



Le programme "A" comporte 50 niveaux d'intensité.

Chaque pression sur les boutons ▲ et ▼ ajuste l'intensité de 1mA. L'intensité peut être augmentée ou diminuée rapidement en appuyant sur les boutons ▲▼ et en les maintenant enfoncés.

La stimulation produit une sensation de pulsation. À des niveaux d'intensité faibles, il est courant de ne pas ressentir de sensation. Ajustez l'intensité jusqu'à ce que la sensation soit forte mais confortable.

Des augmentations supplémentaires peuvent être nécessaires si votre corps s'habitue à la sensation ou si la douleur des contractions s'intensifie.

Remarque: vous remarquerez peut-être que les électrodes supérieures fournissent une stimulation plus forte que les électrodes inférieures. Ce phénomène est intentionnel et fait partie de la thérapie. Si vous ressentez une stimulation plus forte au niveau des électrodes inférieures, inversez les fils dans les prises de l'appareil.

Remarque: l'intensité ne peut pas être augmentée si l'appareil n'a pas été correctement connecté au corps (c'est-à-dire si le circuit est fermé). Si le Perfect mama+ détecte une déconnexion dans l'un ou l'autre canal, il ramène automatiquement l'intensité à zéro et les indications CH1, CH2 et 00 clignotent. Pour augmenter l'intensité, il faut s'assurer que les électrodes sont correctement connectées au corps et à l'appareil.

⚠ Avertissement: Lorsque les LED jaunes des prises de sortie des canaux s'allument, cela indique que l'intensité de la stimulation est suffisamment élevée pour être nocive si elle n'est pas utilisée correctement. Il convient de l'utiliser avec précaution.

Pendant les contractions

Pendant les contractions, lorsque la douleur s'intensifie, la stimulation peut être renforcée.

Appuyez sur le bouton BOOST situé sur le côté de l'appareil au début d'une contraction. L'écran affiche la lettre "A" en permanence et passe en mode "A BOOST".



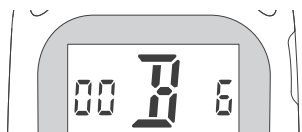
La stimulation passe ainsi d'un rythme pulsé à un rythme constant, ce qui permet de soulager la douleur accrue pendant les contractions.

À la fin de la contraction, appuyez à nouveau sur le bouton BOOST pour revenir au programme 'A'.

Lorsque les contractions s'intensifient et deviennent plus fréquentes

Utiliser les programmes "A" et "A BOOST" le plus longtemps possible.

Lorsque les contractions s'intensifient et deviennent plus fréquentes, passez au programme "B" en appuyant sur la touche P.



Le programme "B" utilise un schéma de stimulation conçu pour bloquer la douleur accrue. Comme précédemment, utilisez ce programme entre les contractions.

L'intensité sera réduite de 50 % afin d'éviter toute augmentation soudaine de la stimulation qui pourrait causer un inconfort.

Augmentez l'intensité à l'aide du bouton ▲ jusqu'à ce que la sensation soit forte mais confortable.

Le programme "B" comporte 50 niveaux d'intensité.

Au fur et à mesure que les contractions deviennent plus intenses et plus rapprochées, augmentez l'intensité.

De nouveau, pour augmenter la stimulation pendant les contractions, appuyez sur le bouton BOOST lorsque la contraction commence pour passer au programme 'B BOOST'. L'écran affichera constamment la lettre 'B'.

A la fin de la contraction, appuyez à nouveau sur le bouton BOOST pour revenir au programme B.

Pour les derniers stades de la grossesse

Lorsque la douleur s'intensifie encore et que les programmes A et B sont insuffisants, appuyez sur le bouton P pour passer au programme C. Celui-ci a été conçu pour

bloquer les niveaux de douleur les plus élevés.



Là encore, lors d'un changement de programme, l'intensité sera réduite de 50 % afin d'éviter toute augmentation soudaine de la stimulation susceptible de provoquer une gêne.

Augmentez l'intensité à l'aide du bouton ▲ jusqu'à ce que la sensation soit forte mais confortable. Le programme C comporte 60 niveaux d'intensité.

Dans ce mode, lorsque les contractions commencent, appuyez sur le bouton BOOST et maintenez-le enfoncé. L'intensité augmente jusqu'à ce que le bouton BOOST soit relâché, ce qui procure un soulagement supplémentaire, bref et intense, de la douleur.

Remarque: Relâchez le bouton BOOST si la stimulation est trop intense et provoque une douleur.

Une fois que le bouton BOOST est relâché, l'intensité revient au réglage précédent avant que le bouton BOOST ne soit enfoncé.

Lorsque l'intensité diminue, vous pouvez appuyer à nouveau sur le bouton BOOST et le maintenir enfoncé pour maintenir l'intensité à ce niveau jusqu'à la fin de votre contraction.

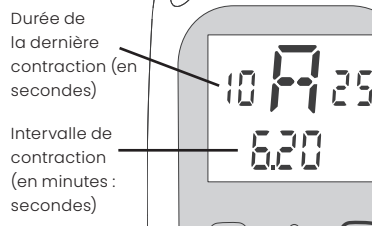
Minuterie de contraction

Perfect mama+ affiche des informations sur vos contractions pour vous aider, vous et votre sage-femme, à comprendre l'évolution du travail.

Pendant les contractions, l'écran affiche automatiquement la durée de la dernière contraction et l'intervalle entre les deux dernières contractions.

Pour activer le minuteur de contraction, maintenez les touches T et ▲ enfoncées pendant 3 à 5 secondes.

Pour désactiver le minuteur de contraction, maintenez les touches T et ▼ enfoncées pendant 3 à 5 secondes.



Durée de la contraction

Indique la durée en secondes de la dernière contraction.

La minuterie démarre lorsque vous appuyez sur le bouton BOOST pour passer en mode constant (A BOOST ou B BOOST).

La minuterie s'arrête lorsque vous appuyez à nouveau sur la touche BOOST.

Dans le programme C, la minuterie démarre lorsque vous appuyez sur la touche BOOST

et la maintenez enfoncée et s'arrête lorsque l'appareil revient à l'intensité sélectionnée initialement.

Si la contraction dure plus de 30 secondes, l'écran clignote pendant 30 minutes pour indiquer que le travail actif a commencé.

Intervalle de contraction

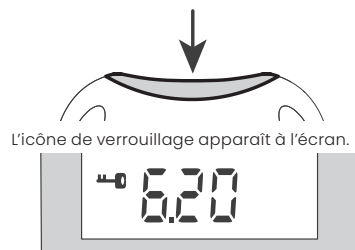
Indique la durée en minutes et secondes entre le début de vos deux dernières contractions.

