

# Dr Brown's

natural flow®



BPA Free



## INSTRUCTION BOOKLET

### Manual Breast Pump + Feeding Bottle

English . . . . .	2	Français . . . . .	23	Русский . . . . .	45
Español . . . . .	7	Nederlands . . . . .	29	Ελληνικά . . . . .	51
Português . . . . .	12	Svenska . . . . .	35	Polski . . . . .	57
Italiano . . . . .	17	Norsk . . . . .	40		

## PARTS DIAGRAM

- A. Collection Bottle
- B. Bottle Adapter
- C. Valve
- D. Connector
- E. Breastcup
- F. Cap Insert
- G. Cap
- H. Handle



## DISASSEMBLY

- 1 Loosen and remove **Bottle** from **Adapter**.
- 2 Loosen and remove **Adapter** from **Connector**.
- 3 Remove the white **Valve** from underneath the **Connector**.
- 4 Remove **Breastcup** by gently pulling on the perimeter tabs.
- 5 Remove **Cap** assembly by pulling up on the **Cap** tab at the back of the pump.
- 6 Remove **Handle** by pushing the stem of the **Cap Insert** upward, then unhinging to separate.
- 7 Remove **Cap Insert** from **Cap** by pulling down.

## CLEANING

Before your first use and after all other uses, it is important to wash your pump.

Make sure all pump parts have been disassembled for cleaning.

All pump parts can be hand-washed or washed in a dishwasher.

**Note:** The white Valve and Breastcup are delicate. Please take extra care in cleaning them. It is recommended that you hand wash these parts. Do not use any rough brushes to clean these parts.

**TO HAND WASH:** Wash all parts in warm, soapy water, rinse well and air dry.  
**IN DISHWASHER:** All pump parts are top-rack dishwasher safe. Completely air dry parts and let them cool.

## ASSEMBLY

After cleaning, follow these steps to assemble your pump. Make sure all parts are completely dry from cleaning before any assembly.



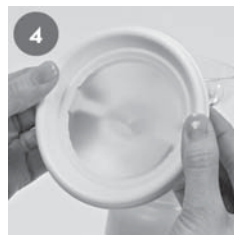
Insert the white **Valve** to the underside of the **Connector**.



Screw on the **Bottle Adapter**. Tighten gently.



Screw the **Bottle** to the **Bottle Adapter**. Tighten gently.



Snap the **Breastcup** on to the **Connector**. Press edges firmly to make sure it's secure all around.



Install **Cap Insert** on to the **Cap**, aligning the two pegs in the holes. Press the parts firmly together.



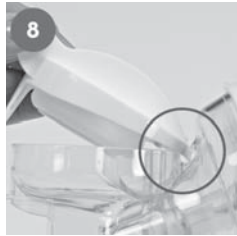
Attach **Handle** by pressing upward on the **Cap Insert** to extend the stem.

## TABLE OF CONTENTS:

Parts Diagram	2
Disassembly	3
Cleaning	3
Assembly	3-4
Expressing Breastmilk	4-5
Storing & Handling Breastmilk	5
Thawing & Preparing Breastmilk	6
Tips	6
Troubleshooting	6



Latch the hole in the **Handle** on to the **Stem** while sliding the **Handle** on to the two white handle pegs.



Hinge the front of the **Cap** assembly on to the clear hinge tab on the **Connector**.



Press the **Cap** assembly on to the **Connector** until you hear a snap.

## EXPRESSING BREASTMILK

### Flexible Breastcup

We designed this pump with a unique breastcup that is very soft and flexible. It will conform to and move with your breast as you express. Our mums have told us that the flexible breastcup makes for a more comfortable pumping session. There is no friction or tugging, which can cause trauma to your breast, especially over time.

### Getting Started

- 1 Make sure your hands and breasts are clean.



Position the **Breastcup** nipple centered, to your breast just firm enough to ensure a complete seal with no air leaks.



Begin pumping by squeezing the **Handle**.



Once you have Let-Down, continue to pump at a rate that is comfortable for you. Longer, slower squeezes often yield the most milk flow as these are similar to the actual nursing phase of breastfeeding.

Mums often achieve Let-Down with short, quick squeezes as these are similar to the fast, non-nutritive sucking motion of baby during the first phase of breastfeeding. This should initiate milk flow which is known as Let-Down. **Let-Down is the biological trigger to release breastmilk and it's the first step for a successful pumping session.**



Press side of breast to break suction.

Breastmilk should begin to flow and collect in the bottle. Even if you do not experience milk flow immediately, continue pumping for a few minutes. Your first few times expressing may not yield any milk. This is normal. Never exceed 5 minutes of pumping without milk flow.

Always clean your pump after every pumping session.

**Warning:** Pumping should not cause pain or discomfort. If you experience discomfort during pumping, contact a Lactation Consultant or your healthcare provider.

## STORING & HANDLING BREASTMILK

After expressing your breastmilk, it is important to store and handle it properly.

- ⦿ Make sure your hands and storage containers are clean to avoid contamination of your expressed breastmilk.
- ⦿ Use Breastmilk Collection Bottles or Breastmilk Storage Bags to store your breastmilk. These can be used in the refrigerator or freezer.
- ⦿ Be sure your storage bottle or bag is sealed tightly to ensure freshness of the breastmilk.
- ⦿ Date code your bottles or bags if you do not intend to use your breastmilk immediately.
- ⦿ For extended storage, freeze your breastmilk.

**Warning:** Do not add fresh breastmilk to already frozen breastmilk in a storage container. Do not save breastmilk from a used bottle for another feeding.

### Storage Duration of Fresh Breastmilk (for use with healthy full term infants)

LOCATION	TEMPERATURE	DURATION
Countertop, table	Room temperature (up to 25° C) <i>Containers should be covered and kept as cool as possible; covering the container with a cool towel may keep milk cooler.</i>	<b>6-8 hours</b>
Insulated cooler bag	-15-4° C <i>Keep ice packs in contact with milk containers at all times, limit opening cooler bag.</i>	<b>24 hours</b>
Refrigerator	4° C <i>Store milk in the back of the main body of the refrigerator.</i>	<b>5 days</b>
Freezer compartment of a refrigerator	-15° C	<b>2 weeks</b>
Freezer compartment of refrigerator with separate doors	-18° C	<b>3-6 months</b>
Chest or upright deep freezer	-20° C <i>Store milk toward the back of the freezer, where temperature is most constant. Milk stored for longer durations in the ranges listed is safe, but some of the lipids in the milk undergo degradation resulting in lower quality.</i>	<b>6-12 months</b>

Reference: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## THAWING & PREPARING BREASTMILK

After storing your breastmilk, follow these steps to prepare it for baby:

- ⦿ To thaw breastmilk, place the sealed Collection Bottle or Storage Bag in refrigerator or run under cool tap water.
- ⦿ To warm breastmilk, place the sealed Collection Bottle or Storage Bag in warm tap water.
- ⦿ Always check breastmilk temperature before feeding baby.
- ⦿ Use thawed breastmilk immediately or refrigerate up to 24 hours.

**Warning:** Do not microwave breastmilk. Do not microwave Collection Bottles or Storage Bags containing breastmilk. Microwave ovens can create uneven heating which could scald baby and deteriorate the nutrients of breastmilk.

**Note:** Do not thaw breastmilk in very hot or boiling water. Once thawed, do not refreeze or refrigerate breastmilk again. Do not allow thawed breastmilk to sit at room temperature for more than 2 hours.

## TIPS

Breastfeeding and pumping are unique experiences for nursing mums. Please review the tips below before pumping.

- ⦿ Mums are more likely to successfully pump if they are relaxed and thinking about baby. Avoid pumping if you are rushed.
- ⦿ Efficient pumping usually takes patience and practice for mums. Mums that pump frequently become accustomed to it and are more likely to have faster Let-Down and more milk flow.
- ⦿ All mums are different. Some experience Let-Down quickly and some mums do not.
- ⦿ Some express on their first try and some mums do not.
- ⦿ Do not be discouraged if you are unable to express milk on your first try. Simply take a break and try again later.
- ⦿ Do not be discouraged if you express only a small amount of breastmilk. This is common especially on the first few attempts.
- ⦿ Pumping consistently, in addition to breastfeeding, can help sustain your milk supply over time.
- ⦿ A warm compress or a warm bath/shower can help encourage milk flow.
- ⦿ Most important of all, pumping should be a comfortable experience. If you feel pain or discomfort during pumping, contact a Lactation Consultant or your healthcare provider.

## TROUBLESHOOTING

- ⦿ For your pump to work as designed, all parts must be properly assembled. Make sure all parts are snugly fit so you have an air tight pump.
- ⦿ When applying to your breast, make sure the Breastcup is centered around your nipple. Hold the pump firm enough to your breast for a complete seal all around, but not too firm as this could inhibit milk flow.
- ⦿ When the Handle is squeezed, make sure that you feel a light suction on your breast.
- ⦿ If you require personal assistance about your pump, or have lost or broken parts, please contact your local distributor.

**THIS IS A SINGLE USER PRODUCT THAT SHOULD NOT BE SHARED BETWEEN MUMS.**

## DIAGRAMA DE LAS PIEZAS

- A. Biberón de Almacenamiento
- B. Adaptador del Biberón
- C. Válvula
- D. Conector
- E. Copa para el Pecho
- F. Inserto de la Tapa
- G. Tapa
- H. Manivela



## CONTENIDO:

Diagrama de las piezas	7
Desarmado	8
Limpieza	8
Armado	8-9
Extracción de la Leche Materna	9-10
Almacenamiento y Manejo de la Leche Materna	10
Descongelamiento y Preparación de la Leche Materna	11
Consejos	11
Solución de Problemas	11

## DESARMADO

- 1 Afloje y retire el **Biberón** del **Adaptador**.
- 2 Afloje y retire el **Adaptador** del **Conector**.
- 3 Quite la **Válvula** blanca de la parte inferior del **Conector**.
- 4 Quite la **Copa para el Pecho** jalando suavemente las lengüetas del perímetro.
- 5 Quite la **Tapa** armada levantando la lengüeta de la **Tapa** en la parte trasera del extractor de leche.
- 6 Quite la **Manivela** presionando el pie del **Inserto de la Tapa** hacia arriba, luego separe las bisagras.
- 7 Quite el **Inserto de la Tapa** de la **Tapa** jalando hacia abajo.

## LIMPIEZA

Antes de usar el extractor de leche por primera vez y después de cada uso, es importante lavarlo. Asegúrese de que todas las piezas del extractor de leche se hayan desarmado para lavarlo. Todas las piezas del extractor de leche pueden lavarse a mano o en el lavavajillas.

**Nota:** La válvula blanca y la copa para el pecho son delicadas. Por favor tenga mucho cuidado al limpiarlas. Se recomienda que lave estas piezas a mano. No use cepillos ásperos para limpiar estas piezas.

**PARA LAVAR A MANO:** Lave todas las piezas en agua tibia jabonosa, enjuague bien y deje secar al aire.

**EN EL LAVAVAJILLAS:** Es seguro lavar todas las piezas del extractor de leche en la rejilla superior del lavavajillas. Deje secar completamente al aire las piezas y deje que se enfrien.

## ARMADO

Después de lavar el extractor de leche, siga estos pasos para armarlo. Antes de armar, asegúrese de que todas las piezas estén completamente secas después de lavarlas.



1 Inserte la **Válvula** blanca por la parte inferior del **Conector**.



2 Enrosque el **Adaptador del Biberón**. Apriete suavemente.



3 Enrosque el **Biberón** al **Adaptador del Biberón**. Apriete suavemente.



4 Ajuste la **Copa para el Pecho** al **Conector**. Presione firmemente los bordes para asegurarlo.



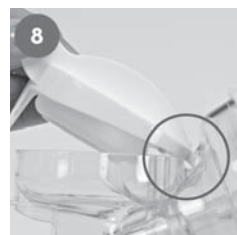
5 Instale el **Inserto de la Tapa** a la **Tapa**, alineando las dos puntas en los agujeros. Presione firmemente las piezas juntas.



6 Conecte la **Manivela** presionando hacia arriba en el **Inserto de la Tapa** para extender el pie.



7 Acople el agujero de la **Manivela** al **Pie** mientras desliza la **Manivela** hasta las dos puntas blancas de la manivela.



8 Enganche la parte delantera de la **Tapa** armada a la lengüeta transparente del **Conector**.



9 Presione la **Tapa** armada al **Conector** hasta que oiga un chasquido.

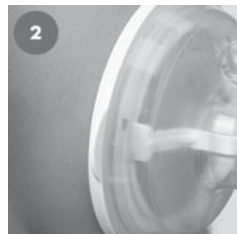
## EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA. Copa Flexible

Hemos diseñado este extractor de leche con una original copa para el pecho que es muy suave y flexible. Se adaptará y moverá con su pecho mientras extrae la leche. Las mamás que lo han usado nos aseguran que la copa flexible hace que la sesión de extracción de leche sea más cómoda. No hay fricción ni tirones, que puedan dañar su pecho, especialmente con el transcurso del tiempo.



## Para empezar

- 1 Asegúrese de que sus manos y pechos estén limpios.



2 Coloque la **Copa para el Pecho**, centrada sobre el pezón, contra su pecho de manera que ajuste como para que quede totalmente sellado, sin entradas de aire.



3 Comience a extraer presionando la **Manivela**.

## Extracción



4 Una vez que la leche baje, continúe extrayendo al ritmo que le resulte cómodo. Presionar la manivela con movimientos más largos y lentos suele tener como resultado el mayor flujo de leche, ya que se parece a la fase real de alimentación durante el amamantamiento.

Las mamás suelen lograr que la leche baje moviendo la manivela con golpes rápidos y cortos, similares a los apretones rápidos del bebé que no sacan leche en la primera fase del amamantamiento. Eso debería iniciar el flujo que se conoce como bajar la leche. **Cuando la leche baja es el desencadenante biológico para liberar la leche materna y es el primer paso para una sesión de extracción exitosa.**

La leche materna deberá comenzar a fluir y a recolectarse en el biberón. Incluso si no hay un flujo de leche de inmediato, continúe haciendo funcionar el extractor de leche durante algunos minutos. Es posible que en los primeros intentos para extraer leche no obtenga ningún resultado. Es algo normal. Nunca extraiga durante más de 5 minutos si no hay flujo de leche.

Siempre limpie el extractor de leche después de cada sesión de extracción.

**Advertencia:** La extracción de leche no debería provocar dolor ni molestias. Si siente dolor o incomodidad durante la extracción, consulte a una asesora de la lactancia o a su médico.



Presione un lado del pecho para soltar la succión.

## ALMACENAMIENTO Y MANEJO DE LA LECHE MATERNA

Después de extraer la leche materna, es importante almacenarla y manejarla de manera adecuada.

- ⦿ Asegúrese de que sus manos y los recipientes para almacenar la leche estén limpios para evitar la contaminación de la leche materna.
- ⦿ Use biberones para recoger leche materna o bolsas para almacenar leche materna para guardarla. Los biberones y las bolsas se pueden usar en el refrigerador o en el congelador.
- ⦿ Asegúrese de que el biberón o la bolsa para guardar estén bien cerrados para garantizar la frescura de la leche materna.
- ⦿ Escriba la fecha en los biberones o bolsas si no tiene intención de usar la leche materna de inmediato.
- ⦿ Para almacenar la leche materna durante períodos prolongados, congélela.

**Advertencia:** No agregue leche materna fresca a leche materna ya congelada en un recipiente para almacenar. No guarde leche materna que haya sobrado de un biberón para usar en otra oportunidad.