Si les contractions sont espacées de moins de 5 minutes, l'écran clignote pendant 30 minutes pour indiquer que le travail actif a commencé.

Verrouillage du clavier

Le clavier peut être verrouillé pour éviter toute modification accidentelle des paramètres.

Appuyez sur la touche pendant trois secondes pour verrouiller l'appareil.



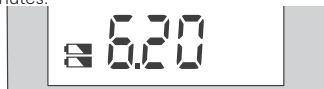
Appuyez à nouveau sur la touche et maintenez-la enfoncée pour déverrouiller l'appareil.



Remarque: L'intensité peut être réduite en appuyant sur le bouton ▼ lorsque l'appareil est verrouillé.

Pile faible

Lorsque la batterie est faible, les icônes de batterie s'affichent à l'écran. L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes.



Remplacer par des piles AA neuves.

2.3. Après le travail

Déconnexion de l'appareil

Une fois que le travail et les soins ne sont plus nécessaires, éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton Off pendant 3 à 5 secondes.

Retirez les électrodes de la peau en tenant le tampon et en tirant doucement. Ne pas tirer sur les fils conducteurs.

Replacer les électrodes sur le support en plastique.

Débranchez les fils de l'appareil.

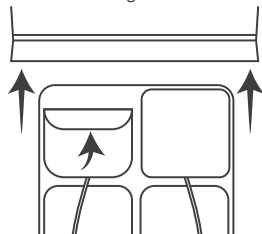
Placer les électrodes dans le sac plastique refermable.

Remettre l'appareil et les électrodes dans la pochette de rangement.

Si vous avez l'intention de mettre votre Perfect mama+ en réserve pour votre prochain bébé, procédez comme suit :

- Retirer les piles

- Nettoyer selon les instructions de la section 4.1
- Stocker ou jeter les électrodes avec dérivations intégrées



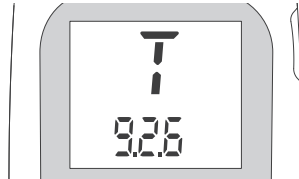
- N'oubliez pas d'acheter de nouvelles électrodes et de nouvelles piles avant de réutiliser votre Perfect mama+.

Durée de l'accouchement

Pour savoir depuis combien de temps vous utilisez votre Perfect mama+, appuyez sur la touche T.



La lettre T apparaît à l'écran. La durée du travail est affichée en heures et en minutes.



Après 3 secondes, l'écran revient à la normale.

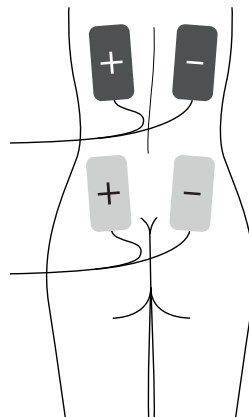
Pour remettre manuellement à zéro la durée du travail, appuyez sur la touche T et maintenez-la enfoncée pendant 5 secondes. La durée se remet automatiquement à zéro lorsque le Perfect mama+ est éteint depuis plus de 2 heures.

2.4. Autres utilisations

Douleurs dorsales avant l'accouchement

Perfect mama+ peut être utilisé au cours des trois dernières semaines de grossesse pour soulager les douleurs dorsales.

Appliquez les électrodes autour de la zone douloureuse, en plaçant les paires d'électrodes comme suit :

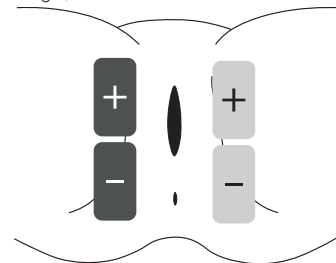


Commencez par le programme A et utilisez d'autres programmes et/ou les modes BOOST si un soulagement supplémentaire est nécessaire.

Douleur postopératoire après l'accouchement

La stimulation TENS peut être utilisée pour soulager la douleur postopératoire.

Positionnez les électrodes de part et d'autre du vagin, comme suit :



Commencez par le programme A1 et utilisez d'autres programmes et/ou les modes BOOST si un soulagement supplémentaire est nécessaire.



Avertissement: Avant d'utiliser Perfect mama+ à cette fin, veuillez consulter votre sage-femme ou votre médecin.

Il est important de faire preuve de prudence lors de l'utilisation de TENS après une intervention chirurgicale, car la stimulation peut interférer avec le processus de guérison.

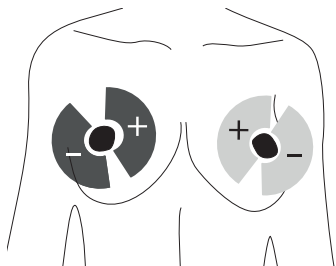
Pour la mise en route de la lactation

Le programme "A" peut être utilisé avec des électrodes mammaires (E-CMR60I30) et a le potentiel de déclencher la lactation.

Placez une paire d'électrodes sur chaque sein, à 1 ou 2 cm de l'aréole, de part et

d'autre du mamelon.

Branchez les deux électrodes de chaque sein sur le même canal TENS (l'une sur le connecteur rouge, l'autre sur le connecteur noir).



Utiliser pendant 15 minutes toutes les deux heures.

Le TENS peut stimuler les nerfs sensoriels du sein, imitant la succion d'un bébé (plus de 100 fois par minute). Cela peut aider votre corps à produire de la prolactine, l'hormone nécessaire à la lactation. Vous devriez ressentir un léger picotement pendant l'utilisation.

Une fois que la production de lait a commencé, n'utilisez pas la TENS pour remplacer le pompage régulier ou l'allaitement. Utilisez la TENS comme une stimulation supplémentaire pour soutenir la lactation, par exemple la nuit ou pendant les séances de pompage supplémentaires.

⚠ Avertissement: Ces coussinets ne sont pas destinés à traiter des problèmes médicaux. Veuillez consulter votre sage-femme ou votre médecin.

3. Dépannage

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, utilisez le guide de dépannage suivant.

Problème	Causes possibles	Solution
L'écran ne s'allume pas	Batteries déchargées.	Remplacer les piles.
	Piles mal insérées.	Retirer le film plastique. Vérifiez que les extrémités positive et négative sont correctement positionnées.
	Ressorts endommagés dans le compartiment des piles.	Contacter le fournisseur.
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé.	Si l'icône de la clé est affichée, appuyez sur le bouton de verrouillage et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes.