### Período de Almacenamiento para la Leche Materna Fresca

(para usar con bebés sanos de término completo)

LUGAR	TEMPERATURA	DURACIÓN
Superficie de cocina, mesa	Temperatura ambiente (hasta 25° C) <i>Los recipientes deben estar tapados y deben mantenerse lo más frescos posible. Si se cubre el recipiente con una toalla fría es posible mantener la leche más fresca.</i>	<b>6-8 horas</b>
Bolsa enfriadora con aislante	-15°-4° C <i>Mantenga las bolsas de hielo en contacto con los recipientes de la leche en todo momento y evite abrir con frecuencia la bolsa enfriadora.</i>	<b>24 horas</b>
Refrigerador	4° C <i>Guarde la leche en el fondo del refrigerador.</i>	<b>5 días</b>
En el congelador del refrigerador	-15° C	<b>2 semanas</b>
En el congelador del refrigerador con puertas separadas	-18° C	<b>3-6 meses</b>
Congelador horizontal o vertical	-20° C <i>Guarde la leche en el fondo del congelador, donde la temperatura es más constante. La leche que se guarda durante períodos más largos en los rangos de temperaturas mencionados es segura, pero algunos de los lípidos en la leche pueden sufrir degradación, lo que tiene como consecuencia una menor calidad.</i>	<b>6-12 meses</b>

Fuente: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## DESCONGELAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Después de almacenar la leche materna, siga estos pasos para prepararla y dársela al bebé:

- ⦿ Para descongelar la leche materna, coloque el biberón para recolectar leche materna o la bolsa para almacenar en el refrigerador o colóquela bajo el chorro de agua fría.
- ⦿ Para entibiar la leche materna, coloque el biberón para recolectar leche materna o la bolsa para almacenar en agua del grifo tibia.
- ⦿ Siempre compruebe la temperatura de la leche materna antes de alimentar al bebé.
- ⦿ Use la leche materna descongelada de inmediato o guárdela en el refrigerador por un máximo de 24 horas.

**Advertencia:** No caliente la leche materna en el microondas. No caliente en el microondas biberones para recolectar leche materna ni bolsas para almacenar que contengan leche materna. Los hornos de microondas pueden producir un calentamiento desigual que podría quemar al bebé y deteriorar los nutrientes de la leche materna.

**Nota:** No descongele leche materna en agua muy caliente o hirviendo. Después de descongelar, no vuelva a congelar ni a refrigerar nuevamente la leche materna. No deje la leche materna descongelada a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

## CONSEJOS

Amamantar y extraer leche son experiencias únicas para las mamás que dan pecho a su bebé. Por favor repase los consejos a continuación antes de usar el extractor de leche.

- ⦿ El extractor de leche funcionará mejor para las mamás si están relajadas y piensan en su bebé. Evite usar el extractor de leche si tiene prisa.
- ⦿ Usar el extractor de leche de manera eficiente generalmente requiere paciencia y práctica por parte de las mamás. Las mamás que usan el extractor de leche con frecuencia se acostumbran y es más probable que la leche baje más rápido y tengan un mayor flujo.
- ⦿ Todas las mamás son diferentes. En algunas la leche baja rápidamente y en otras no.
- ⦿ Algunas logran extraer leche la primera vez que lo intentan y otras no.
- ⦿ No se desanime si no puede extraer leche en su primer intento. Simplemente tome un descanso y vuelva a intentarlo más tarde.
- ⦿ No se desanime si solo logra extraer una pequeña cantidad de leche materna. Es algo común, especialmente en los primeros intentos.
- ⦿ Extraer leche de manera sistemática, además de amamantar, puede ayudar a mantener su producción de leche a lo largo del tiempo.
- ⦿ Una compresa tibia o un baño tibio pueden ayudar a estimular el flujo de leche.
- ⦿ Lo más importante de todo: la extracción de la leche debe ser una experiencia confortable. Si siente dolor o incomodidad durante la extracción, consulte a una asesora de la lactancia o a su médico.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- ⦿ Para que su extractor de leche funcione según fue diseñado, todas las piezas deben armarse de manera adecuada. Asegúrese de que todas las piezas se ajusten bien para que cierre herméticamente.
- ⦿ Cuando se lo coloque sobre el pecho, asegúrese de que la copa quede centrada alrededor del pezón. Sostenga el extractor de leche suficientemente firme contra su pecho como para que quede sellado alrededor de todo el borde, pero no tan fuerte como para inhibir el flujo de leche.
- ⦿ Al mover la manivela, asegúrese de sentir una ligera succión en el pecho.
- ⦿ Si necesita ayuda personal para el uso del extractor de leche o si perdió o se averió alguna pieza, por favor llame a su distribuidor local.

**ESTE ES UN ARTÍCULO PARA SER USADO POR UN ÚNICO USUARIO Y NO DEBE SER COMPARTIDO ENTRE MAMÁS.**

## DIAGRAMA DE COMPONENTES

- A. Frasco de Armazenamento
- B. Adaptador do Frasco
- C. Válvula
- D. Conector
- E. Cobertura para o Peito
- F. Dispositivo da Tampa
- G. Tampa
- H. Asa



## DESMONTAGEM

- 1 Desaperte e retire o **Frasco** do **Adaptador**.
- 2 Desaperte e retire o **Adaptador** do **Conector**.
- 3 Retire a **Válvula** branca de baixo do **Conector**.
- 4 Retire a **Cobertura para o Peito** puxando delicadamente pelas patilhas laterais.
- 5 Retire a unidade da **Tampa** puxando a patilha da **Tampa** para cima, na parte posterior da bomba.
- 6 Retire a **Asa** empurrando a haste do **Dispositivo da Tampa** para cima e, em seguida, desencaixando-a para separar.
- 7 Retire o **Dispositivo da Tampa** da **Tampa** puxando-o para baixo.

## LIMPEZA

É importante lavar a bomba antes da primeira utilização e depois de todas as utilizações seguintes.

Certifique-se que todos os componentes da bomba foram desmontados para os lavar.

Todos os componentes da bomba podem ser lavados à mão ou numa máquina de lavar louça.

**Nota:** A válvula branca e a cobertura para o peito são delicadas. Tenha um cuidado especial ao lavá-las. Recomendamos que estes componentes sejam lavados à mão. Não use escovas rijas para lavar estes componentes.

**PARA LAVAR À MÃO:** Lave todas as peças em água morna ensaboada, passar bem por água limpa e secar ao ar.

**NA MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA:** Todos os componentes da bomba podem ser lavados na parte superior da máquina de lavar louça. Seque completamente todos os componentes ao ar e deixe-os arrefecer.

## MONTAGEM

Depois da limpeza, siga estes passos para montar a sua bomba. Certifique-se que todos os componentes estão completamente secos depois da limpeza antes de os montar.



Insera a **Válvula** branca na parte inferior do **Conector**.



Enrosque o **Adaptador do Frasco**. Aperte delicadamente.



Enrosque o **Frasco no Adaptador do Frasco**. Aperte delicadamente.



Encaixe a **Cobertura para o Peito** no **Conector**. Pressione as margens firmemente para garantir que está encaixado a toda a volta.



Instale o **Dispositivo da Tampa** na **Tampa**, alinhando os dois pinos nos orifícios. Pressione bem os componentes juntos para encaixarem.



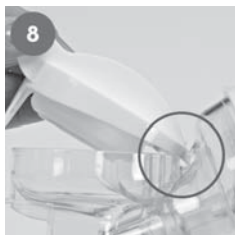
Coloque a **Asa** pressionando o **Dispositivo da Tampa** para cima para prolongar a haste.

## ÍNDICE:

Diagrama de componentes	12
Desmontagem	13
Limpeza	13
Montagem	13-14
Retirar Leite Materno	14-15
Armazenar e Manusear Leite Materno	15
Descongela e Preparar Leite Materno	16
Sugestões	16
Resolução de problemas	16



Encaixe o orifício da **Asa** na **Haste**, ao deslizar a **Asa** até aos dois pinos brancos da asa.



Articule a parte frontal da unidade da **Tampa** na patilha de dobradiça do **Conector**.



Pressione a unidade da **Tampa** no **Conector** até ouvi-la encaixar.

## RETIRAR LEITE MATERNO

### Cobertura Flexível para o Peito

Criamos esta bomba com uma cobertura inovadora para o peito, que é muito macia e flexível. Ela conforma-se e move-se com o seu peito à medida que retira o leite. As mães disseram-nos que a cobertura flexível para o peito torna a utilização da bomba mais confortável. Não ocorre fricção ou sensação de puxar e comprimir, que pode causar trauma no peito, especialmente com o passar do tempo.



### Para Começar

**1** Certifique-se que as suas mãos e seios estejam/estão limpos.



Coloque a **Cobertura para o peito** no seu peito, com o mamilo centrado, apenas com a firmeza necessária para garantir que está completamente selada e sem fugas de ar.



Comece a bombear leite apertando a **Asa**.



### Retirar leite

Quando o leite começar a descer, continue a bombear a um ritmo que seja confortável para você/si. Compressões mais prolongadas e mais lentas normalmente retiram mais leite, visto serem mais semelhantes ao processo real de aleitamento.

As mães normalmente iniciam o fluxo do leite com compressões curtas e rápidas, porque estas são semelhantes à sucção rápida não nutritiva do bebé/bebé, durante a fase inicial do aleitamento. Isto deve iniciar o fluxo do leite, também chamado descida do leite. **A descida do leite é o sinal biológico para libertar o leite materno, e é o primeiro passo para um sessão bem sucedida de utilização da bomba.**



Pressione o lado do seio para interromper a sucção.

O leite materno deve começar a fluir e a ser recolhido no frasco. Mesmo que o leite não comece a fluir imediatamente, continue a bombear durante alguns minutos. As primeiras vezes que tentar retirar leite poderão não produzir nenhuns resultados. Isto é normal. Nunca exceda 5 minutos de utilização da bomba sem fluxo de leite.

Limpe sempre a sua bomba após cada ciclo de aleitamento.

**Aviso:** A utilização da bomba não deve causar dores ou desconforto. Se sentir desconforto ao utilizar a bomba, contacte uma consultora de lactação ou o seu médico.

## ARMAZENAR E MANUSEAR LEITE MATERNO

Depois de retirar o seu leite, é importante armazená-lo e manuseá-lo corretamente.

- ☉ Certifique-se que as suas mãos e recipientes de armazenamento estão limpos, para evitar contaminar o leite materno.
- ☉ Use Frascos de Recolha de Leite Materno ou Sacos de Armazenamento de Leite Materno para armazenar o seu leite. Estes podem ser usados na geladeira ou no congelador.
- ☉ Certifique-se que o seu frasco ou saco de armazenamento está bem fechado, para garantir que o leite permaneça fresco.
- ☉ Coloque a data nos seus frascos ou sacos, se não quiser usar imediatamente o seu leite.
- ☉ Para um armazenamento prolongado, congele o leite.

**Aviso:** Não adicione leite materno fresco a leite materno já congelado num recipiente de armazenamento. Não guarde leite materno de uma mamadeira/um biberão usado para usar outra vez.

### Duração de armazenamento de leite materno fresco

(para utilizar com bebês/bebés saudáveis nascidos no/a termo)

LOCAL	TEMPERATURA	DURAÇÃO
No balcão, mesa	À temperatura ambiente (até 25° C) <i>Os recipientes devem permanecer cobertos e mantidos o mais fresco possível, cobrir o recipiente com uma toalha fresca, pode ajudar a manter o leite mais fresco.</i>	<b>6-8 horas</b>
Num saco térmico	-15°-4° C <i>Mantenha sempre sacos de gelo em contacto com os recipientes do leite; limite o número de vezes que tem de abrir o saco térmico.</i>	<b>24 horas</b>
Na geladeira	4° C <i>Armazene o leite na parte de trás da parte principal do frigorífico.</i>	<b>5 dias</b>
No congelador de uma geladeira	-15° C	<b>2 semanas</b>
No congelador de uma geladeira com portas separadas	-18° C	<b>3-6 meses</b>
Na parte superior do congelador	-20° C <i>Armazene o leite na parte de trás do congelador, onde a temperatura é mais constante. O leite armazenado durante mais tempo dentro das faixas de temperatura indicadas é seguro, mas alguns dos lipídios do leite deterioram-se, resultando num leite de menos qualidade.</i>	<b>6-12 meses</b>

Referências: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.



## DESCONGELAR E PREPARAR LEITE MATERNO

Depois de armazenar o seu leite, siga estes passos para o preparar para dar ao bebê/bebé:

- ⊙ Para descongelar leite materno, coloque o Frasco de Recolha ou Saco de Armazenamento no frigorífico ou coloque-os dentro de água morna.
  - ⊙ Para aquecer leite materno, coloque o Frasco de Recolha ou Saco de Armazenamento dentro de água morna.
  - ⊙ Verifique sempre a temperatura do leite antes de o dar ao bebê/bebé.
  - ⊙ Use leite materno descongelado imediatamente ou mantenha-o no frigorífico 24 horas no máximo.
- Aviso: Não aqueça leite materno no microondas/micro-ondas. Não aqueça Frascos de Recolha ou Sacos de Armazenamento no microondas/micro-ondas. Os fornos microondas/micro-ondas, podem criar pontos quentes que podem queimar o bebê/bebé e deteriorar os nutrientes do leite materno.

Nota: Não descongele leite materno em água demasiado quente ou fervendo/a ferver. Uma vez descongelado, não volte a congelar ou a colocar o leite materno no frigorífico. Não deixe o leite materno descongelado à temperatura ambiente durante mais de 2 horas.

## SUGESTÕES

A amamentação e utilização da bomba são experiências únicas para as mães. Aqui estão algumas sugestões antes de começar a usar a bomba.

- ⊙ As mães têm mais probabilidades de sucesso com a bomba se estiverem relaxadas e pensando/a pensar no bebê/bebé. Evite utilizar a bomba se estiver com pressa.
- ⊙ Uma utilização eficiente da bomba requer paciência e prática pelas mães. As mães que usam a bomba com frequência, acostumam-se a ela e o leite delas desce mais depressa e tem um fluxo maior.
- ⊙ Todas as mães são diferentes. Algumas conseguem fazer descer o leite mais depressa e outras não.
- ⊙ Algumas conseguem retirar leite na primeira utilização e outras não.
- ⊙ Não fique desencorajada se não conseguir retirar leite na/à primeira tentativa. Faça uma pausa/um intervalo e volte a tentar mais tarde.
- ⊙ Não fique desencorajada se apenas conseguir retirar uma pequena quantidade de leite. Isto é normal, especialmente nas primeiras tentativas.
- ⊙ Usar a bomba consistentemente, além de amamentar, pode ajudar a manter o seu leite com o tempo.
- ⊙ Uma compressa morna ou uma ducha/um duche ou banho morno pode ajudar a encorajar o fluxo do leite.
- ⊙ O mais importante de tudo é tornar a utilização da bomba numa experiência confortável. Se sentir dores ou desconforto ao utilizar a bomba, contacte uma consultora de lactação ou o seu médico.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- ⊙ Todos os componentes têm de estar montados corretamente, para a sua bomba poder funcionar da forma correta. Certifique-se que todos os componentes estão bem encaixados, para evitar a entrada de ar na bomba.
- ⊙ Ao colocar a cobertura para o peito, certifique-se que ela está centrada à volta do mamilo. Segure a bomba contra o peito, apenas com a firmeza necessária para garantir que está completamente selada a toda a volta, mas não tão apertada que possa inibir o fluxo de leite.
- ⊙ Quando a Asa é apertada, certifique-se que sente uma sensação de sucção leve no peito.
- ⊙ Se precisar de assistência pessoal sobre a sua bomba ou se tiver perdido ou partido algum componente, por favor, contacte o seu distribuidor local.

**ESTE PRODUTO DESTINA-SE A SER UTILIZADO APENAS POR UM ÚNICO UTILIZADOR E NÃO DEVE SER PARTILHADO POR VÁRIAS MÃES.**

## SCHEMA DEI COMPONENTI

- A. Biberon di Raccolta
- B. Adattatore per Biberon
- C. Valvola
- D. Connettore
- E. Coppetta per Seno
- F. Inserto per Tappo
- G. Tappo
- H. Manico



## INDICE:

Schema dei Componenti	17
Smontaggio	18
Pulizia	18
Montaggio	18-19
Estrazione del Latte Materno	19-20
Conservazione e Manipolazione del Latte Materno	20-21
Scongelo e Preparazione del Latte Materno	21
Consigli	22
Risoluzione dei problemi	22

## SMONTAGGIO

- 1 Allentare e rimuovere il **Biberon** dall'**Adattatore**.
- 2 Allentare e rimuovere l'**Adattatore** dal **Connettore**.
- 3 Rimuovere la **Valvola** bianca dalla parte inferiore del **Connettore**.
- 4 Rimuovere la **Coppetta per il Seno** tirando con delicatezza le linguette lungo il perimetro.

## PULIZIA

Prima del primo utilizzo e dopo tutti gli altri utilizzi, è importante lavare la pompa.

Assicurarsi di smontare tutti i componenti della pompa per eseguire la pulizia.

Tutti i componenti della pompa possono essere lavati a mano o in lavastoviglie.

Nota: la valvola bianca e la coppetta per il seno sono parti delicate. Prestare particolare cura durante la pulizia. Si consiglia di lavare queste parti manualmente. Non usare spazzole dure per pulire queste parti.

- 5 Rimuovere il gruppo del **Tappo** tirando la linguetta del **Tappo** sul retro della pompa.
- 6 Rimuovere il **Manico** spingendo lo stelo dell'**Inserito del Tappo** verso l'alto, quindi scardinare per separare.
- 7 Rimuovere l'**Inserito dal Tappo** tirando verso il basso.

### PER IL LAVAGGIO MANUALE:

lavare tutte le parti con acqua tiepida e detersivo, sciacquarle e farle asciugare all'aria.

**IN LAVASTOVIGLIE:** tutti i componenti della pompa devono essere sistemati nel cestello superiore della lavastoviglie. Far asciugare bene i componenti all'aria e farli raffreddare.

## MONTAGGIO

Dopo la pulizia, eseguire questa procedura per montare la pompa. Prima del montaggio, controllare che tutte le parti siano completamente asciutte.



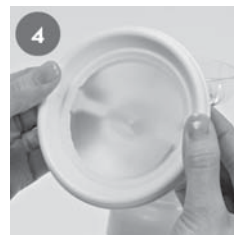
Inserire la **Valvola** bianca nella parte inferiore del **Connettore**.



Avvitare l'**Adattatore** per **Biberon**. Avvitare con delicatezza.



Avvitare il **Biberon** al rispettivo **Adattatore**. Avvitare con delicatezza.



Far aderire la **Coppetta per il Seno** al **Connettore**. Premere saldamente i bordi assicurandosi che aderiscano perfettamente.



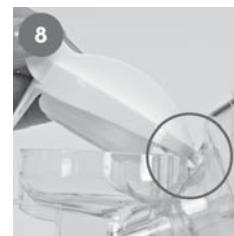
Installare l'**Inserito** sul **Tappo**, allineando i due pioli nei fori. Premere saldamente le parti insieme.



Fissare il **Manico** premendo verso l'alto sull'**Inserito per Tappo** per estendere lo stelo.



Bloccare il foro nel **Manico** sullo **Stelo** facendo scorrere nel contempo il **Manico** sui due pioli bianchi del manico.



Insegiare la parte anteriore del gruppo del **Tappo** sulla linguetta del cardine trasparente sul **Connettore**.



Premere il gruppo del **Tappo** sul **Connettore**, uno scatto indica l'avvenuto insediamento.

## ESTRAZIONE DEL LATTE MATERNO

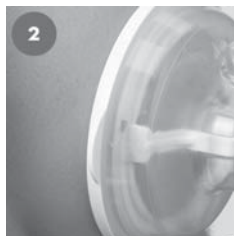
### Coppetta Flessibile per Seno

Questa pompa è stata progettata con una coppetta per seno morbida e flessibile, unica nel suo genere. Si adatta al seno e si muove all'unisono con la mammella durante l'estrazione. Le mamme che l'hanno provata hanno detto che la coppetta flessibile rende più agevole l'estrazione del latte. Non si avverte alcuna sensazione di tensione o di frizione in grado di traumatizzare il seno, soprattutto nel tempo.



## Guida Introduttiva

**1** Assicurarsi che le mani e le mammelle siano pulite.



Posizionare la **Coppetta**, con la tettarella al centro, sulla mammella in modo da garantire una tenuta perfetta senza perdite di aria.



Iniziare l'estrazione premendo sul **Manico**.



Quando si ottiene l'eiezione del latte, continuare a pompare alla velocità desiderata. Pressioni del manico più lunghe e più lente spesso producono il flusso più consistente poiché sono simili alla fase dell'allattamento in cui il bambino si nutre.

Le mamme spesso ottengono l'eiezione del latte con pressioni brevi e rapide, simili al movimento del bambino che succhia senza nutrirsi, all'inizio della poppata. In questo modo dovrebbe avviarsi il flusso di latte, noto come eiezione. **L'eiezione del latte è il momento dell'inesco biologico in cui avviene il rilascio del latte materno, il primo passo per la riuscita di una sessione di estrazione del latte.**

Il latte dovrebbe iniziare a fluire e a raccogliersi nel biberon. Anche se non si osserva immediatamente la fuoriuscita del flusso di latte, continuare a pompare per alcuni minuti. Le prime sessioni di estrazione potrebbero non produrre latte. È normale. Non pompare mai più di 5 minuti senza alcuna fuoriuscita di latte.

Pulire sempre la pompa dopo ogni sessione di pompaggio.

**Avvertenza:** il pompaggio non deve causare dolore o fastidio. Se si avverte fastidio durante il pompaggio, rivolgersi a un esperto in allattamento o al proprio medico.

## CONSERVAZIONE E MANIPOLAZIONE DEL LATTE MATERNO

Dopo l'estrazione del latte, è importante conservarlo e manipolarlo correttamente.

- ① Assicurarsi che le mani e i contenitori di raccolta siano puliti per evitare la contaminazione del latte estratto.
- ② Per conservare il latte, usare biberon per la raccolta di latte materno o sacche per la conservazione di latte materno. Questi possono essere conservati in frigorifero o nel congelatore.
- ③ Assicurarsi che il biberon o la sacca con il latte estratto siano chiusi ermeticamente per garantire la freschezza del contenuto.
- ④ Se non si intende usare il latte estratto immediatamente, annotare la data sui biberon o sulle sacche.
- ⑤ Per la conservazione prolungata, congelare il latte materno estratto.



Premere sul lato della mammella per interrompere l'aspirazione.

## Estrazione

**Avvertenza:** non aggiungere latte materno fresco a latte materno già congelato in un apposito contenitore di conservazione. Non conservare per un'altra poppata latte materno di un biberon già usato.

## Durata di Conservazione di Latte Materno Fresco (per l'uso con bambini sani non prematuri)

POSIZIONE	TEMPERATURA	DURATA
Piano, tavolo	Temperatura ambiente (massimo 25 °C) <i>I contenitori devono essere coperti e tenuti in un luogo quanto più fresco possibile; coprire il contenitore con un salvietta fresca può contribuire a mantenere il latte più fresco.</i>	<b>6-8 ore</b>
Borsa termica isolata	-15-4 °C <i>Tenere sempre il ghiaccio a contatto con il contenitore del latte; limitare l'apertura della borsa termica.</i>	<b>24 ore</b>
Frigorifero	4 °C <i>Conservare il latte nella parte posteriore del corpo principale del frigorifero.</i>	<b>5 giorni</b>
Vano congelatore di un frigorifero	-15 °C	<b>2 settimane</b>
Vano congelatore di un frigorifero con sportelli separati	-18 °C	<b>3-6 mesi</b>
Congelatore orizzontale o verticale	-20 °C <i>Conservare il latte nella parte posteriore del congelatore dove la temperatura è più costante. Il latte conservato per periodi più lunghi degli intervalli indicati è sicuro, ma alcuni dei lipidi contenuti nel latte potrebbero deteriorarsi compromettendo la qualità.</i>	<b>6-12 mesi</b>

Riferimento: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## SCONGELAMENTO E PREPARAZIONE DEL LATTE MATERNO

Dopo aver conservato il latte materno, eseguire questa procedura per prepararlo per il bambino:

- ① Per scongelare il latte materno, collocare il biberon di raccolta o la sacca di conservazione in frigorifero o sotto il getto di acqua di rubinetto fredda.
- ② Per riscaldare il latte estratto, collocare il biberon di raccolta o la sacca di conservazione chiusi ermeticamente in acqua di rubinetto tiepida.
- ③ Controllare sempre la temperatura del latte prima di darlo al bambino.
- ④ Usare immediatamente il latte materno scongelato o refrigerarlo per un massimo di 24 ore.

**Avvertenza:** non riscaldare il latte estratto nel forno a microonde. Non collocare nel microonde biberon di raccolta o sacche di conservazione contenenti latte materno. I forni a microonde possono riscaldare il latte in modo non uniforme con il conseguente rischio di scottatura per il bambino e di deterioramento delle sostanze nutritive del latte materno.

**Nota:** non scongelare il latte materno in acqua molto calda o bollente. Dopo averlo scongelato, non ricongelare il latte materno né conservarlo nuovamente in frigorifero. Evitare di lasciare il latte materno scongelato a temperatura ambiente per più di 2 ore.

## CONSIGLI

L'allattamento e l'estrazione del latte sono esperienze uniche per le mamme che allattano al seno. Leggere i consigli riportati di seguito prima di estrarre il latte.

- ⊙ Rilassarsi e pensare al bambino, in questo modo vi sono maggiori probabilità che l'estrazione del latte riesca. Evitare di farlo se non si ha sufficiente tempo a disposizione.
- ⊙ Un'inefficiente estrazione del latte solitamente richiede pazienza ed esercizio. Le mamme che estraggono spesso il latte si abituano a farlo e ottengono con maggiore probabilità un'eiezione più rapida e un flusso più consistente.
- ⊙ Tutte le mamme sono diverse. Alcune ottengono l'eiezione del latte più rapidamente di altre.
- ⊙ Alcune riescono al primo tentativo, altre devono provare più volte.
- ⊙ Non scoraggiarsi se non si riesce a ottenere l'estrazione del latte al primo tentativo. Fare una pausa e riprovare in un secondo momento.
- ⊙ Non scoraggiarsi se si riesce a estrarre solo una piccola quantità di latte. Ciò è normale soprattutto le prime volte.
- ⊙ L'estrazione regolare, oltre all'allattamento, può contribuire a una maggiore produzione di latte nel tempo.
- ⊙ Impacchi caldi o un bagno o una doccia calda possono stimolare il flusso di latte.
- ⊙ L'aspetto più importante di tutti è che l'estrazione deve essere un'esperienza gradevole. Se si avverte fastidio durante l'estrazione, rivolgersi a un esperto in allattamento o al proprio medico.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- ⊙ Affinché la pompa funzioni come previsto, è necessario che tutte le parti siano montate correttamente. Assicurarsi che tutte le parti siano ben salde in modo che la pompa sia tenuta stagna.
- ⊙ Quando la si applica al seno, assicurarsi che la coppetta sia centrata intorno al capezzolo. Tenere la pompa saldamente sul seno affinché aderisca perfettamente, senza premere eccessivamente per evitare il rischio di inibire il flusso di latte.
- ⊙ Quando si stringe il manico, occorre avvertire una lieve suzione sul seno.
- ⊙ Se si necessita di assistenza personale riguardo alla pompa, o in caso di parti smarrite o rotte, contattare il distributore locale.

**PRODOTTO MONOUSO CHE NON DEVE ESSERE USATO DA PIÙ MAMME.**

## VUE D'ENSEMBLE DES PIÈCES

- A. Biberon pour Lait Maternel
- B. Adaptateur
- C. Valve
- D. Connecteur
- E. Bonnet
- F. Insert du Couvercle
- G. Couvercle
- H. Poignée



## TABLE DES MATIÈRES :

Vue d'Ensemble des Pièces	23
Démontage	24
Nettoyage	24
Assemblage	24-25
Extraction du Lait Maternel	25-26
Entreposage et Manipulation du Lait Maternel	26-27
Décongélation et Préparation du Lait Maternel	27
Conseils	28
Résolution des Problèmes	28

## DÉMONTAGE

- 1 Dévissez le **Biberon** et séparez-le de l'**Adaptateur**.
- 2 Dévissez l'**Adaptateur** et séparez-le du **Connecteur**.
- 3 Extrayez la valve blanche du **Connecteur**.
- 4 Extrayez le **Bonnet** en tirant délicatement sur les languettes situées sur son pourtour.
- 5 Retirez l'ensemble formé par le **Couvercle**, l'**Insert** et la **Poignée** en soulevant la languette arrière du **Couvercle**.
- 6 Retirez la **Poignée** en poussant sur la tige de l'**Insert du couvercle** vers le haut, puis en la déboîtant.
- 7 Retirez l'**insert** du **Couvercle** en tirant dessus vers le bas.

## NETTOYAGE

Il est important que vous laviez le tire-lait avant chaque utilisation, y compris la première fois. Assurez-vous d'avoir démonté toutes les pièces qui le composent avant de le nettoyer.

Elles peuvent toutes être lavées à la main ou en lave-vaisselle.

Remarque : la valve blanche et le bonnet sont des pièces fragiles. Faites tout particulièrement attention lorsque vous les nettoyez. Nous vous recommandons de laver ces pièces à la main et de ne pas utiliser de brosse dure.

**LAVAGE À LA MAIN :** lavez toutes les pièces à l'eau tiède et au produit vaisselle. Rincez-les soigneusement et laissez-les sécher.

**LAVAGE EN LAVE-VAISSELLE :** toutes les pièces peuvent être lavées dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Laissez-les sécher complètement et refroidir.

## ASSEMBLAGE

Après avoir nettoyé le tire-lait, procédez comme indiqué ci-dessous pour le remonter. Assurez-vous préalablement que toutes les pièces sont parfaitement sèches.



Emboîtez la **Valve** blanche sous le **Connecteur**.



Vissez l'ensemble sur l'**Adaptateur**, sans trop serrer.



Vissez le **Biberon** sur l'**Adaptateur**, sans trop serrer.



Insérez le **Bonnet** sur le **Connecteur**. Appuyez fermement sur les bords pour vous assurer qu'il est scellé sur tout son pourtour.



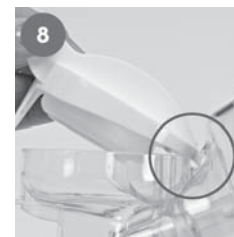
Emboîtez l'**Insert** sous le **Couvercle**, en insérant les deux ergots dans les trous, et appuyez fermement pour bien solidariser les deux pièces.



Fixez la **Poignée** en poussant sur l'**Insert** pour faire sortir la tige.



Faites passer la **Tige** dans le trou de la **Poignée** tout en faisant glisser la **Poignée** sur les deux clavettes blanches du couvercle.



Emboîtez l'avant du **Couvercle** sur la charnière transparente du **Connecteur**.

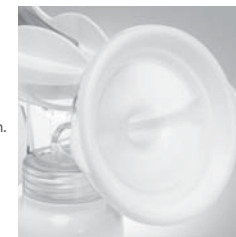


Appuyez sur le **Couvercle** jusqu'à ce que vous entendiez un dé clic et qu'il soit bien fixé sur le **Connecteur**.

## EXTRACTION DU LAIT MATERNEL

### Bonnet Souple

Nous avons doté ce tire-lait d'un bonnet unique, très doux et très souple. Il s'adapte au sein et suit ses mouvements pendant l'extraction. Les utilisatrices de ce bonnet souple affirment qu'il rend l'extraction beaucoup plus confortable. Il n'y a aucune friction ni aucune traction qui risqueraient de blesser les seins, en particulier à long terme.



## Pour Commencer

1 Assurez-vous que vos mains et vos seins sont propres.



Positionnez le **Bonnet** sur votre sein, en le centrant sur le mamelon, juste assez fermement pour que le pourtour soit parfaitement étanche et qu'il n'y ait pas de fuites d'air.



Commencez l'extraction en serrant la **Poignée**.



Une fois la montée de lait obtenue, continuez à pomper à un rythme confortable. En règle générale, c'est en actionnant la poignée doucement et longtemps que l'on obtient un débit optimal, car c'est le rythme le plus proche de l'allaitement naturel.

Pour la phase de montée de lait, les mamans exercent souvent des mouvements courts et rapides sur la poignée, car ils sont similaires aux mouvements rapides de succion du bébé pendant la première phase de l'allaitement. Ces petits mouvements rapides devraient déclencher la production de lait appelée montée de lait. **La montée du lait est le processus biologique qui déclenche l'écoulement du lait. C'est la première étape d'une séance d'extraction réussie.**

Le lait devrait commencer à s'écouler et à s'accumuler dans le biberon. Même si l'écoulement n'est pas immédiat, continuez à pomper pendant quelques minutes. Les premières fois, il est possible que le lait ne s'écoule pas. C'est normal. Dans ce cas, la durée des tentatives d'extraction ne doit pas dépasser 5 minutes.