Affichage des piles faibles

Piles faibles

Remplacer les piles

Aucune sensation	L'intensité n'est pas assez forte	Augmenter l'intensité. La plupart des utilisateurs ressentiront quelque chose à un réglage inférieur à 10 mA.
La production n'augmentera pas au-dessus de zéro	Il y a une erreur de connexion entraînant un circuit ouvert. Les électrodes ne sont pas connectées au corps Les fils sont défectueux/ endommagés	Assurez-vous que l'appareil est correctement fixé à votre corps. Achetez des pièces de rechange si nécessaire.
Changement soudain de sensation	Si vous arrêtez la stimulation et la reprenez quelques minutes plus tard, le signal sera beaucoup plus fort.	Ramenez toujours l'intensité à zéro après avoir débranché les fils ou les électrodes.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, veuillez contacter notre service clientèle :

Courriel : customer.service@tenscare.co.uk

Téléphone : +44 1372 723434 +44 1372 723434



Remarque: Le Perfect mama+ n'a pas de caractéristiques de performance essentielles. Une défaillance de l'appareil n'entraînera pas de risque clinique inacceptable pour l'utilisateur.



Remarque: si l'utilisateur est capable de mettre l'appareil en marche, d'augmenter et de diminuer l'intensité, de passer d'un programme à l'autre et d'activer le mode Boost dans tous

les programmes, cela confirme que l'appareil fonctionne comme prévu par le fabricant.

4. Dispositif-Soins

4.1. Nettoyage

Nettoyez l'appareil et les fils conducteurs au moins une fois par semaine à l'aide d'un chiffon humide et d'une solution d'eau et de savon doux. Essayez avec un chiffon sec.

- Ne pas immerger l'appareil dans l'eau.
- N'utilisez pas d'autre solution de nettoyage que de l'eau et du savon.

4.2. Stockage

Entre deux utilisations, il est important de ranger les électrodes dans leur sac plastique refermable, en veillant à ce que le sac soit bien scellé. Cela permettra de prolonger la durée de vie des électrodes.

Conservez l'appareil et tous les accessoires dans la pochette de rangement entre deux utilisations.

Durée de stockage

- La durée de conservation d'un paquet non ouvert d'électrodes autocollantes est de 4 ans. Cette durée peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité.
- Le dispositif n'a pas de durée de conservation fixe.
- Les piles non utilisées ont une durée de vie nominale de 3 ans, mais elles durent généralement plus longtemps.

4.3. Remplacement de la batterie

Lorsque les piles sont faibles et que l'icône des piles s'affiche à l'écran, remplacez les piles.

Les piles doivent durer au moins 30 heures en utilisant le programme "A" à 40mA.

L'appareil fonctionne avec des piles rechargeables, mais l'affichage peut être faible.



Avertissements concernant les piles

- Retirez les piles de l'appareil s'il est peu probable qu'il soit utilisé pendant une longue période. Certains types de piles peuvent laisser échapper un liquide corrosif.
- Ne pas percer, ouvrir, démonter ou utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif.
- Ne pas exposer à des températures supérieures à 60°C (140°F).
- Ne pas mettre, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, à la lumière directe du soleil, dans un endroit à haute température, dans un récipient sous pression ou dans un four à micro-ondes.
- Ne pas immerger dans l'eau ou mouiller.
- Ne pas court-circuiter.
- Ne connectez pas l'appareil si le couvercle de la batterie n'est pas en place.
- En cas de fuite de la batterie et de contact avec la peau ou les yeux, laver abondamment à l'eau et consulter immédiatement un médecin.
- Gardez les piles hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement un médecin.
- N'essayez jamais de recharger une pile alcaline. Risque d'explosion.
- Ne mélangez pas des piles usagées,

neuves ou de types différents, car cela pourrait entraîner une fuite de la pile ou une indication de pile faible.

- Mise au rebut : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne pas jeter les piles au feu. Risque d'explosion.

4.4. Entretien des électrodes et des fils conducteurs

- Les électrodes sont réutilisables mais à usage unique. Les électrodes devraient permettre jusqu'à 20 utilisations. Cette durée peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'humidité et du stockage entre les utilisations.
- Pour optimiser la durée de vie des électrodes, veillez toujours à les replacer sur leur support en plastique et à les ranger et les sceller dans le sac en plastique. Le séchage des électrodes peut avoir un impact négatif sur les performances du traitement.
- L'adhésif de l'électrode est un hydrogel pelable (à base d'eau). Pour rétablir l'adhésivité de l'électrode, ajoutez une minuscule goutte d'eau et étalez-la. Évitez d'en ajouter trop, car cela rendrait l'électrode trop molle. Si cela se produit, placez les électrodes côté collant vers le haut dans un réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elles redeviennent adhésives.
- Remplacez les électrodes lorsqu'elles

perdent leur adhérence. Une mauvaise connexion peut entraîner une gêne et une irritation de la peau.

- Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement les électrodes TensCare.
- La durée de vie des fils conducteurs dépend fortement de leur utilisation. Manipulez toujours les fils avec précaution. Nous recommandons de remplacer régulièrement les fils conducteurs (environ tous les 6 mois).

4.5. Pièces de rechange/ accessoires

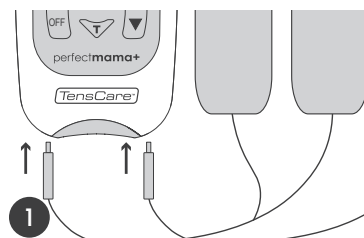
Les pièces de rechange suivantes sont compatibles avec le Perfect mama+ et peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse www.tenscare.co.uk ou au +44(0) 1372 723434.

E-CM50100-PM	Électrodes 50x100 mm avec fils intégrés (paquet de 4)
E-CMR60130	Électrodes mammaires (paquet de 2 paires)
L-CPT	Fil de plomb
B-AA	Piles AA (paquet de 2)

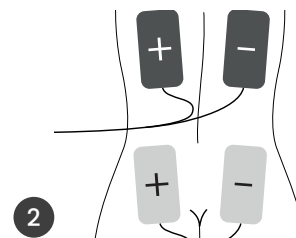
5. Spécifications techniques

Forme d'onde	Symétrique Bi-Phasique
Amplitude (sur une charge de 1 kOhm)	75,0 mA de zéro à crête, 50 pas en A et B, 60 pas en C +/- 10%.
Gamme de fréquences	80-150Hz
Plage de largeur d'impulsion	150-250us
Fiche de sortie	Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher
Canaux	Double canal
Alimentation électrique	2 x AA alcalines (deux piles AA)
Poids	75g (sans les piles)
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Classification de sécurité	Source d'alimentation interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.
Durée de vie	>5 ans
Partie appliquée	Électrodes à la surface de la peau
Classification des pièces appliquées	Type BF
Indice de protection IP	IP22
Spécifications environnementales	
Conditions de fonctionnement	Plage de température : 5 à 40°C Humidité : 15 à 90 % RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Conditions de stockage	Plage de température : -25 à +60°C Humidité : 15 à 90 % RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

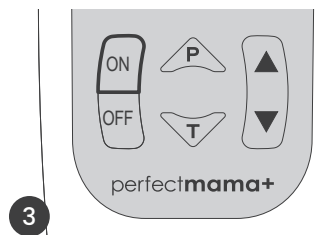
Schnellstartanleitung



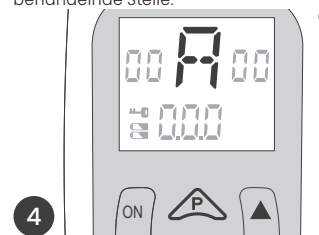
1 Schließen Sie das Gerät an die Elektroden an.