Nettoyez toujours le tire-lait après chaque séance d'extraction.

**Avertissement !** L'extraction ne doit pas être douloureuse ou inconfortable. En cas d'inconfort pendant l'extraction, contactez un consultant en lactation ou votre médecin.



Appuyez sur le côté du sein pour interrompre la succion.

## ENTREPOSAGE ET MANIPULATION DU LAIT MATERNEL

Il est important d'entreposer et de manipuler convenablement le lait maternel après l'extraction.

- Pour éviter de contaminer le lait, assurez-vous que vos mains et les récipients dans lesquels vous allez entreposer le lait sont propres.
- Conservez le lait dans des biberons, des bouteilles de collecte ou des sacs d'entreposage de lait maternel. Vous pourrez les mettre au réfrigérateur ou au congélateur.
- Assurez-vous que les biberons, les bouteilles ou les sacs sont scellés de façon étanche pour préserver la fraîcheur du lait.
- Inscrivez la date sur les biberons, les bouteilles ou les sacs si vous ne prévoyez pas d'utiliser le lait immédiatement.

## Extraction

- Pour un entreposage prolongé, congelez le lait maternel.

**Avertissement !** N'ajoutez pas de lait maternel frais dans un biberon, une bouteille ou un sac contenant du lait maternel déjà congelé. Ne gardez pas les restes de lait maternel d'une tétée en vue de la tétée suivante.

## Durée de Conservation du Lait Maternel Frais

(pour les bébés en bonne santé, nés à terme)

LIEU	TEMPÉRATURE	DURÉE
Plan de travail, table	Température ambiante (maximum 25 °C) <i>Les récipients dans lesquels se trouve le lait doivent être couverts et conservés le plus frais possible. Le lait restera plus froid si vous les couvrez avec une serviette fraîche.</i>	de 6 à 8 heures
Sac isotherme	de -15 à 4 °C <i>Faites en sorte que les blocs réfrigérants soient toujours en contact avec les récipients dans lesquels se trouve le lait et évitez d'ouvrir le sac.</i>	24 heures
Réfrigérateur	4 °C <i>Entreposez le lait à l'arrière du compartiment principal du réfrigérateur.</i>	5 jours
Compartiment congélateur d'un réfrigérateur	-15 °C	2 semaines
Compartiment congélateur d'un réfrigérateur avec portes séparées	-18 °C	de 3 à 6 mois
Congélateur coffre ou armoire	-20 °C <i>Entreposez le lait à l'arrière du congélateur, là où la température est la plus constante. Le lait entreposé pendant les durées maximales indiquées ci-dessus est apte à la consommation, mais certaines matières grasses se dégradent et la qualité du lait en pâtit.</i>	de 6 à 12 mois

Source : Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## DÉCONGÉLATION ET PRÉPARATION DU LAIT MATERNEL

Après avoir entreposé le lait maternel, procédez comme suit pour le préparer pour le bébé :

- Pour décongeler le lait maternel, placez le biberon, la bouteille de collecte ou le sac d'entreposage scellé au réfrigérateur ou passez-le sous l'eau froide du robinet.
- Pour réchauffer le lait maternel, placez le biberon, la bouteille de collecte ou le sac d'entreposage scellé dans de l'eau tiède du robinet.
- Vérifiez toujours la température du lait maternel avant de nourrir le bébé.
- Utilisez immédiatement le lait maternel décongelé ou conservez-le au réfrigérateur pendant un maximum de 24 heures.

**Avertissement !** Ne décongelez pas et ne réchauffez pas le lait maternel au micro-ondes. Ne décongelez pas et ne réchauffez pas les biberons, les bouteilles de collecte ou les sacs d'entreposage contenant du lait maternel au micro-ondes. Ce type de four ne chauffant pas uniformément, le bébé risque de se brûler et les éléments nutritifs du lait maternel risquent d'être détruits.

**Remarque :** ne décongelez pas le lait maternel dans de l'eau très chaude ou bouillante. Ne remettez pas au congélateur ou au réfrigérateur du lait maternel ayant déjà été décongelé. Ne laissez pas le lait maternel décongelé reposer à température ambiante pendant plus de 2 heures.

## CONSEILS

L'allaitement et l'extraction du lait sont des expériences uniques pour les mamans. Veuillez lire les conseils ci-dessous avant de commencer.

- ⊙ Vous avez de meilleures chances de réussir l'extraction si vous êtes détendue et si vous pensez à votre bébé. Évitez de tenter d'extraire du lait si vous êtes stressée.
- ⊙ Une extraction efficace requiert de la patience et de la pratique. Vous avez de meilleures chances d'obtenir une montée de lait rapide et un meilleur débit si vous le faites souvent et si vous en prenez l'habitude.
- ⊙ Toutes les mamans sont différentes. Certaines obtiennent des montées de lait rapides, alors que d'autres requièrent plus de temps.
- ⊙ Certaines réussissent l'extraction dès la première tentative et d'autres pas.
- ⊙ Ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à extraire votre lait dès la première fois. Faites une pause et réessayez un peu plus tard.
- ⊙ Ne vous découragez pas si vous obtenez seulement une petite quantité de lait maternel. C'est normal, surtout les premières fois.
- ⊙ Une extraction régulière de lait, en complément à l'allaitement maternel, peut vous aider à maintenir votre production de lait à long terme.
- ⊙ Une compresse chaude ou un bain ou une douche chaude peut contribuer à stimuler la montée de lait.
- ⊙ L'extraction du lait doit avant tout être une expérience confortable. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort pendant l'extraction, contactez un consultant en lactation ou votre médecin.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

- ⊙ Pour que votre tire-lait fonctionne comme prévu, toutes ses pièces doivent être assemblées correctement. Assurez-vous qu'elles sont toutes bien serrées pour que l'unité de collecte soit hermétique.
- ⊙ Lorsque vous placez le tire-lait sur votre sein, assurez-vous que le bonnet est bien centré sur le mamelon. Tenez l'unité de collecte assez fermement sur votre sein pour qu'elle se scelle bien sur tout son pourtour, mais ne pressez pas trop fermement, car cela pourrait entraver l'écoulement du lait.
- ⊙ Lorsque vous appuyez sur la poignée, vous devez ressentir une légère succion sur votre sein.
- ⊙ Si vous avez besoin d'aide en ce qui concerne le tire-lait ou si vous avez égaré ou cassé des pièces, contactez votre distributeur local.

**CE PRODUIT EST CONÇU POUR UNE SEULE UTILISATRICE ET NE DOIT PAS ÊTRE PARTAGÉ AVEC D'AUTRES MAMANS.**

## OVERZICHT ONDERDELEN

- A. Fles
- B. Adapter
- C. Ventiel
- D. Verbindingsstuk
- E. Borstschild
- F. Inzetstuk van het deksel
- G. Deksel
- H. Handvat



## INHOUD:

Overzicht onderdelen	29
Uit elkaar halen	30
Reinigen	30
In elkaar zetten	30-31
Kolven	31-32
Moedermelk bewaren	32-33
Moedermelk ontdooven en bereiden	33
Tips	33-34
Probleemoplossing	34

## UIT ELKAAR HALEN

- 1 Draai de **Fles** los van de **Adapter**.
- 2 Draai de **Adapter** los van het **Verbindingsstuk**.
- 3 Verwijder het witte **Ventiel** van onder het **Verbindingsstuk**.
- 4 Verwijder het **Borstschild** door voorzichtig aan de grepen aan de buitenrand te trekken.
- 5 Verwijder het **Deksel** (incl. **Inzetstuk** en **Handvat**): trek hem omhoog bij het lipje aan de achterkant van de kolf.
- 6 Verwijder het **Handvat**: druk het staafje van het **Inzetstuk van het Deksel** omhoog en haal het **Handvat** los van de pinnen.
- 7 Verwijder het **Inzetstuk van het Deksel** door het omlaag te trekken.

## REINIGEN

Vóór het eerste gebruik en ná elk volgend gebruik is het belangrijk om de kolf af te wassen.

De kolf dient eerst helemaal uit elkaar gehaald te worden (zie hierboven).

Alle onderdelen van de kolf kunnen met de hand of in de vaatwasser afgewassen worden.

**Let op:** Het witte ventiel en het borstschild zijn kwetsbaar. Wees dus extra voorzichtig tijdens het reinigen. Aangeraden wordt om deze onderdelen met de hand af te wassen. Gebruik geen ruwe borstels om deze onderdelen te reinigen.

**MET DE HAND AFWASSEN:** Reinig alle onderdelen in een warm sopje, spoel ze goed af en laat ze aan de lucht drogen.

**IN DE VAATWASSER:** Alle onderdelen van de kolf kunnen veilig in het bovenrek van de vaatwasser (max. 60°C). Laat de onderdelen volledig aan de lucht drogen en laat ze afkoelen.

## IN ELKAAR ZETTEN

Volg na het reinigen deze stappen om uw kolf in elkaar te zetten. Let op: alle onderdelen dienen eerst volledig droog te zijn.



Steek het witte **Ventiel** in de onderkant van het **Verbindingsstuk**.



Schroef de **Adapter** erop. Niet te strak aandraaien.



Schroef de **Fles** op de **Adapter**. Niet te strak aandraaien.



Klik het **Borstschild** vast op het **Verbindingsstuk**. Druk de randen stevig aan, zodat alles rondom goed vastzit.



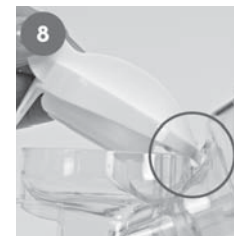
Zet het **Inzetstuk van het Deksel** in het **Deksel**, zó dat de twee pinnen in de twee gaatjes vallen. Druk de onderdelen stevig in elkaar.



Druk op de onderkant van het **Inzetstuk van het Deksel**. Aan de bovenkant komt dan het staafje omhoog. Bevestig nu het **Handvat**.



Zet het **Handvat** op het **Inzetstuk van het Deksel** (het staafje steekt in het gat van het **Handvat**). Vastklikken. Schuif het **Handvat** op de witte pinnen.



Scharnier de voorkant van het **Deksel** op de transparante scharniergeep op het **Verbindingsstuk**.



Druk het **Deksel** op het **Verbindingsstuk** tot u een klik hoort.

## KOLVEN

### Flexibel borstschild

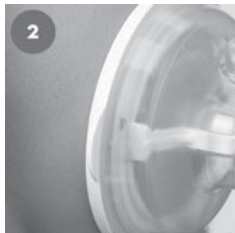
Het zachte flexibele borstschild is uniek: het past zich aan aan de borst en beweegt mee tijdens het kolven. Het bootst baby's drinkwijze na en dat voelt comfortabel. Er is géén wrijving en géén onaangename 'trekbeweging' die, vooral na verloop van tijd, tot letsel kunnen leiden.





## Aan de slag

- 1 Zorg ervoor dat uw handen en borsten schoon zijn.



Plaats het **borstschild** op uw borst (de tepel in het midden). Druk voldoende 'sluitend' aan: er mag geen lucht ontsnappen..



Begin te kolven door op het **Handvat** te drukken.

## Kolven



Als de melkfagifte op gang komt, blijft u kolven met een tempo dat prettig aanvoelt. Vaak komt de meeste melk vrij door het Handvat langer en langzamer in te drukken (deze beweging lijkt op baby's drinkwijze).

**De toeschietreflex is een natuurlijke reactie van het lichaam waarbij moedermelk begint te stromen; de eerste stap naar succesvol kolven.** Het handvat kort en snel indrukken heeft vaak een toeschietreflex tot gevolg; deze beweging lijkt namelijk op de niet-voedende zuigbeweging die baby's maken tijdens de eerste fase van de borstvoeding.

De melk wordt opgevangen in de fles. Komt de melkfagifte niet direct op gang? Dat is normaal bij de eerste kolfpogingen. Blijf nog even kolven, maar stop als de melkfagifte na 5 minuten nog niet op gang gekomen is.

Reinig uw kolf altijd na het kolven.

**Waarschuwing:** Kolven mag geen pijn of ongemak veroorzaken. Als u tijdens het kolven ongemak ervaart, neem dan contact op met een lactatiekundige of met uw huisarts.

## MOEDERMELK BEWAREN

Na het Kolven is het belangrijk dat u de moedermelk op de juiste wijze bewaart en behandelt.

- ⦿ Houd de moedermelk steriel: zorg altijd voor schone handen en schone kolfflessen of bewaarzakjes.
- ⦿ Bewaar moedermelk in kolfflessen of speciaal daarvoor bestemde bewaarzakjes. Beide zijn geschikt voor koelkast en vriezer.
- ⦿ Sluit de kolffles of het bewaarzakje goed luchtdicht af, zo blijft de moedermelk vers.
- ⦿ Wordt de melk niet meteen gebruikt? Noteer dan de kolfdatum op de fles of het zakje.
- ⦿ Voor langere houdbaarheid kunt u moedermelk het beste invriezen.

**Waarschuwing:** Voeg geen verse moedermelk toe aan reeds bevroren moedermelk. Bewaar geen moedermelk die na het geven van de fles overgebleven is.



Druk op de zijkant van de borst om het kolven te onderbreken.

## Bewaartermijn van verse moedermelk

(voor gebruik door gezonde en voldragen kinderen)

PLAATS	TEMPERATUUR	DUUR
Aanrecht, tafel	Kamertemperatuur (tot maximaal 25 °C) <i>Sluit de kolfflessen of bewaarzakjes goed af. Zorg ervoor dat ze zo koel mogelijk blijven, afdekken met een koele handdoek kan daarbij helpen.</i>	<b>6-8 uur</b>
Geïsoleerde koeltas	-15 tot 4 °C <i>Zet de kolfflessen of bewaarzakjes altijd dicht tegen het koelelement aan. Open de koeltas zo weinig mogelijk.</i>	<b>24 uur</b>
Koelkast	4 °C <i>Zet de melk in het midden van de koelkast, helemaal achteraan.</i>	<b>5 dagen</b>
Vriesvak van koelkast	-15 °C	<b>2 weken</b>
Vriezer van combikoelkast met dubbele deuren	-18 °C	<b>3-6 maanden</b>
Aparte vriezer of diepvrieskist	-20 °C <i>Bewaar de melk tegen de achterwand van de vriezer, daar is de temperatuur het meest constant. Onder de vermelde omstandigheden kan moedermelk veilig bewaard worden. Wel neemt de kwaliteit enigszins af; sommige lipiden (vetten) zijn minder goed bestand tegen de vriezer.</i>	<b>6-12 maanden</b>

Referentie: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey; Academy of Breastfeeding Medicine.

## MOEDERMELK ONTDOOIEN EN BEREIDEN

Volg deze stappen om moedermelk voor uw baby te bereiden:

- ⦿ Ontdooi de afgesloten kolffles of het bewaarzakje in de koelkast of onder de (koude!) kraan.
- ⦿ Verwarm de moedermelk door de afgesloten kolffles of het bewaarzakje in warm water te plaatsen.
- ⦿ Controleer altijd de temperatuur van de voeding vóór het geven van de fles.
- ⦿ Ontdooide moedermelk direct gebruiken of tot maximaal 24 uur in de koelkast bewaren.

**Waarschuwing:** Verwarm moedermelk niet in de magnetron; hetzelfde geldt voor gevulde kolfflessen en bewaarzakjes. In de magnetron wordt voeding ongelijkmatig verhit, wat verbrandingsgevaar oplevert en een negatieve invloed kan hebben op voedingsstoffen.

**Opmerking:** Ontdooi moedermelk niet in zeer heet of kokend water. Zet na het ontdooien de moedermelk niet terug in de diepvries of koelkast. Laat ontdooide moedermelk niet langer dan 2 uur bij kamertemperatuur staan.

## TIPS

Iedere moeder ervaart borstvoeding geven op haar eigen manier. Deze tips kunnen van pas komen als u gaat kolven.

- ⦿ Kolf niet als u gespannen of gehaast bent. Het beste resultaat wordt doorgaans bereikt als u ontspant en aan de baby denkt.
- ⦿ Efficiënt kolven heeft tijd en oefening nodig. Regelmatig kolven zorgt voor routine, een sneller toeschietreflex en meer melkfagifte.
- ⦿ Soms treedt de toeschietreflex snel op, soms duurt het wat langer; dat verschilt per moeder.