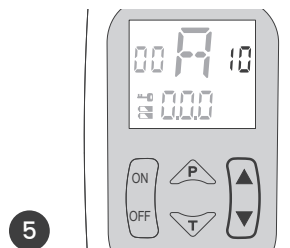
2 Legen Sie die Elektroden auf die zu behandelnde Stelle.



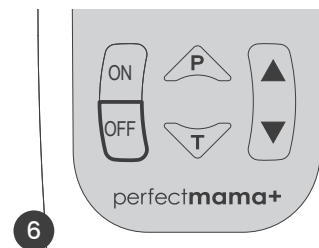
3 Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.



4 Wählen Sie ein Programm, indem Sie die Taste P drücken.



5 Beginnen Sie die Sitzung mit einer Erhöhung der Intensität.



6 Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät auszuschalten.

Inhalt

1.	Gerätebeschreibung	50
1.1.	Einführung	50
1.2.	Verwendungszweck	50
1.3.	Inhalt des Kits	51
1.4.	Bedienelemente und Display	51
2.	Wie zu verwenden	52
2.1.	Gerät einrichten	52
2.2.	Erleichterung während der Wehen	53
2.3.	Nach der Arbeit	57
2.4.	Alternative Verwendungsmöglichkeiten	58
3.	Fehlersuche	59
4.	Geräte-Pflege	60
4.1.	Reinigung	60
4.2.	Lagerung	61
4.3.	Austausch der Batterie	61
4.4.	Pflege von Elektroden und Zuleitungen	62
4.5.	Ersatzteile/Zubehör	63
5.	Technische Spezifikation	63

1. Gerätebeschreibung

1.1. Einführung

Der Perfect mama+ ist ein klinisch erprobter Elektrotherapie-Stimulator, der die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) zur medikamentenfreien Schmerzlinderung während der Geburt einsetzt.

Das Gerät gibt über am Körper getragene, aufgeklebte Elektroden kleine elektrische Signale an den Körper ab. Diese Signale stimulieren die Nerven und helfen, Schmerzsignale zu blockieren und die Freisetzung von Endorphinen, dem natürlichen Schmerzmittel des Körpers, zu fördern.

Perfect mama+ kann auch zur Linderung von Rückenschmerzen in den letzten drei Schwangerschaftswochen und zur Linderung postoperativer Schmerzen nach einem Kaiserschnitt, Dammriss oder Dammschnitt verwendet werden.

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch kann die Perfect mama+ die folgenden klinischen Vorteile bieten:

- Verringerung der Schmerzen während der Wehen
- Verringerung der postoperativen Schmerzen
- Verringerung der Rückenschmerzen in den letzten drei Wochen der Schwangerschaft



Hinweis: Einige werdende Mütter finden, dass die Perfect mama+ allein eine ausreichende

Schmerzlinderung bietet, andere benötigen möglicherweise eine zusätzliche Linderung. Die Perfect mama+ kann effektiv mit anderen Schmerzlinderungsoptionen wie Gas und Luft kombiniert werden. Aufgrund seiner elektrischen Eigenschaften kann er jedoch nicht bei Wassergeburten eingesetzt werden.

1.2. Verwendungszweck

Perfect mama+ ist für den Einsatz in der häuslichen Pflege und im Krankenhaus zur symptomatischen Linderung und Behandlung akuter Schmerzen in der Perinatalperiode* und nach der Geburt konzipiert und kann von allen verwendet werden, die das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen. TENS kann auch zur Linderung von Rückenschmerzen in den letzten 3 Wochen der Schwangerschaft und zur Linderung postoperativer Schmerzen eingesetzt werden.

Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als den vorgesehenen Zweck.



Hinweis: Perinatal ist der Zeitraum unmittelbar vor und nach der Geburt.

Der perinatale Zeitraum wird auf unterschiedliche Weise definiert. Je nach Definition beginnt sie in der 20. bis 28. Schwangerschaftswoche und endet 1 bis 4 Wochen nach der Geburt.

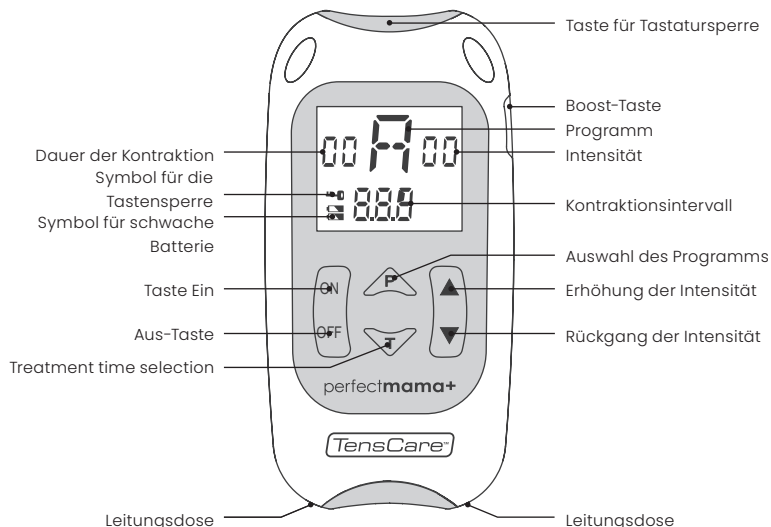
1.3. Inhalt des Kits



1x Perfect mama+ Gerät

- 4 x 50x100mm Elektroden (E-CM50100-PM)
- 4 x Brustelektroden-Pads (E-CMR60130)
- 2 x Leitungsdrähte (L-CPT)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelclip
- 2 x AA-Batterien
- 1 x Halsband
- 1x Aufbewahrungstasche
- 1x Gebrauchsanweisung

1.4. Bedienelemente und Display

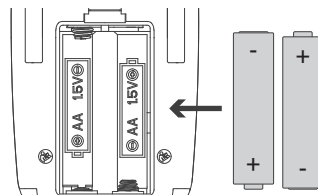


2. Wie zu verwenden

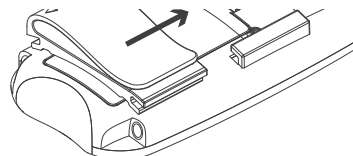
2.1. Gerät einrichten

Einsetzen der Batterien

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Geräts.
2. Legen Sie die Batterien ein und achten Sie darauf, dass der Pluspol (+) und der Minuspol (-) mit den entsprechenden Polen im Batteriefach übereinstimmen.