- ⊙ De eerste kolfpoging heeft niet altijd resultaat.
- ⊙ Wees niet teleurgesteld als het kolven de eerste keer niet lukt. Pauzeer en probeer het later nog eens.
- ⊙ Het is heel normaal als bij de eerste paar keer kolven 'slechts' een kleine hoeveelheid melk vrijkomt.
- ⊙ Regelmatig kolven helpt (ook in combinatie met borstvoeden) om de melkproductie op peil te houden.
- ⊙ Een warm kompres of een warm bad/warme douche kan de melkfgifte stimuleren.
- ⊙ Het belangrijkste: kolven dient een aangename ervaring te zijn. Ervaart u pijn of ander ongemak? Neem dan contact op met een lactatiekundige of uw huisarts.

## PROBLEEMOPLOSSING

- ⊙ Voor een juiste werking van de kolf is het belangrijk alle onderdelen goed in elkaar te zetten; zo wordt geen 'valse lucht' aangetrokken.
- ⊙ Zorg ervoor dat de tepel in het midden van het borstschild zit. Druk het borstschild goed aan zodat er geen lucht kan ontsnappen, maar druk niet té hard -want dat belemmert de melkfgifte.
- ⊙ Als u het handvat indrukt, dient dat een licht zuigend gevoel op uw borst te geven.
- ⊙ Wilt u meer informatie over het kolven? Hebt u vragen of een klacht? Neem contact op met de distributeur (zie de verpakking).

**DIT PRODUCT IS BESTEMD VOOR EENPERSOONSGBEUIK, HET DELEN MET ANDERE MOEDERS WORDT AFGERADEN.**

## KOMPONENTDIAGRAM

- A. Flaska
- B. Flaskadapter
- C. Ventil
- D. Anslutning
- E. Bröstkopp
- F. Lockinstick
- G. Lock
- H. Handtag



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Komponentdiagram	35
Demontering	36
Rengöring	36
Montering	36-37
Pumpa Bröstmjöl	37-38
Lagra och Hantera Bröstmjöl	38
Tina och Preparera Bröstmjöl	39
Tips	39
Felsökning	39

## DEMONTERING

- 1 Lösgör och ta bort **Flaskan** från **Adaptern**.
- 2 Lösgör och ta bort **Adaptern** från **Anslutningen**.
- 3 Ta bort den vita **Ventilen** från **Anslutningens** undersida.
- 4 Ta bort **Bröstkoppen** genom att dra varsamt i flikarna längs kanten.
- 5 Ta bort **Lockenheten** genom att dra upp på **Lockets** flik på pumpens baksida.
- 6 Ta bort **Handtaget** genom att trycka **Lockinsticket**s tapp uppåt, varefter du vrider det för att separera.
- 7 Ta bort **Lockinsticket** från **Locket** genom att dra nedåt.

## RENGÖRING

Före din första användning och efter alla därpåföljande användningar, är det viktigt att tvätta pumpen.

Se till att alla pumpkomponenter har demonterats för rengöring.

Alla pumpkomponenter ska tvättas för hand eller i diskmaskin.

Obs! Den vita ventilen och bröstkoppen är ömtåliga. Var speciellt försiktig när du rengör dem. Vi rekommenderar att du tvättar dessa delar för hand. Använd inte en hård borste för att rengöra dessa delar.

## MONTERING

Efter rengöringen ska du följa följande steg för att montera pumpen. Se till att alla delar är fullständigt torra efter rengöringen innan du monterar dem.



1 Stick in den vita **Ventilen** på undersidan av **Anslutningen**.



2 Skruva in **flaskadaptern**. Dra åt varsamt.



3 Skruva **Flaskan** på **Flaskadaptern**. Dra åt varsamt.



4 Snäpp fast **Bröstkoppen** på **Anslutningen**. Tryck ordentligt på kanterna för att säkerställa att allt sitter säkert fast.



5 Sätt **Lockinsticket** på **Locket**, så att de två piggarna riktas in i hålen. Tryck ihop alla komponenter ordentligt.



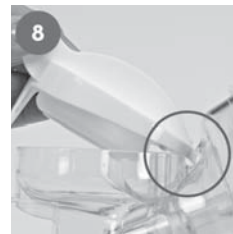
6 Sätt fast **Handtaget** genom att trycka uppåt på **Lockinsticket** för att förlänga tappen.

**HANDTVÄTT:** Tvätta alla delar i varmt tvålatten, skölj väl och lufttorka.

**DISKMASKIN:** Alla pumpkomponenter ska placeras i diskmaskin på översta hyllan. Lufttorka komponenterna fullständigt och låt dem svalna.



Lås fast hålet i **Handtaget** vid **Tappen** medan du skjuter **Handtaget** på de två vita handtagspiggarna.



Koppla fast framsidan av **Lockenheten** på den genomskinliga gängfliken på **Anslutningen**.



Tryck **Lockenheten** på **Anslutningen** tills du hör ett snäpp.

## PUMPA BRÖSTMJÖLK

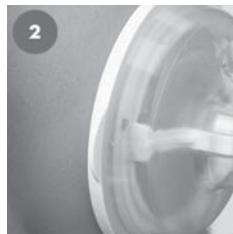
### Böjlig Bröstkopp

Vi konstruerade pumpen med en unik bröst kopp som är mycket mjuk och böjlig. Den anpassar sin form till och rör sig med bröstet när du pumpar. Våra mammor har berättat för oss att den böjliga bröstkoppen gör pumpningen mer behaglig. Du upplever ingen friktion eller dragning, vilket kan orsaka bröstskada, speciellt efter en tid.



### Komma igång

- 1 Se till att dina händer och bröst är rena.



2 Placera **Bröstkoppen**, med bröstvärta centrerad, på bröstet, tillräckligt stadigt för att säkerställa.



3 Börja pumpa genom att trycka ihop **Handtaget**.



4 När utdrivningsreflexen har kommit igång, ska du fortsätta att pumpa så snabbt som passar dig. Längre, långsammare pumpslag ger ofta bäst mjölkflöde eftersom detta liknar den verkliga sugfasen vid amning.

Mammor uppnår ofta sin utdrivningsreflex med korta, snabba pumpslag eftersom detta liknar den snabba, icke-näringsintagande sugrörelsen hos bebisen under den första amningsfasen. Detta bör initiera mjölkflödet som kallas utdrivningsreflex. **Utdrivningsreflexen är en biologisk utlösare för bröstmjolk och är det första steget i en framgångsrik pumpningsession.**

Bröstmjölken bör börja flöda och samlas i flaskan. Även om du inte omedelbart ser något mjölkflöde, ska du fortsätta att pumpa några minuter. De första gångerna du pumpar får du eventuellt ingen mjölk. Detta är normalt. Pumpa aldrig mer än 5 minuter utan mjölkflöde.

Rengör alltid pumpen efter varje pumpningsession.

**Varning:** Pumpning bör inte orsaka smärta eller obehag. Om du känner obehag under pumpning, ska du kontakta en amningskonsult eller din läkare.



Tryck sidan av bröstet för att avbryta sugningen.

## LAGRA OCH HANTERA BRÖSTMJÖLK

Efter det du pumpat bröstmjölken, är det viktigt att du lagrar och hanterar den på rätt sätt.

- ⊙ Se till att din händer och förvaringskärnen är rena för att undvika att den pumpade bröstmjölken kontamineras.
- ⊙ Använd insamlingsflaskor eller förvaringspåsar för bröstmjölk för att lagra bröstmjölken. Den kan lagras i kylskåpet eller i frysen.
- ⊙ Se till att din insamlingsflaska eller förvaringspåse är ordentligt förseglad för att säkerställa att bröstmjölken förvaras färsk.
- ⊙ Datera dina flaskor och påsar om du inte avser att använda bröstmjölken omedelbart.
- ⊙ För långtidsförvaring ska du frysa bröstmjölken.

**Varning:** Lägg inte till färsk bröstmjölk till frusen bröstmjölk in i lagringsbehållare. Spara inte bröstmjölk från en använd flaska för nästa amning.

## Färsk Bröstmjölks Förvaringslivslängd

(för användning med icke-prematura spädbarn)

PLATS	TEMPERATUR	VARAKTIGHET
Bänk, bord	Rumtemperatur (upp till 25 °C) <i>Behållare bör täckas och hållas så kalla som möjligt. Om du täcker behållaren med en kall handduk så hålls mjölken kallare.</i>	<b>6-8 timmar</b>
Isolerad kylpåse	-15-4 °C <i>Håll alltid kylpåsar i kontakt med mjölkbehållarna. Öppna kylpåsen så lite som möjligt.</i>	<b>24 timmar</b>
Kylskåp	4 °C <i>Förvara mjölken längst bak i kylskåpets huvudsektion.</i>	<b>5 dagar</b>
Ett kylskåps kyldel	-15 °C	<b>2 veckor</b>
Kyldelen i ett kylskåp med separata dörrar	-18 °C	<b>3-6 månader</b>
Frysåp eller frysbox	-20 °C <i>Förvara mjölken nära frysen bakdel, där temperaturen är mest konstant. Mjölk som lagras under längre tid inom de listade intervallerna är säkra, men en del av lipiderna i mjölken nedbryts med lägre kvalitet som följd.</i>	<b>6-12 månader</b>

Referens: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey; Academy of Breastfeeding Medicine.

## TINA OCH PREPARERA BRÖSTMJÖLK

Efter det bröstmjölken lagrats, ska du följa dessa steg för att förbereda den för bebisen:

- ⊙ Tina bröstmjölken genom att placera den slutna insamlingsflaskan eller förvaringspåsen i kylskåp eller hålla den under rinnande kallt vatten.
- ⊙ Värm bröstmjölken genom att placera den slutna insamlingsflaskan eller förvaringspåsen i varmt kranvatten.
- ⊙ Kontrollera alltid bröstmjölken temperatur innan du matar barnet.
- ⊙ Använd tinad bröstmjölk omedelbart eller förvara den i kylskåp upp till 24 timmar.

**Varning:** Sätt inte bröstmjölken i mikrovågsugn. Värm inte insamlingsflaskor eller förvaringspåsar med bröstmjölk i mikrovågsugnen. Mikrovågsugnar kan göra uppvärmningen ojämn vilket kan skälla bebisen och förstöra näringsämnen i bröstmjölken.

**Obs!** Tina inte bröstmjölk i mycket varmt eller kokande vatten. När den tinats, frys inte bröstmjölk eller förvara den i kylskåp igen. Låt inte tinad bröstmjölk sitta i rumtemperatur under längre tid än 2 timmar.

## TIPS

Amning och pumpning är unika erfarenheter för ammande mammor. Läs tipsen nedan innan du börjar pumpa.

- ⊙ Mammor pumpar med större framgång om de är avslappnade och tänker på bebisen. Pumpa inte när du har bråttom.
- ⊙ Effektiv pumpning kräver tålmod och övning för mammorna. Mammor som pumpar ofta blir vana vid det och kommer troligen att få en snabbare utdrivningsreflex och bättre mjölkflöde.
- ⊙ Alla mammor är olika. En del får snabbt sin utdrivningsreflex medan andra inte får det.
- ⊙ En del kan pumpa första gången de försöker och andra mammor måste försöka flera gånger.
- ⊙ Bli inte avskräckt om du inte kan pumpa mjölk första gången du försöker. Ta bara en paus och försök på nytt senare.
- ⊙ Bli inte avskräckt om du endast kan pumpa en liten mängd bröstmjölk. Detta är vanligt, speciellt de första gångerna.
- ⊙ Regelbunden pumpning, förutom amning, kan bidra till längre tids mjölk tillgång.
- ⊙ En varm kompress eller ett varmt bad/en varm dusch kan ge bättre mjölkflöde.
- ⊙ Och det allra viktigaste är att pumpningen bör vara en behaglig upplevelse. Om du känner smärta eller obehag under pumpning, ska du kontakta en amningskonsult eller din läkare.

## FELSÖKNING

- ⊙ För att pumpen ska fungera på avsett sätt, bör alla delar ha monterats på rätt sätt. Se till att alla delar/komponenter sitter fast ordentligt så att pumpen är lufttät.
- ⊙ När du applicerar den på bröstet, ska du säkerställa att bröstkoppen är centrerad kring bröstvårtan. Håll pumpen tillräckligt stadigt mot bröstet så att du får en fullständig tätning kring den, men inte så stadigt att mjölkflödet påverkas.
- ⊙ När du trycker ihop handtaget ska du kontrollera att du känner en lätt sugning mot bröstet.
- ⊙ Om du behöver personlig assistans med pumpen, eller om du har tappat bort eller söndriga delar, kontakta din lokala återförsäljare.

**DENNA PRODUKT ÄR AVSEDD FÖR ENDAST EN ANVÄNDARE OCH BÖR INTE ANVÄNDAS AV FLERA MAMMOR.**

## DELER

- A. Oppsamlingsflaske
- B. Flaskeadapter
- C. Ventil
- D. Koblingsstykke
- E. Brystskjell
- F. Hetteinnlegg
- G. Hette
- H. Håndtak



## DEMONTERING

- 1 Skru løs og ta **Flasken** fra **Adapteren**.
- 2 Skru løs og ta **Adapteren** fra **Koblingsstykket**.
- 3 Fjern den hvite **Ventilen** fra undersiden av **Koblingsstykket**.
- 4 Ta av **Brystskjellet** ved å trekke forsiktig i flikene langs kanten.
- 5 Ta av **Hetten** ved å løfte i fliken på **Hetten** på baksiden av pumpen.
- 6 Ta av **Håndtaket** ved å trykke stammen i **Hetteinnlegget** oppover og løft av **Håndtaket**.
- 7 Fjern **Hetteinnlegget** fra **Hetten** ved å dra nedover.

## RENGJØRING

Det er viktig å vaske pumpen både før den brukes for første gang og etter hver gang du har brukt den. Pass på at du har skilt alle delene fra hverandre før vask.

Alle delene i pumpen kan vaskes for hånd eller i en oppvaskmaskin.

Obs! Den hvite ventilen og brystskjellene er skjøre. Vær ekstra forsiktig når du vasker dem. Det anbefales å vaske disse delene for hånd. Delene må ikke vaskes med grove børster.

**HÅNDVASK:** Vask alle deler i varmt såpevann, skyll godt og la alt lufttørke.

**I OPPVASKMASKIN:** Alle delene til pumpen kan vaskes i øverste kurv i oppvaskmaskinen. La delene lufttørke helt og avkjøles.

## MONTERING

Etter vask settes pumpen sammen på følgende måte. Pass på at alle delene er helt tørre etter vasken før pumpen settes sammen.



1 Sett den hvite **Ventilen** inn på undersiden av **Koblingsstykket**.



2 Skru på **Flaskeadapteren**. Skru forsiktig til.



3 Skru **Flasken** på **Flaskeadapteren**. Skru forsiktig til.



4 Knepp **Brystskjellet** inn på **Koblingsstykket**. Trykk godt langs kanten for å være sikker på at det sitter godt.



5 Sett **Hetteinnlegget** på **Hetten**. Pass på at de to tappene går inn i hullene. Klem delene godt sammen.



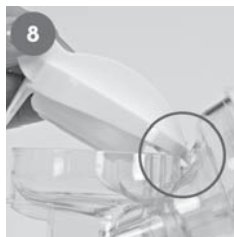
6 Sett på **Håndtaket** ved å klemme **Hetteinnlegget** oppover for å forlenge stammen.

## INNHOOLD:

Deler	40
Demontering	41
Rengjøring	41
Montering	41-42
Pumping av Bryttsmelk	42-43
Oppbevaring og Håndtering av Morsmelk	43
Tining og Tilberedning av Morsmelk	44
Tips	44
Problemløsning	44



Legg hullet i **Håndtaket** over **Stammen** mens håndtaket skyves inn på de to hvite stiftene.



Hekt forkanen av **Hetten** på den gjennomsiktige hengselstiften på **Koblingsstykket**.



Klem **Hetten** ned på **Koblingsstykket** til du hører at den knepper på plass.

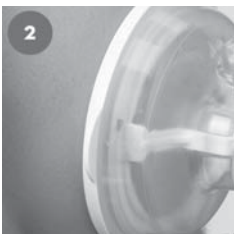
## PUMPING AV BRYSTMELK

### Flexible Brystskjell

Pumpen er utformet med ett unikt brystskjell som er svært mykt og fleksibelt. Det former og flytter seg etter brystet under pumpingen. Mødrene våre sier at det myke brystskjellet gjør at det er svært behagelig å bruke pumpen. Det er ingen friksjon eller rykting, som særlig over tid kan forårsake brysttraume.