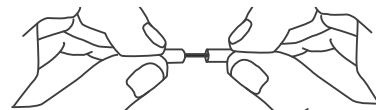
3. Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.
4. Um den Gürtelclip zu verwenden, schieben Sie den Gürtelclip in die hinteren Kanäle des Geräts.



5. Um die Umhängekordel zu verwenden, führen Sie sie durch eines der Löcher an der Oberseite des Geräts.

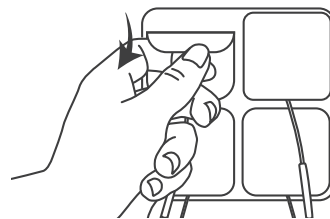
Verbinden Sie die Kabel

1. Stecken Sie das Ende der Kabel in die Kanalbuchse auf der Rückseite des Geräts.
2. Stecken Sie die Metallstifte der Zuleitungsdrähte in die Buchsen an den Elektroden.



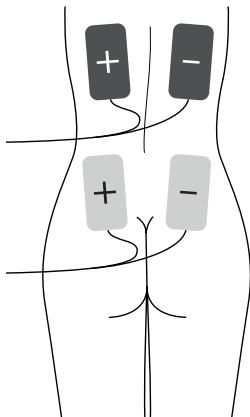
Positionierung der Elektroden

1. Vergewissern Sie sich vor dem Anbringen der Elektroden, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
2. Nehmen Sie die Elektroden aus der Kunststoffummantelung.



3. Platzieren Sie die beiden Elektroden aus der linken Buchse auf beiden Seiten der Wirbelsäule, 5 cm voneinander entfernt und etwa 7,5 cm unterhalb der Unterseite der Schulterblätter. Dieser Bereich liegt knapp unterhalb der BH-Linie.

4. Positionieren Sie die beiden an den rechten Kanal angeschlossenen Elektroden auf beiden Seiten der Wirbelsäule, etwa 10 cm voneinander entfernt und 2,5 cm über den Grübchen an der Basis der Wirbelsäule, direkt über dem Gesäß.



- i Hinweis:** Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist oder die Intensität auf Null steht, bevor Sie die Elektroden anlegen.

Einschalten / Ausschalten

Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die Einschalttaste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie die Ausschalttaste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.

- i Hinweis:** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn die Intensitätseinstellung länger als 5 Minuten auf Null bleibt.

2.2. Erleichterung während der Wehen

Beginn der Wehen

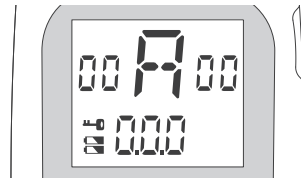
Perfect mama+ bietet drei verschiedene Programme, die auf die unterschiedlichen Phasen der Wehen zugeschnitten sind.

Beginnen Sie mit der Perfect mama+, wenn Ihre Wehen regelmäßig werden.

Beginnen Sie mit Programm A. Wenn A nicht bereits ausgewählt ist, drücken Sie die Taste "P", um zwischen den Programmen zu wechseln. Auf dem Bildschirm wird ein blinkendes A angezeigt.

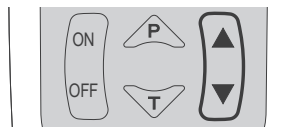


Das Programm A sollte zwischen den Kontraktionen verwendet werden.



Auswahl der Intensität

Erhöhen Sie die Intensität durch Drücken der Taste ▲.



Im Programm "A" gibt es 50 Intensitätsstufen.

Mit jedem Druck auf die Tasten ▲ und ▼ wird die Intensität um 1 mA angepasst. Die Intensität kann durch Drücken und Halten der ▲▼-Tasten schnell erhöht oder verringert werden.

Die Stimulation erzeugt ein pulsierendes Gefühl. Bei niedriger Intensität ist in der Regel kein Gefühl zu spüren. Passen Sie die Intensität an, bis das Gefühl stark, aber angenehm ist.

Weitere Erhöhungen während der Anwendung können notwendig sein, wenn sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt oder die Schmerzen durch die Wehen stärker werden.

- i Hinweis:** Sie werden feststellen, dass die oberen Elektroden eine stärkere Stimulation als die unteren Elektroden abgeben. Dies ist beabsichtigt und Teil der Therapie. Wenn Sie eine stärkere Stimulation an den unteren Elektroden spüren, tauschen Sie die Kabel in den Buchsen des Geräts aus.

- i Hinweis:** Die Intensität kann nicht erhöht werden, wenn das Gerät nicht korrekt mit dem Körper verbunden ist (d. h. ein geschlossener Stromkreis besteht). Wenn das Perfect mama+ eine Unterbrechung in einem der Kanäle

feststellt, wird die Intensität automatisch auf Null zurückgesetzt und die Anzeigen CH1, CH2 und 00 blinken. Um die Intensität zu erhöhen, stellen Sie sicher, dass die Elektroden korrekt mit dem Körper und dem Gerät verbunden sind.

- ! Warnung:** Wenn die gelben LEDs in den Kanalausgangsbuchsen aufleuchten, bedeutet dies, dass die Stimulationsintensität hoch genug ist, um bei unsachgemäßer Anwendung schädlich zu sein. Bitte mit Vorsicht verwenden.

Während der Wehen

Während der Wehen, wenn der Schmerz stärker wird, kann die Stimulation verstärkt werden.

Drücken Sie zu Beginn einer Kontraktion die BOOST-Taste an der Seite des Geräts. Auf dem Bildschirm erscheint ständig der Buchstabe "A" und das Gerät schaltet in den Modus "A BOOST".



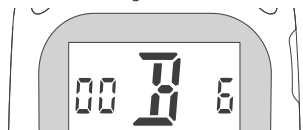
Dadurch wird die Stimulation von pulsierend auf konstant umgestellt, was dazu beiträgt, die verstärkten Schmerzen während der Wehen zu lindern.

Am Ende der Kontraktion drücken Sie erneut die BOOST-Taste, um zum Programm 'A' zurückzukehren.

Wenn sich die Wehen verstärken und häufiger werden

Verwenden Sie die Programme "A" und "A BOOST" so lange wie möglich.