### Oppstart

- 1 Pass på at du er helt ren på hendene og brystene.



Legg **Brystskjellet** med brystvorten i midten helt inntil brystet slik at ikke luft kommer til.



Start pumpingen ved å klemme på **Håndtaket**.



Så snart du kjenner at melken strømmer på, fortsetter du å pumpe i et tempo som kjennes behagelig for deg. Lange og langsommere sug gir ofte mer melk fordi dette ligner mer på selve ammefasen.

Mødre opplever ofte at melken begynner å strømme når de klemmer med korte og raske grep, fordi dette ligner mest på den innledende sugingen til babyen i den første fasen av ammingen. Dette bør sette melkestrømmingen i gang. **Når du kjenner at melken strømmer på, er det den naturlige utløseren som frigjør morsmelk du kjenner, og dette er det første trinnet for vellykket pumping.**



Klem på siden av brystet for å bryte sugingen.

Morsmelken kan nå begynne å strømme og samles i flasken. Selv om du ikke opplever at melken begynner å strømme med det samme, fortsetter du å pumpe i noen få minutter. De første gangene du prøver å pumpe, er det mulig at melken ikke kommer. Dette er helt normalt. Du må aldri pumpe i mer enn 5 minutter hvis melken ikke kommer.

Vask alltid pumpen hver gang du har brukt den.

**Advarsel!** : Det skal ikke være smertefullt eller ubehagelig å bruke pumpen. Hvis du opplever ubehag under pumpingen, bør du ta kontakt med ammehjelpen eller helsesøster.

## OPPBEVARING OG HÅNDTERING AV MORSMELK

Etter at du har pumpet ut melken er det viktig at den oppbevares og håndteres på riktig måte.

- Pass på at du er ren på hendene og at alle beholdere er rene. Dermed unngår du kontaminering av melken du har pumpet ut.
- Bruk flasker eller oppbevaringsposer som er beregnet til oppbevaring av morsmelk. Disse kan oppbevares i kjøleskap eller fryser.
- Pass på at flasken eller posen er godt lukket, slik at melken holder seg godt.
- Noter dato på flaskene eller posene hvis morsmelken ikke skal brukes med det samme.
- Morsmelk som skal oppbevares over lengre tid, må fryses.

**Advarsel!!** Fyll ikke på ny melk i beholdere med allerede frossen melk. Ta ikke vare på eventuell morsmelk som er igjen etter mating.

### Holdbarhetstid for Fersk Morsmelk

(til mating av friske babyer som fødes til termin)

STED	TEMPERATUR	VARIGHET
Benk, bord	Romtemperatur (opptil 25 °C) <i>Beholdere skal være tildekket og oppbevares så kjølig som mulig. Et kjølig håndkle kan bidra til å holde melken kjøligere.</i>	<b>6-8 timer</b>
Føret kjølebagg	±15-4 °C <i>Sørg for at fryseelementene hele tiden ligger helt inntil beholderne. Pass på at kjølebagen ikke åpnes for ofte.</i>	<b>24 timer</b>
Kjøleskap	4 °C <i>Oppbevar melken innerst i kjøleskapet.</i>	<b>5 dager</b>
Fryser i kjøleskap	±15 °C	<b>2 uker</b>
Fryser i kjøleskap med egen fryserdør	±18 °C	<b>3-6 måneder</b>
Fryseboks	±20 °C <i>Oppbevar melken innerst eller nederst i fryseboksen hvor temperaturen er jevnere. Melk som oppbevares lenger under de angitte forholdene, er fortsatt god, men noen av lipidene i melken degraderes og fører til at melken har dårligere kvalitet.</i>	<b>6-12 måneder</b>

Rereranse: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## TINING OG TILBEREDING AV MORSMELK

Følg disse trinnene når du skal gjøre oppbevart morsmelk klar for babyen:

- Tin morsmelken ved å legge den tette flasken eller posen med melk i kjøleskapet eller hold den under kaldt rennende vann.
  - Morsmelk kan varmes opp ved å legge den tette flasken eller posen i varmt vann fra springen.
  - Kontroller alltid temperaturen på morsmelken før den gis til babyen.
  - Morsmelk som er tint, må brukes med det samme eller oppbevares i kjøleskap i opptil 24 timer. **Advarsel!** Morsmelk må ikke varmes opp i mikrobølgeovn. Flasker eller poser med morsmelk må ikke varmes i mikrobølgeovn. Mikrobølgeovner fører til en ujevn oppvarming av melken og kan føre til at barnet brenner seg. Næringsstoffene i morsmelken blir dessuten forringet.
- Obs! Morsmelk skal ikke tines i svært varmt eller kokende vann. Morsmelk som er tint, må ikke fryses eller oppbevares i kjøleskap igjen. La ikke morsmelk som er tint stå i romtemperatur i mer enn 2 timer.

## TIPS

Amming og pumping av morsmelk er en helt unik opplevelse for ammende mødre. Les gjennom tipsene før du prøver å pumpe.

- Mange mødre føler at det er lettere å pumpe når de er avslappet og tenker på babyen. Prøv å ikke pumpe når du har det travelt.
- Det kreves ofte både tålmodighet og øvelse for å få pumpingen til på en ordentlig måte. Mødre som pumper ofte, blir mer vant til det og opplever gjerne at melken strømmer på raskere og i større mengder.
- Alle mødre er forskjellige. For noen strømmer melken raskt på mens det tar lenger tid hos andre.
- Noen mødre opplever laktasjon den første gangen, andre ikke.
- Mist ikke motet selv om det ikke kommer noe melk den første gangen du prøver. Ta i stedet en pause og prøv igjen senere.
- Mist heller ikke motet hvis det bare kommer en liten mengde morsmelk. Dette er helt normalt, spesielt de første gangene.
- Regelmessig pumping i tillegg til amming kan bidra til å holde melkeproduksjonen oppe over tid.
- Et varmt omslag eller et varmt bad/en varm dusj kan bidra til at melken kommer.
- Pumping skal først og fremst være en behagelig opplevelse. Hvis du kjenner ubehag under pumpingen, bør du ta kontakt med ammehjelpen eller helsesøster.

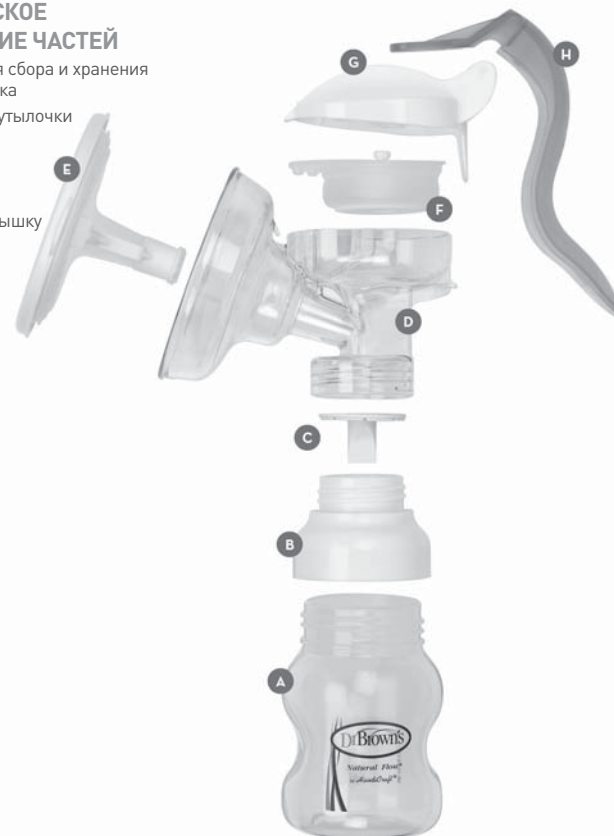
## PROBLEMLØSING

- Alle delene må settes sammen på riktig måte for at pumpen skal fungere. Pass på at alle delene sitter godt inntil hverandre og slipper inn luft.
- Pass på at brystskjellet ligger over brystet med brystvorten i midten. Hold pumpen tett nok inntil brystet slik at det ikke kommer inn luft noe sted, men ikke så tett at det kan hindre melkestrømmen.
- Når du klemmer på håndtaket, skal du kunne kjenne en lett suging i brystet.
- Hvis du trenger hjelp i forbindelse med pumpen, eller hvis du har mistet eller ødelagt deler, tar du kontakt med din lokale distributør.

**DETTE PRODUKTET ER BEREKNET PÅ ÉN ENKELT BRUKER OG SKAL IKKE DELES MELLOM FLERE MØDRE.**

## СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЧАСТЕЙ

- A. Бутылочка для сбора и хранения грудного молока
- B. Адаптер для бутылочки
- C. Клапан
- D. Соединитель
- E. Чашечка
- F. Вкладыш в крышку
- G. Крышка
- H. Ручка



## СОДЕРЖАНИЕ:

Схематическое изображение частей	45
Разборка	46
Очистка	46
Сборка	46-47
Сцеживание грудного молока	47-48
Хранение и правильное обращение с молоком	48-49
Размораживание и подготовка грудного молока	49-50
Советы	50
Устранение неисправностей	50

## РАЗБОРКА

- 1 Ослабьте соединение и отделите **Бутылочку** от **Адаптера**.
- 2 Ослабьте соединение и отделите **Адаптер** от **Соединителя**.
- 3 Удалите белый **Клапан** из нижней части **Соединителя**.
- 4 Снимите **Чашечку**, осторожно потянув ее за расположенные по периметру выступы.
- 5 Снимите узел **Крышки**, потянув его вверх за выступ **Крышки** на задней стороне молокоотсоса.
- 6 Снимите **Ручку**, для чего протолкните вверх стержень **Вкладыша в Крышку**, затем снимите ее с шарнира, чтобы отделить.
- 7 Выньте **Вкладыш в Крышку** из крышки путем его вытягивания.

## ОЧИСТКА

Очень важно вымыть молокоотсос перед первым использованием и мыть его после каждого использования.

Следует убедиться, что молокоотсос полностью разобран для мойки.

Все части молокоотсоса можно мыть как вручную, так и в посудомоечной машине.

Примечание: Белый клапан и чашечку легко повредить. При мытье обращайтесь с ними с особой осторожностью. Эти части рекомендуется мыть вручную. Не пользуйтесь жесткими щетками при их очистке.

**МЫТЬЕ ВРУЧНУЮ:** Вымойте все части в теплой мыльной воде, хорошо их выполосните и дайте высохнуть на воздухе.

**В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ:** Все части молокоотсоса можно мыть на верхней полке посудомоечной машины. Дайте полностью высохнуть на воздухе и остыть.

## СБОРКА

После мытья соберите молокоотсос в соответствии со следующими инструкциями. Сначала убедитесь, что все части полностью высохли, и только потом выполняйте сборку.



Вставьте белый **Клапан** в **Соединитель** снизу.



Навинтите **Адаптер для Бутылочки**. Осторожно затяните соединение.



Навинтите **Бутылочку** на **Адаптер для Бутылочки**. Осторожно затяните соединение.



Зафиксируйте **Чашечку** в **Соединителе**. Твердо нажмите по краям, чтобы убедиться, что она надежно закреплена по всей окружности.



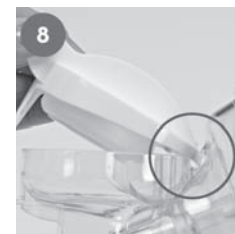
Вставьте **Вкладыш в Крышку** в саму **Крышку**, совместив два штырька с отверстиями. Твердо сожмите эти части друг с другом.



Подсоедините **Ручку**, для чего нажмите на **Вкладыш в Крышку**, чтобы протолкнуть его вверх, выдвигая стержень.



Проденьте **Стержень** в отверстие в **Ручке** и продвиньте **Ручку** так, чтобы надеть ее на два белых штырька.



Прикрепите переднюю часть узла **Крышки** на прозрачный выступ шарнира на **Соединителе**.



Сожмите узел **Крышки** с **Соединителем** так, чтобы услышать щелчок.

## СЦЕЖИВАНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

### Гибкая чашечка

Наш молокоотсос снабжен уникальной чашечкой, очень мягкой и гибкой. Она принимает форму груди и движется вместе с ней при сцеживании молока. Кормящие женщины говорили нам, что с нашей гибкой чашечкой сцеживание молока проходит более комфортно. Не происходит трения или подергивания, которые могут травмировать грудь, особенно при длительном использовании.





## Подготовка

**1** Руки и грудь должны быть чистыми.



Приложите **Чашечку** к груди так, чтобы сосок находился в ее центре, достаточно плотно для невозможности утечки воздуха.



Начните работать молокоотсосом, нажимая на **Ручку**.

## Сцеживание



Когда начнется прилив молока, продолжите его сцеживание с удобной для вас скоростью. Длительные, более медленные сдавливания часто дают наибольший поток молока, поскольку они сходны с процессом естественного кормления младенца.

Матери часто достигают прилива молока с помощью коротких, быстрых сдавливаний, потому что они похожи на быстрые, не связанные с питанием сосательные движения губ младенца во время первой фазы кормления. Они стимулируют истечение молока, называемое также приливом молока. **Прилив молока является биологическим механизмом запуска, необходимым для высвобождения грудного молока, первым шагом в успешном сцеживании.**

Грудное молоко должно начать выделяться и собираться в бутылочку. Даже если у вас сразу не будет молока, продолжите работать молокоотсосом в течение нескольких минут. В первые несколько раз молоко может вообще не появиться. Это нормальное явление. Не применяйте молокоотсос более 5 минут, если не началось истечение молока.

После каждого сцеживания молокоотсос необходимо вымыть.

**Предупреждение:** Сцеживание молока молокоотсосом не должно вызывать боль или дискомфорт. Если во время сцеживания вы испытываете дискомфорт, свяжитесь с консультантом по лактации или своим врачом.



Чтобы нарушить разрежение, нажмите на свою грудь возле чашечки.

## ХРАНЕНИЕ И ПРАВИЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С МОЛОКОМ

После сцеживания очень важно соблюдать правила хранения молока и правильно с ним обращаться

- Руки и посуда для хранения должны быть чистыми, чтобы избежать загрязнения или заражения сцеженного грудного молока.
- Для хранения грудного молока пользуйтесь бутылочками для сбора или мешочками для хранения молока. Их можно помещать в холодильник или морозильник

- Бутылочки и мешочки с грудным молоком должны быть плотно закрытыми для сохранения его свежести.
- Если вы не собираетесь немедленно использовать грудное молоко, помечайте бутылочки или мешочки с молоком датами..
- Замораживайте грудное молоко для длительного хранения.

**Предупреждение:** Не добавляйте свежее грудное молоко к ранее замороженному в посуду или мешочек для хранения. Не оставляйте молоко из использованной бутылочки для другого кормления.

## Продолжительность хранения свежего грудного молока (для кормления здоровых доношенных детей)

МЕСТО	ТЕМПЕРАТУРА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
Кухонная рабочая поверхность, стол	Комнатная температура (до 25 °C) <small>Посуда должна быть закрытой и, насколько это возможно, прохладной; если вы накроете посуду или мешочек с молоком холодным полотенцем, это может помочь в поддержании молока в прохладном состоянии.</small>	<b>6-8 часов</b>
Сумка-холодильник с теплозащитным покрытием	от -15 до +4 °C <small>Посуда с молоком все время должна контактировать с хладоэлементами; ограничьте открывание сумки-холодильника.</small>	<b>24 часа</b>
Холодильник	4 °C <small>Храните молоко в задней части основной камеры холодильника.</small>	<b>5 дней</b>
Морозильная камера холодильника	-15 °C	<b>2 недели</b>
Морозильная камера холодильника с отдельными дверями	-18 °C	<b>3-6 месяцев</b>
Морозильный ларь или шкаф для глубокого замораживания	-20 °C <small>Храните молоко поближе к задней стенке морозильника, где температура меньше всего подвержена колебаниям. Молоко, сохраняемое в течение более длительных периодов при указанных температурах, безопасно для употребления, но некоторые содержащиеся в нем липиды распадаются, ухудшая тем самым качество молока.</small>	<b>6-12 месяцев</b>

Справочная информация: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## РАЗМОРАЖИВАНИЕ И ПОДГОТОВКА ГРУДНОГО МОЛОКА

Сохраненное грудное молоко готовьте для ребенка следующим образом:

- Чтобы разморозить грудное молоко, поместите плотно закрытую бутылочку для сбора молока или пакет для хранения молока в холодильник или под прохладную проточную воду в раковину.
- Чтобы подогреть грудное молоко, поместите плотно закрытую бутылочку для сбора молока или пакет для хранения молока в теплую водопроводную воду.
- Перед кормлением ребенка обязательно проверяйте температуру грудного молока.
- Размороженное грудное молоко следует немедленно использовать или поставить в холодильник, где оно может храниться до 24 часов.