Wenn die Wehen stärker und häufiger werden, schalten Sie durch Drücken der P-Taste auf das Programm "B" um.



Das Programm "B" verwendet ein Stimulationsmuster, das darauf abzielt, verstärkte Schmerzen zu blockieren. Verwenden Sie dieses Programm wie bisher zwischen den Wehen.

Die Intensität wird um 50 % reduziert, um einen plötzlichen Anstieg der Stimulation zu vermeiden, der Unbehagen verursachen könnte.

Erhöhen Sie die Intensität mit der Taste ▲, bis das Gefühl stark, aber angenehm ist.

Im Programm "B" gibt es 50 Intensitätsstufen.

Wenn die Wehen intensiver werden und näher beieinander liegen, steigern Sie die Intensität weiter.

Um die Stimulation während der Wehen zu verstärken, drücken Sie die BOOST-Taste, wenn die Wehe einsetzt, um zum Programm "B BOOST" zu wechseln. Auf dem Bildschirm wird ständig der Buchstabe "B" angezeigt.

Wenn die Kontraktion beendet ist, drücken Sie erneut die BOOST-Taste, um zum Programm B1 zurückzukehren.

Für die letzten Phasen der Schwangerschaft

Wenn der Schmerz weiter zunimmt und die Programme A und B nicht mehr ausreichen, drücken Sie die Taste P, um zum Programm C zu wechseln, das die stärksten Schmerzen blockiert.



Auch hier wird die Intensität bei einem Programmwechsel um 50 % reduziert, um einen plötzlichen Anstieg der Stimulation zu vermeiden, der Unbehagen verursachen könnte.

Erhöhen Sie die Intensität mit der Taste ▲, bis das Gefühl stark, aber angenehm ist. Im Programm C gibt es 60 Stufen der Intensität.

In diesem Modus halten Sie die BOOST-Taste gedrückt, wenn die Wehen einsetzen. Dadurch wird die Intensität erhöht, bis die BOOST-Taste losgelassen wird, was eine zusätzliche kurze, intensive Schmerzlinderung bewirkt.



Hinweis: Lassen Sie die BOOST-Taste los, wenn die Stimulation zu intensiv ist und Schmerzen verursacht.

Sobald die BOOST-Taste losgelassen wird, kehrt die Intensität auf die vorherige Einstellung zurück, bevor die BOOST-Taste gedrückt wurde.

Wenn die Intensität abnimmt, können Sie die BOOST-Taste erneut drücken und gedrückt halten, um die Intensität bis zum Ende der Kontraktion auf diesem Niveau zu halten.

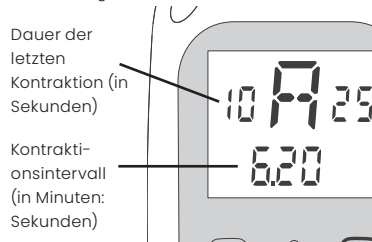
Kontraktionstimer

Perfect mama+ zeigt Informationen über Ihre Wehen an, damit Sie und Ihre Hebamme wissen, wie die Wehen verlaufen.

Während der Wehen wird auf dem Bildschirm automatisch die Dauer der letzten Wehe und das Intervall zwischen den letzten beiden Wehen angezeigt.

Um den Kontraktionstimer einzuschalten, halten Sie die Tasten T und ▲ für 3 bis 5 Sekunden gedrückt.

Um den Kontraktionstimer auszuschalten, halten Sie die Tasten T und ▼ für 3 bis 5 Sekunden gedrückt.



Dauer der Kontraktion

Zeigt die Dauer der letzten Kontraktion in Zeitsekunden an.

Der Timer startet, wenn Sie die BOOST-Taste drücken, um in den Konstantmodus (A BOOST oder B BOOST) zu wechseln.

Der Timer stoppt, wenn Sie die BOOST-Taste erneut drücken.

Im Programm C startet der Timer, wenn Sie die BOOST-Taste gedrückt halten, und stoppt, wenn das Gerät auf die ursprünglich

gewählte Intensität zurückkehrt.

Hält die Wehe länger als 30 Sekunden an, blinkt die Anzeige 30 Minuten lang, um anzuzeigen, dass aktive Wehen eingesetzt haben.

Kontraktionsintervall

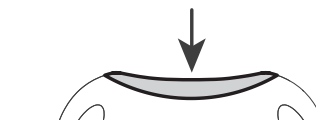
Zeigt die Zeitspanne in Minuten und Sekunden zwischen dem Beginn Ihrer letzten beiden Wehen an.

Wenn die Wehen weniger als 5 Minuten auseinander liegen, blinkt die Anzeige 30 Minuten lang, um anzuzeigen, dass die aktiven Wehen eingesetzt haben.

Tastatursperre

Das Tastenfeld kann gesperrt werden, um versehentliche Änderungen der Einstellungen zu vermeiden.

Halten Sie die Schlüsseltaste drei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät zu sperren.



Das Schlosssymbol wird auf dem Bildschirm angezeigt.



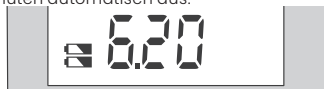
Halten Sie die Schlüsseltaste erneut gedrückt, um das Gerät zu entsperren.



Hinweis: Die Intensität kann durch Drücken der Taste ▼ bei gesperrtem Gerät verringert werden.

Schwache Batterie

Wenn die Batterie schwach ist, werden die Batteriesymbole auf dem Bildschirm angezeigt. Das Gerät schaltet sich nach 2 Minuten automatisch aus.



Ersetzen Sie sie durch neue AA-Batterien.

2.3. Nach der Arbeit

Trennen der Verbindung mit dem Gerät

Wenn die Wehen und die Entlastung nicht mehr erforderlich sind, schalten Sie das Gerät aus, indem Sie die Aus-Taste 3 bis 5 Sekunden lang drücken.

Entfernen Sie die Elektroden von der Haut, indem Sie das Pad festhalten und vorsichtig daran ziehen. Ziehen Sie nicht an den Leitungsdrähten.

Setzen Sie die Elektroden wieder auf die Kunststoffauskleidung.

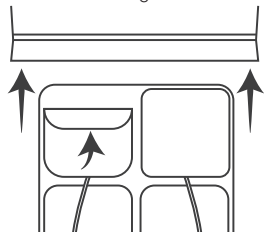
Trennen Sie die Leitungen vom Gerät.

Legen Sie die Elektroden in den wiederverschließbaren Plastikbeutel.

Legen Sie das Gerät und die Elektroden in die Aufbewahrungstasche zurück.

Wenn Sie vorhaben, Ihre Perfect mama+ für Ihr nächstes Baby einzulagern, gehen Sie wie folgt vor:

- Batterien entfernen
- Reinigen Sie wie in Abschnitt 4.1 beschrieben.
- Bewahren Sie die Elektroden mit integrierten Ableitungen auf oder werfen Sie sie weg.



- Denken Sie daran, neue Elektroden und Batterien zu kaufen, bevor Sie Ihr Perfect mama+ wieder benutzen.

Zeit der Wehen

Um zu sehen, wie lange Sie Ihr Perfect mama+ schon benutzen, drücken Sie die Taste T.



Auf dem Bildschirm wird der Buchstabe T angezeigt. Die Zeit der Wehen wird in Stunden und Minuten angezeigt.



Nach 3 Sekunden kehrt der Bildschirm in den Normalzustand zurück.

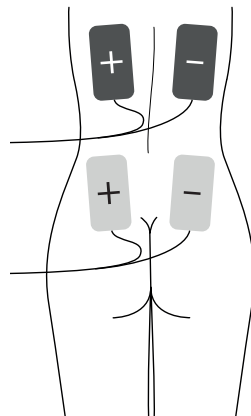
Um die Wehenzeit manuell auf Null zu stellen, halten Sie die Taste T 5 Sekunden lang gedrückt. Die Zeit wird automatisch auf Null zurückgesetzt, wenn die Perfect mama+ für mehr als 2 Stunden ausgeschaltet wurde.

2.4. Alternative Verwendungsmöglichkeiten

Rückenschmerzen vor der Geburt

Perfect mama+ kann in den letzten drei Wochen der Schwangerschaft zur Linderung von Rückenschmerzen eingesetzt werden.

Bringen Sie die Elektroden um den Schmerzbereich herum an, wobei Sie die Elektrodenpaare wie folgt positionieren:

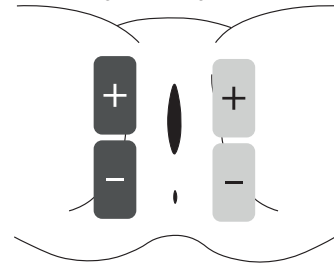


Beginnen Sie mit dem Programm A1 und verwenden Sie andere Programme und/oder BOOST-Modi, wenn eine weitere Entlastung erforderlich ist.

Postoperative Schmerzen nach der Entbindung

Die TENS-Stimulation kann zur Linderung postoperativer Schmerzen eingesetzt werden.

Platzieren Sie die Elektroden auf beiden Seiten der Vagina wie folgt:



Beginnen Sie mit dem Programm A1 und verwenden Sie andere Programme und/oder BOOST-Modi, wenn eine weitere Entlastung erforderlich ist.



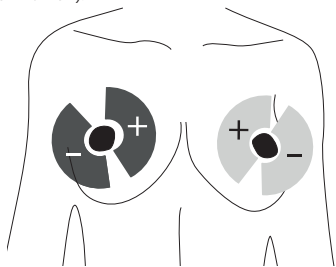
Achtung: Bevor Sie Perfect mama+ für diesen Zweck verwenden, konsultieren Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Arzt. Es ist wichtig, bei der Verwendung von TENS nach chirurgischen Eingriffen Vorsicht walten zu lassen, da die Stimulation den Heilungsprozess beeinträchtigen kann.

Zur Einleitung der Laktation

Das Programm 'A' kann mit Brüstelektroden (E-CMR60130) verwendet werden und hat das Potenzial, die Laktation einzuleiten.

Platzieren Sie ein Elektrodenpaar auf jeder Brust, 1-2 cm vom Warzenhof entfernt, auf gegenüberliegenden Seiten der Brustwarze.

Schließen Sie beide Elektroden auf jeder Brust an denselben TENS-Kanal an (eine an den roten Anschluss, die andere an den schwarzen).



Alle zwei Stunden für 15 Minuten anwenden.

TENS kann die sensorischen Nerven in der Brust stimulieren und so das Saugen des Babys imitieren (über 100 Mal pro Minute). Dies kann Ihrem Körper helfen, Prolaktin zu produzieren, das Hormon, das für die Laktation benötigt wird. Während der Anwendung sollten Sie ein leichtes Kribbeln spüren.

Sobald die Milchproduktion einsetzt, sollten Sie TENS nicht als Ersatz für das regelmäßige Abpumpen oder Stillen verwenden. Verwenden Sie TENS als zusätzliche Stimulation zur Unterstützung der Laktation, zum Beispiel nachts oder während zusätzlicher Abpumpvorgänge.

! **Warnung:** Diese Pads sind nicht zur Behandlung medizinischer Probleme gedacht, bitte konsultieren Sie Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

3. Fehlersuche

Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert, verwenden Sie die folgende Anleitung zur Fehlersuche.

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Display lässt sich nicht einschalten	Leere Batterien.	Batterien austauschen.
	Falsch eingesetzte Batterien.	Frischhaltefolie entfernen. Prüfen Sie, ob die positiven und negativen Enden richtig positioniert sind.
	Beschädigte Federn im Batteriefach.	Anbieter kontaktieren.

Die Steuerelemente funktionieren nicht	Das Tastenfeld ist gesperrt.	Wenn das Schlüsselsymbol angezeigt wird, halten Sie die Sperrtaste drei Sekunden lang gedrückt.
Anzeige für schwache Batterie	Schwache Batterien	Batterien austauschen
Keine Sensation	Die Intensität ist nicht stark genug	Erhöhen Sie die Intensität. Die meisten Benutzer werden bei einer Einstellung unter 10 mA etwas spüren.
Der Output wird nicht über Null steigen	Es liegt ein Verbindungsfehler vor, der zu einem offenen Stromkreis führt. Die Elektroden sind nicht mit dem Körper verbunden. Die Kabel sind defekt/ beschädigt	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig an Ihrem Körper befestigt ist. Kaufen Sie bei Bedarf Ersatz.
Plötzliche Veränderung der Empfindung	Wenn Sie die Stimulation unterbrechen und ein paar Minuten später fortsetzen, wird das Signal deutlich stärker sein.	Stellen Sie die Intensität immer auf Null, nachdem Sie die Elektroden abgeklemt haben.

Wenn Sie das Problem nicht lösen können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst:

E-Mail: customer.service@tenscare.co.uk

Telefon: +44 1372 723434



Hinweis: Das Perfect mama+ hat keine wesentlichen

Leistungsmerkmale. Ein Ausfall des Geräts stellt kein unannehmbares klinisches Risiko für den Benutzer dar.