**Προειδοποίηση:** Для подогрева грудного молока нельзя применять микроволновую печь. Не подогревайте в микроволновой печи грудное молоко в бутылочках для сбора молока или в пакетах для его хранения. В микроволновой печи подогрев может происходить неравномерно, приводя к ожогам у ребенка и распаду питательных веществ в молоке.

**Примечание:** Не размораживайте грудное молоко в очень горячей или кипящей воде. После размораживания не замораживайте грудное молоко снова и не храните его в холодильнике. Размороженное грудное молоко не должно находиться при комнатной температуре более 2 часов.

## ΣΟΒΕΤΑΙ

Κормление грудью и сцеживание с помощью молокоотсоса - уникальный опыт для каждой кормящей матери. Прочитайте наши советы, прежде чем начать пользоваться молокоотсосом.

- ⊙ Если кормящая мать не напряжена и думает о своем ребенке, ей с большей вероятностью удастся успешно сцедить молоко. Избегайте сцеживания в спешке.
- ⊙ Для продуктивного сцеживания молока молокоотсосом требуется терпение и практика. Кормящие матери, часто сцеживающие молоко молокоотсосом, привыкают к этому и обычно быстрее испытывают прилив молока и его больший поток.
- ⊙ Все кормящие матери разные. К некоторым прилив молока приходит быстро, у других это не так.
- ⊙ Некоторым женщинам удается сцедить молоко с первой попытки, а у других это не получается.
- ⊙ Не огорчайтесь, если вам в первый раз не удастся сцедить молоко. Отдохните и попробуйте еще раз позже.
- ⊙ Не огорчайтесь, если у вас сцедилось мало молока. Это обычное явление, особенно при нескольких первых попытках.
- ⊙ Постоянное сцеживание с помощью молокоотсоса в дополнение к грудному кормлению помогает поддерживать выработку молока в течение длительного времени.
- ⊙ Теплый компресс или теплая ванна/душ могут способствовать выделению молока.
- ⊙ Важнее всего, чтобы сцеживание с помощью молокоотсоса было комфортным. Если во время сцеживания вы чувствуете боль или дискомфорт, свяжитесь с консультантом по лактации или со своим врачом.

## ΥΣΤΡΑΝΗΣΗ ΝΕΙΣΠΡΑΒΝΟΤΕΙΣ

- ⊙ Чтобы молокоотсос работал полным образом, все части должны быть собраны правильно. Проверьте, чтобы они все плотно плотно прилегали друг к другу, так чтобы молокоотсос был воздухонепроницаемым.
- ⊙ Накладывая чашечку на грудь, следует убедиться, что сосок находится в ее центре. Держите молокоотсос так, чтобы он достаточно плотно примыкал к груди по всей окружности, не пропуская воздуха, но не прижимайте его слишком сильно, так как это может препятствовать течению молока.
- ⊙ Когда вы нажимаете на ручку, вы должны чувствовать небольшое втягивание груди.
- ⊙ Если вам нужна персональная помощь с молокоотсосом или если у вас поломались или потерялись какие-либо части, просим связаться со службой поддержки.

**Ετο προϊόν ινδιβιδυαλίνου πολυζωвания, κωτρωήν не следует δαυατ дрυγим κωρμιαζим матерям.**

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

- A. Μπουκάλι συλλογής
- B. Προσαρμογέας μπουκαλιού
- C. Βαλβίδα
- D. Σύνδεση
- E. Κάλυμμα θηλής
- F. Ένθετο καπακιού
- G. Καπάκι
- H. Χειρολαβή



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ:

Διάγραμμα εξαρτημάτων	51
Αποσυναρμολόγηση	52
Καθαρισμός	52
Συναρμολόγηση	52-53
Άντληση γάλακτος	53-54
Φύλαξη & χειρισμός του μητρικού γάλακτος	54-55
Απόψυξη & προετοιμασία του μητρικού γάλακτος	55-56
Συμβουλές	56
Επίλυση προβλημάτων	56

## ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

- 1 Χαλαρώστε και αφαιρέστε το **Μπουκάλι** από τον **Προσαρμογέα**.
- 2 Χαλαρώστε και αφαιρέστε τον **Προσαρμογέα** από τη **Σύνδεση**.
- 3 Αφαιρέστε τη λευκή **Βαλβίδα** κάτω από τη **Σύνδεση**.
- 4 Αφαιρέστε το **Κάλυμμα Θηλής** τραβώντας απαλά από τις περιφερικές γλώσσες.
- 5 Αφαιρέστε το σύστημα του **Καπακιού** τραβώντας το από τη γλώσσα του **Καπακιού** στο πίσω μέρος της αντλίας.
- 6 Αφαιρέστε τη **Χειρολαβή** τραβώντας το στέλεχος του **Ενθέτου του Καπακιού** προς τα πάνω και αποσυνδέοντάς το για να το διαχωρίσετε.
- 7 Αφαιρέστε το **Ένθετο του Καπακιού** από το **Καπάκι**, τραβώντας το προς τα κάτω.

## ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Πριν την πρώτη χρήση και μετά από κάθε άλλη χρήση, είναι σημαντικό να πλένετε την αντλία σας. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα της αντλίας έχουν αποσυναρμολογηθεί για καθαρισμό.

Μπορείτε να πλύνετε όλα τα εξαρτήματα στο χέρι ή σε πλυντήριο πιάτων.

Σημείωση: Η λευκή Βαλβίδα και το Κάλυμμα Θηλής είναι ευαίσθητα εξαρτήματα. Παρακαλούμε προσέχετε ιδιαίτερα κατά τον καθαρισμό τους. Σας συνιστούμε να πλένετε αυτά τα εξαρτήματα στο χέρι. Μην χρησιμοποιείτε σκληρές βούρτσες για να καθαρίσετε αυτά τα εξαρτήματα.

**ΓΙΑ ΠΛΥΣΙΜΟ ΣΤΟ ΧΕΡΙ:** Πλύνετε όλα τα εξαρτήματα σε ζεστό σαπουνόνερο, ξεπλύνετε τα καλά και στεγνώστε τα στον αέρα.

**ΣΤΟ ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΠΙΑΤΩΝ:** Όλα τα εξαρτήματα της αντλίας μπορούν να πλυθούν με ασφάλεια στο επάνω ράφι του πλυντηρίου πιάτων. Στεγνώστε πλήρως στον αέρα τα εξαρτήματα και αφήστε τα να κρυσώσουν.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά τον καθαρισμό, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να συναρμολογήσετε την αντλία. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι πλήρως στεγνά μετά τον καθαρισμό, πριν οποιαδήποτε συναρμολόγηση.



Εισαγάγετε τη λευκή **Βαλβίδα** στο κάτω μέρος της **Σύνδεσης**.



Βιδώστε τον **Προσαρμογέα** του **Μπουκαλιού**. Σφίξτε απαλά.



Βιδώστε το **Μπουκάλι** στον **Προσαρμογέα** του **Μπουκαλιού**. Σφίξτε απαλά.



Προσαρτήστε το **Κάλυμμα Θηλής** στη **Σύνδεση**. Πιέστε σταθερά τις άκρες για να βεβαιωθείτε ότι έχει προσαρτηθεί ασφαλώς σε όλα τα σημεία.



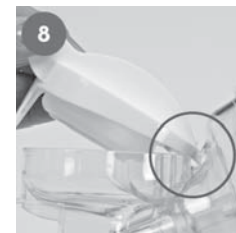
Εγκαταστήστε το **Ένθετο Καπακιού** στο **Καπάκι**, ευθυγραμμίζοντας τις δύο ακίδες στις οπές. Πιέστε τα εξαρτήματα σταθερά μεταξύ τους.



Προσαρτήστε τη **Χειρολαβή** πιέζοντας προς τα πάνω στο **Ένθετο Καπακιού** για να επεκτείνεται το στέλεχος.



Αγκιστριώστε την οπή της **Χειρολαβής** στο **Στέλεχος**, σύροντας τη **Χειρολαβή** στις δύο λευκές ακίδες της χειρολαβής.



Συνδέστε στο εμπρόσθιο τμήμα το σύστημα του **Καπακιού** στη διαφανή γλώσσα της άρθρωσης στη **Σύνδεση**.



Πιέστε το σύστημα του **Καπακιού** στη **Σύνδεση** έως ότου ακούσετε έναν ήχο κομπώματος.

## ΑΝΤΛΗΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

### Εύκαμπτο Κάλυμμα Θηλής

Σχεδιάσαμε αυτήν την αντλία με ένα μοναδικό κάλυμμα θηλής που είναι μαλακό και εύκαμπτο. Θα προσαρμόζεται και θα μετακινείται μαζί με το στήθος σας καθώς κάνετε την άντληση του γάλακτος. Οι μπρέρες μας έχουν πει ότι αυτό το εύκαμπτο κάλυμμα θηλής εξασφαλίζει μια πιο άνετη διαδικασία άντλησης γάλακτος. Δεν υπάρχει τριβή ή τράβηγμα, που μπορεί να προκαλέσει τραύμα στο στήθος σας, ειδικά με το πέρασμα του χρόνου.



## Ξεκινώντας

**1** Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια και το στήθος σας είναι καθαρά.



Τοποθετήστε το **Κάλυμμα Θηλής**, με τη θηλή κεντραρισμένη, στο στήθος σας, αρκετά σταθερά για να εξασφαλίσετε πλήρη σφράγιση χωρίς διαρροή αέρα.



Αρχίστε την άντληση συμπιέζοντας τη **Χειρολαβή**.

## Άντληση



Μετά το Ανακλαστικό καθόδου του γάλακτος, συνεχίστε να αντλείτε σε ροή που είναι άνετη για σας. Η πιο αργή, μεγαλύτερης διάρκειας συμπίεση αποδίδει συνήθως τη μεγαλύτερη ροή γάλακτος, επειδή αυτή η μέθοδος είναι παρόμοια με την πραγματική διαδικασία άντλησης γάλακτος του θηλασμού.

Οι μητέρες επιτυγχάνουν συχνά το ανακλαστικό καθόδου του γάλακτος με σύντομες, γρήγορες συμπιέσεις επειδή αυτές είναι παρόμοιες στη γρήγορη κίνηση πιπιλίσματος του μωρού που δεν αποδίδει ακόμα γάλα κατά την πρώτη φάση του θηλασμού. Αυτό θα πρέπει να ξεκινάει τη ροή του γάλακτος που ονομάζεται Ανακλαστικό καθόδου του γάλακτος (Let-Down). **Το ανακλαστικό καθόδου του γάλακτος είναι η βιολογική διέγερση για την έκκριση του μητρικού γάλακτος και το πρώτο βήμα για μια επιτυχή διαδικασία άντλησης γάλακτος.**

Το μητρικό γάλα πρέπει να αρχίζει να ρέει για να το συλλέξετε στο μπουκάλι. Ακόμα κι αν δεν παρουσιαστεί αμέσως ροή γάλακτος, συνεχίστε να αντλείτε για λίγα λεπτά. Μπορεί να μην υπάρξει ροή γάλακτος τις πρώτες φορές. Αυτό είναι φυσιολογικό. Μην υπερβείτε ποτέ 5 λεπτά άντλησης χωρίς ροή γάλακτος.

Καθαρίζετε πάντοτε την αντλία σας μετά από κάθε φορά άντλησης.

Προειδοποίηση: Η άντληση δεν πρέπει να προκαλεί πόνο ή δυσφορία. Εάν σας παρουσιαστεί δυσφορία κατά την άντληση, επικοινωνήστε με ένα Σύμβουλο Θηλασμού ή με το γιατρό ή επαγγελματία υγείας σας.

## ΦΥΛΑΞΗ & ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Μετά την άντληση του μητρικού γάλακτος, είναι σημαντικό να το αποθηκεύσετε και να το χειριστείτε κατάλληλα.

- Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας και οι περιέκτες φύλαξης είναι καθαρά, ώστε να αποφύγετε μόλυνση του γάλακτος που έχετε αντλήσει.
- Χρησιμοποιήστε τα μπουκάλια συλλογής μητρικού γάλακτος ή τις σακούλες φύλαξης μητρικού γάλακτος για να φυλάξετε το μητρικό σας γάλα. Αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο ψυγείο ή τον καταψύκτη.



Πιέστε το στήθος πλευρικά για να σταματήσει η αναρρόφηση.

- Βεβαιωθείτε ότι το μπουκάλι ή η σακούλα συλλογής έχει σφραγισθεί αεροστεγώς για να εξασφαλίσετε ότι το μητρικό γάλα παραμένει φρέσκο.
- Σημειώστε τα μπουκάλια ή τις σακούλες με κωδικούς ημερομηνιών εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αμέσως το μητρικό γάλα.
- Για παρατεταμένη φύλαξη, βάλτε στην κατάψυξη το μητρικό γάλα.

Προειδοποίηση: Μην προσθέτετε φρέσκο μητρικό γάλα σε ήδη παγωμένο μητρικό γάλα σε έναν περιέκτη φύλαξης. Μην φυλάσσετε μητρικό γάλα από ένα χρησιμοποιημένο μπουκάλι για άλλο ένα τσίτασμα.

## Διάρκεια φύλαξης του φρέσκου μητρικού γάλακτος (για χρήση σε βρέφη που έχουν γεννηθεί μετά από πλήρη τοκετό)

ΘΕΣΗ	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Πάγκος κουζίνας, τραπέζι	Θερμοκρασία δωματίου (έως 25 °C) Οι περιέκτες πρέπει να είναι καλυμμένοι και να διατηρούνται σε όσο το δυνατόν πιο χαμηλή θερμοκρασία. Η κάλυψη του περιέκτη με μια κρύα πετσέτα μπορεί να διατηρήσει το γάλα σε χαμηλότερη θερμοκρασία.	6-8 ώρες
Μονωμένη σακούλα διατήρησης θερμοκρασίας	-15-4° C Διατηρεί τα πακέτα πάγου σε επαφή με τους περιέκτες γάλακτος σε κάθε στιγμή. Περιορίστε το άνοιγμα της σακούλας διατήρησης θερμοκρασίας.	24 ώρες
Ψυγείο	4° C Φυλάσσετε το γάλα στο πίσω μέρος του κυρίου θαλάμου του ψυγείου.	5 ημέρες
Θήκη καταψύκτη ενός ψυγείου	-15° C	2 εβδομάδες
Θήκη καταψύκτη ψυγείου με ξεχωριστές πόρτες	-18° C	3-6 μήνες
Ξεχωριστός καταψύκτης δαπέδου ή όρθιος	-20° C Φυλάσσετε το γάλα στο πίσω μέρος του καταψύκτη, όπου η θερμοκρασία είναι πιο σταθερή. Γάλα που έχει φυλαχθεί για διάρκεια μεγαλύτερη από τα 6 μήνες που αναφέρονται είναι ασφαλές, αλλά ορισμένα από τα λιπίδια στο γάλα υποβαθμίζονται, με αποτέλεσμα χαμηλότερη ποιότητα.	6-12 μήνες

Αναφορά: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## ΑΠΟΨΥΞΗ & ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Μετά τη φύλαξη του μητρικού γάλακτος, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να το προετοιμάσετε για το μωρό σας:

- Για να αποψύξετε το μητρικό γάλα, τοποθετήστε το σφραγισμένο Μπουκάλι Συλλογής ή τη Σακούλα Φύλαξης στο ψυγείο ή αφήστε το κάτω από τρεχούμενο δροσερό νερό.
- Για να ζεστάνετε το μητρικό γάλα, τοποθετήστε το σφραγισμένο Μπουκάλι Συλλογής ή τη Σακούλα Φύλαξης κάτω από χλιαρό νερό βρύσης.
- Ελέγχετε πάντα τη θερμοκρασία του μητρικού γάλακτος πριν ταΐσετε το μωρό σας.
- Χρησιμοποιήστε αμέσως το γάλα που έχετε αποψύξει ή βάλτε το στο ψυγείο για διάστημα έως για 24 ώρες.