Hinweis: Wenn der Benutzer in der Lage ist, das Gerät einzuschalten, die

Intensität zu erhöhen und zu verringern, zwischen allen drei Programmen zu wechseln und den Boost-Modus in allen Programmen zu aktivieren, bestätigt dies, dass das Gerät wie vom Hersteller vorgesehen funktioniert.

4. Geräte-Pflege

4.1. Reinigung

Reinigen Sie das Gerät und die Zuleitungen mindestens einmal pro Woche mit einem

feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser. Wischen Sie trocken.

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein.
- Verwenden Sie keine andere Reinigungslösung als Wasser und Seife.

4.2. Lagerung

Zwischen den Einsätzen ist es wichtig, die Elektroden in der wiederverschließbaren Plastiktüte aufzubewahren und die Tüte zu verschließen. Dies trägt zur Verlängerung der Lebensdauer der Elektroden bei.

Bewahren Sie das Gerät und alle Zubehörteile zwischen den Einsätzen in der Aufbewahrungstasche auf.

Lagerfähigkeit

- Die Lagerfähigkeit einer ungeöffneten Packung selbstklebender Elektroden beträgt 4 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.
- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.
- Ungebrauchte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeit von 3 Jahren, halten aber in der Regel länger als diese.

4.3. Austausch der Batterie

Wenn die Batterien schwach sind und das Batteriesymbol auf dem Display angezeigt wird, wechseln Sie die Batterien aus.

Die Batterien sollten bei Verwendung des Programms "A" mit 40 mA mindestens 30

Stunden halten.

Das Gerät funktioniert auch mit wiederaufladbaren Batterien, aber das Display kann dunkel erscheinen.



Warnhinweise zur Batterie

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät heraus, wenn Sie es voraussichtlich nicht über einen längeren Zeitraum verwenden werden. Bei einigen Batterietypen kann ätzende Flüssigkeit austreten.
- Nicht durchstechen, öffnen, zerlegen oder in einer feuchten und/oder korrosiven Umgebung verwenden.
- Nicht Temperaturen über 60°C (140°F) aussetzen.
- Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem, starkem Sonnenlicht, an einem Ort mit hohen Temperaturen, in einem Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufbewahren.
- Nicht in Wasser tauchen oder nass werden.
- Keinen Kurzschluss verursachen.
- Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Batterieabdeckung angebracht ist.
- Wenn die Batterie ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommt, waschen Sie sie gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern, dass sie versehentlich

verschluckt werden. Wenn sie von einem Kind verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.

- Versuchen Sie niemals, eine Alkalibatterie aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- Mischen Sie keine alten, neuen oder unterschiedlichen Batterietypen, da dies zum Auslaufen der Batterie oder zur Anzeige einer schwachen Batterie führen kann.
- Entsorgen: Entsorgen Sie die Batterien und das Gerät immer verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen behördlichen Richtlinien. Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr.

4.4. Pflege von Elektroden und Zuleitungen

- Die Elektroden sind wiederverwendbar, aber nur für einen Patienten bestimm. Die Elektroden sollten bis zu 20 Anwendungen ermöglichen. Dies kann je nach Hautzustand, Feuchtigkeit und Lagerung zwischen den Anwendungen variieren.
- Um die Lebensdauer der Elektroden zu maximieren, stellen Sie sicher, dass die Elektroden immer wieder in die Plastikhülle eingesetzt und in der Plastiktüte aufbewahrt und versiegelt werden. Wenn die Elektroden austrocknen, kann sich dies negativ auf die Leistung der Behandlung auswirken.

- Der Klebstoff der Elektrode ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis). Um die Klebrigkeit der Elektrode wiederherzustellen, fügen Sie einen kleinen Tropfen Wasser hinzu und verteilen Sie ihn. Vermeiden Sie es, zu viel hinzuzufügen, da die Elektrode sonst zu weich wird. Legen Sie in diesem Fall die Elektroden mit der klebrigen Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank, um die Klebrigkeit wiederherzustellen.
- Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren. Eine schlechte Verbindung kann zu Unbehagen und Hautreizungen führen.
- Um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, nur TensCare-Elektroden zu verwenden.
- Die Lebensdauer der Anschlussdrähte hängt stark vom Gebrauch ab. Behandeln Sie die Drähte stets mit Sorgfalt. Wir empfehlen, die Bleidrähte regelmäßig auszutauschen (etwa alle 6 Monate).

4.5. Ersatzteile/Zubehör

Die folgenden Ersatzteile sind mit dem Perfect mama+ kompatibel und können bei TensCare unter www.tenscare.co.uk oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.

E-CM50100-PM	50x100 mm Elektroden mit integrierten Leitungen (4er-Pack)	L-CPT	Leitungsdraht
E-CMR60130	Brustelektroden (Packung mit 2 Paaren)	B-AA	AA-Batterien (2er-Pack)

5. Technische Spezifikation

Wellenform	Symmetrisch biphasisch
Amplitude (über 1 kOhm Last)	75,0 mA von Null bis Spitze, 50 Schritte in A & B, 60 Schritte in C +/- 10%
Frequenzbereich	80-150Hz
Bereich der Impulsbreite	150-250us
Ausgangsstecker	Vollständig abgeschirmt: berührungssicher
Kanäle	Zweikanal
Stromversorgung	2 x AA Alkaline (zwei AA-Batterien)
Gewicht	75g (ohne Batterien)
Abmessungen	120 x 60 x 20 mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein besonderer Feuchtigkeitsschutz.

Nutzungsdauer	>5 Jahre
Angewandter Teil	Hautoberflächenelektroden
Klassifizierung von Anwendungsteilen	Typ BF
IP-Einstufung	IP22
Umweltbezogene Spezifikationen	
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich: 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerungsbedingungen	Temperaturbereich: -25 bis +60°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa

Thank you for using Perfect mama+...

At TensCare, we strive to provide the best possible products and services. We value your feedback and continuously work to enhance our offerings. Understanding how our products benefit you is important to us. If you have any insights or suggestions, please get in touch.

Contact us



TensCare Ltd.
9 Blenheim Road,
Epsom, Surrey,
KT19 9BE, U.K.



+44 (0) 1372 723434



www.tenscare.co.uk



customer.service@tenscare.co.uk

Follow us



TensCare Ltd



@tenscareltd



@TensCareLtd



TensCare Limited

EU Declaration of Conformity

Tenscare Ltd herewith declare that the product meets the provisions of REGULATION (EU) 2017/745 which apply to it. The medical device has been assigned to class IIa according to Annex IV of the REGULATION (EU) 2017/745. The product concerned has been designed and manufactured under a quality management system according to Annex IX, of REGULATION (EU) 2017/745. This EU declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer. No "Common Specification" is applicable.