Προειδοποίηση: Μην ζεσταίνετε το μητρικό γάλα σε φούρνο μικροκυμάτων. Μην βάζετε στο φούρνο μικροκυμάτων τα μπουκάλια συλλογής ή τις σακούλες αποθήκευσης που περιέχουν μητρικό γάλα. Οι φούνοι μικροκυμάτων μπορεί να δημιουργήσουν άιση θέρμανση σε διαφορετικά σημεία του γάλακτος που θα μπορούσαν να προκαλέσουν εγκαύματα στο μωρό και να υποβαθμίσουν τα θρεπτικά συστατικά του μητρικού γάλακτος.

**Σημείωση:** Μην αποψύχετε το μητρικό γάλα σε πολύ καυτό ή βραστό νερό. Αφού το αποψύξετε, μην καταψύχετε και μην βάζετε πάλι το μητρικό γάλα στο ψυγείο. Μην αφήνετε το αποψυγμένο μητρικό γάλα σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερες από 2 ώρες.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ο θηλασμός και η άντληση είναι μοναδικές εμπειρίες για τις μπτέρες που θηλάζουν. Παρακαλούμε διαβάστε τις παρακάτω συμβουλές πριν την άντληση.

- Είναι πολύ πιο πιθανό να πετύχετε ικανοποιητική άντληση εάν είστε σε χαλαρή κατάσταση και σκέφτεστε το μωρό σας. Αποφύγετε την άντληση εάν βιάζεστε.
- Η αποτελεσματική άντληση απαιτεί συνήθως υπομονή και τακτική από τις μπτέρες. Οι μπτέρες που αντλούν πιο συχνά, συνηθίζουν την άντληση και είναι πιο πιθανό να έχουν ταχύτερο Ανακλαστικό καθόδου του γάλακτος και περισσότερη ροή γάλακτος.
- Κάθε μπτέρα είναι διαφορετική. Ορισμένες μπτέρες παρουσιάζουν το Ανακλαστικό καθόδου του γάλακτος πιο γρήγορα από άλλες.
- Κάποιες μπτέρες έχουν έκκριση γάλακτος με την πρώτη προσπάθεια και κάποιες μπτέρες όχι.
- Μην αποθαρρυνθείτε εάν δεν μπορείτε να εκκρίνετε γάλα με την πρώτη σας προσπάθεια. Απλά κάντε ένα διάλειμμα και προσπαθήστε πάλι αργότερα.
- Μην αποθαρρυνθείτε εάν εκκρίνετε μόνο μια μικρή ποσότητα μητρικού γάλακτος. Αυτό είναι συνηθισμένο, ειδικά στις πρώτες προσπάθειες.
- Η συνεχής άντληση, πλέον του θηλασμού, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της παροχής του γάλακτος για μεγαλύτερο διάστημα.
- Μια θερμή κομπρέσα ή ένα θερμό μπάνιο/ντους μπορεί να βοηθήσει στη διέγερση της ροής του γάλακτος.
- Ακόμα πιο σημαντικό, είναι ότι η άντληση πρέπει να είναι μια άνετη εμπειρία. Εάν σας παρουσιαστεί πόνος ή δυσφορία κατά την άντληση, επικοινωνήστε με ένα Σύμβουλο Θηλασμού ή με το γιατρό ή επαγγελματία υγείας σας.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Για να λειτουργήσει η αντλία σας όπως έχει σχεδιαστεί, πρέπει να έχουν συναρμολογηθεί κατάλληλα όλα τα εξαρτήματα. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι καλά προσαρτημένα ώστε να έχετε αεροστεγή άντληση.
- Όταν εφαρμόζετε το κάλυμμα της θηλής στο στήθος σας, βεβαιωθείτε ότι είναι κεντραρισμένο γύρω από τη θηλή σας. Κρατήστε την αντλία έτσι ώστε να εφαρμόζει στο στήθος σας για πλήρη σφράγιση σε όλα τα σημεία, αλλά όχι τόσο σφικτά ώστε να παρεμποδιστεί η ροή του γάλακτος.
- Όταν συμπιέσετε τη χειρολαβή, βεβαιωθείτε ότι νιώθετε μια ελαφρά αναρρόφηση στο στήθος σας.
- Εάν χρειάζεστε προσωπική βοήθεια για την αντλία σας ή κάποια εξαρτήματα έχουν χαθεί ή υποστεί ζημιά, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον τοπικό σας διανομέα.

**ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΧΡΗΣΤΗ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ Η ΜΗΤΕΡΑ ΝΑ ΤΟ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ.**

## SCHEMAT CZĘŚCI

- A. Butelka
- B. Nasadka mocująca na butelkę
- C. Zawór
- D. Connector
- E. Element Łączący
- F. Wkładka Nakrętki
- G. Nakrętka
- H. Uchwyt



## SPIS TREŚCI:

Schemat Części	57
Rozkładanie	58
Czyszczenie	58
Składanie	58-59
Ściąganie Pokarmu	59-60
Przechowywanie Pokarmu i Obchodzenie się z Nim	60-61
Rozmrażanie i Przygotowywanie Pokarmu	61
Pomocne Wskazówki	61-62
Rozwiązywanie Problemów	62

## ROZKŁADANIE

- 1 Poluzować i zdjąć **Butelkę z Nakładki Mocującej**.
- 2 Poluzuj i zdejmij **Nasadkę Mocującą z Elementu Łączącego**.
- 3 Zdjąć biały **zawór** znajdujący się pod **elementem łączącym**.
- 4 Zdjąć **Lejek**, delikatnie pociągając za wypustki na jego obrzeżach.
- 5 Zdjąć **Nakrętkę**, pociągając za jej wypustkę w tylnej części laktatora.
- 6 Zdjąć **Uchwyt**, naciskając na trzon **Wkładki Nakrętki** do góry, a następnie podważyć, aby oddzielić od nakrętki.
- 7 Wyjąć **Wkładkę z Nakrętki**, pociągając ją w dół.

## CZYSZCZENIE

Przed pierwszym użyciem oraz każdorazowo po użyciu należy koniecznie umyć laktator.

Wszystkie części laktatora muszą być odłączone do czyszczenia.

Wszystkie części laktatora można myć ręcznie lub w zmywarce.

**Uwaga:** Biały zawór i lejek są częściami delikatnymi. Podczas ich mycia należy zachować szczególną ostrożność. Zaleca się mycie ręczne tych części. Do mycia nie należy stosować twardych szcetek.

## SKŁADANIE

Po umyciu części laktatora, aby go złożyć należy wykonać następujące czynności. Przed przystąpieniem do składania laktatora, należy się upewnić, czy wszystkie jego części są całkowicie suche.



Wsunąć biały zawór pod dolną część **Elementu Łączącego**.



Wkręcić **Nasadkę Mocującą**. Delikatnie dokręcić.



Wkręcić **Butelkę** do **Nasadki Mocującej**. Delikatnie dokręcić.



Nalożyć **Lejek** na **Element Łączący**. Wcisnąć mocno krawędzie, aby zapewnić dobre przyleganie na całym obrzeżu.



Zamocować **Wkładkę** w **Nakrętce**, ustawiając otwory na dwóch kółkach. Mocno docisnąć do siebie te dwie części.



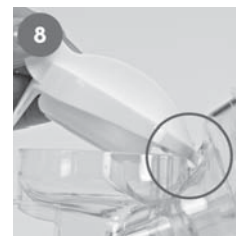
Dołączyć **Uchwyt**, naciskając od dołu na **Wkładkę**, aby **Wysunąć** jej trzon.

**MYCIE RĘCZNE:** Myć wszystkie części w ciepłej wodzie z mydłem, dobrze opłukać i pozostawić do wyschnięcia.

**MYCIE W ZMYWARCE:** Wszystkie części laktatora można myć w zmywarce, na jej górnej półce. Pozostawić części do pełnego wyschnięcia i ostygnięcia.



Nalożyć otwór w **Uchwycie** na **Trzon**, jednocześnie nasuwając **Uchwyt** na dwa białe kołki.



Zacześć przednią część złożonej części z **Nakrętką** pod przezroczystą wypustkę-zawias w **Elementcie Łączącym**.



Wcisnąć złożoną część z **Nakrętką** na **Element Łączący**, aż do usłyszenia kliknięcia.

## ŚCIĄGANIE POKARMU

### Elastyczny lejek

Zaprojektowaliśmy specjalny lejek do tego laktatora: bardzo miękki i elastyczny. Będzie się on dostosowywał do kształtu i ruchu piersi podczas ściągania pokarmu. Matki testujące ten produkt chwaliły go za elastyczny lejek, zwiększający komfort ściągania pokarmu. Nic dochodzi tu do ocierania ani szarpania, co często doprowadza do obrażeń piersi, szczególnie po dłuższym okresie stosowania laktatorów.



## Przygotowanie do Użytkowania

- 1 Dokładnie umyć ręce i piersi.



Ustawić **Lejek** tak, aby brodawka sutkowa była po jego środku i przystawić go piersi w sposób zapewniający pełne przyleganie, bez szczelin, przez które mogłoby się przedostawać powietrze.



Zacząć pompowanie, ściskając **Uchwyt**.



Po wystąpieniu odruchu wypływu pokarmu należy kontynuować pompowanie w dogodnym tempie. Dłuższe, wolniejsze ściśnięcia uchwytu zapewniają najlepszy wypływ mleka, gdyż są zbliżone do fazy karmienia piersią, podczas której wypływa pokarm.

Najczęściej stosowanym sposobem uzyskiwania odruchu wypływu pokarmu są krótkie, szybkie ściśnięcia uchwytu, gdyż są one zbliżone do szybkich tzw. nieodżywczyczych ruchów ssących, obserwowanych u niemowląt w początkowej fazie karmienia piersią. Powinno to zainicjować wypływ pokarmu, a zjawisko to nazywane jest odruchem wypływu pokarmu. **Odruch wypływu pokarmu to biologiczny odruch uwalniający pokarm, jest to pierwszy krok do skutecznego ściągania pokarmu.**

Pokarm powinien zacząć wypływać i zbierać się w butelce. Nawet jeśli wypływ pokarmu nie nastąpi natychmiast, należy kontynuować pompowanie przez kilka minut. Kilka pierwszych prób ściągania pokarmu może nie przynieść rezultatów. Jest to normalne. Nie należy przekraczać 5 minut pompowania przy braku wypływu pokarmu.

Po każdym użyciu laktatora należy umyć.

**Ostrzeżenie:** Pompowanie nie powinno powodować bólu czy dyskomfortu. W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas pompowania zalecamy skontaktowanie się z doradcą laktacyjnym lub swoim lekarzem.



Aby przerwać ssanie, wystarczy nacisnąć bok piersi.

## PRZECHOWYWANIE POKARMU

### I OBCHODZENIE SIĘ Z NIM

Ściągnięty pokarm należy odpowiednio przechowywać i właściwie się z nim obchodzić.

- ☉ Ręce i pojemniki muszą być czyste, aby uniknąć zanieczyszczenia ściągniętego pokarmu.
- ☉ Do przechowywania pokarmu służą nasze butelki na pokarm lub torebki do przechowywania pokarmu. Można je wkładać zarówno do lodówki, jak i zamrażarki.
- ☉ Butelki i torebki należy szczelnie zamykać, aby zapewnić świeżość pokarmu.
- ☉ Jeśli pokarm nie będzie wykorzystany natychmiast, na butelce lub torebce należy zanotować datę ściągnięcia pokarmu.
- ☉ Chcąc przechowywać pokarm przez dłuższy okres, należy go zamrażać.

**Ostrzeżenie:** Nie dodawać świeżego pokarmu do już zamrożonego, znajdującego się w pojemniku do przechowywania. Nie zachowywać pokarmu z już użytej butelki do następnego karmienia.

### Okres Przechowywania Świeżego Pokarmu

(do karmienia zdrowych, donoszonych niemowląt)

MIEJSCE	TEMPERATURA	OKRES
Błat kuchenny, stół	Temperatura pokojowa (maks. 25 °C) <i>Pojemniki muszą być zamknięte i przechowywane w możliwie najniższej temperaturze; zakrycie pojemnika chłodnym ręcznikiem czy ściereczką może dłużej zachować pokarm w chłodzie.</i>	6-8 godzin
Torba-lodówka	-15-4 °C <i>Zamrożone wkłady muszą przez cały czas stykać się z pojemnikami z pokarmem; ograniczać otwieranie torby-lodówki.</i>	24 godziny
Lodówka	4 °C <i>Przechowywać pokarm w tylnej części głównej komory lodówki.</i>	5 dni
Komora zamrażarki w lodówce	-15 °C	2 tygodnie

MIEJSCE	TEMPERATURA	OKRES
Komora zamrażarki w lodówce z oddzielnymi drzwiami	-18 °C	3-6 miesięcy
Zamrażarka skrzyniowa lub szafowa do głębokiego mrożenia	-20 °C <i>Przechowywać pokarm w tylnej części zamrażarki, gdzie temperatura podlega najmniejszym wahaniom. Pokarm przechowywany przez dłuższy okres w powyższych ramach czasowych jest bezpieczny, ale niektóre z zawartych w nim lipidów ulegają degradacji, co wpływa na obniżenie jakości odżywczego pokarmu.</i>	6-12 miesięcy

Źródła: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

## ROZMRAŻANIE I PRZYGOTOWYWANIE POKARMU

Przechowywany pokarm należy przygotować do podania w następujący sposób:

- ☉ Aby rozmrozić pokarm, należy umieścić zamkniętą butelkę lub torebkę na pokarm w lodówce lub pod strumieniem chłodnej wody z kranu.
- ☉ Aby ogrzać pokarm, należy umieścić zamkniętą butelkę lub torebkę na pokarm w ciepłej wodzie z kranu.
- ☉ Przed podaniem pokarmu dziecku zawsze należy sprawdzać, czy ma on właściwą temperaturę.
- ☉ Rozmrożony pokarm należy bezzwłocznie zużyć lub przechowywać w lodówce nie dłużej niż 24 godziny.

**Ostrzeżenie:** Nie podgrzewać pokarmu w kuchenke mikrofalowej. Nie podgrzewać butelek ani torebek z pokarmem w kuchenke mikrofalowej. Kuchenki mikrofalowe mogą podgrzewać „nierówno”, co może spowodować oparzenie dziecka i obniżenia wartości odżywczego pokarmu.

**Uwaga:** Nie rozmrażać pokarmu w bardzo gorącej lub wrzącej wodzie. Ponownie nie zamrażać ani nie przechowywać w lodówce rozmrożonego pokarmu. Nie pozostawiać rozmrożonego pokarmu w temperaturze pokojowej na dłużej niż 2 godziny.

## POMOCNE WSKAZÓWKI

Karmienie piersią i ściąganie pokarmu może przebiegać inaczej u różnych osób. Przed przystąpieniem do korzystania z laktatora prosimy o zapoznanie się z tymi wskazówkami.

- ☉ Ściąganie pokarmu zazwyczaj przebiega sprawnie, kiedy matka jest rozluźniona i myśli o dziecku. Należy unikać ściągania pokarmu w pośpiechu.
- ☉ Skuteczne ściąganie pokarmu wymaga cierpliwości i wprawy. Przy częstym korzystaniu z przyrządu matką przyzwyczajają się do niego, często szybciej osiąga odruch wypływu pokarmu i większy jego wypływ.
- ☉ Każda matka jest inna. U niektórych odruch wypływu pokarmu następuje szybko, u innych wymaga więcej czasu.
- ☉ Niektórym udaje się ściągnąć pokarm za pierwszym razem, innym nie.
- ☉ Nie należy się zniechęcać przy nieudanej pierwszej próbie ściągnięcia pokarmu. Należy zrobić sobie przerwę i spróbować jeszcze raz później.
- ☉ Nie należy się też zniechęcać, jeśli uda się ściągnąć jedynie niewielką ilość pokarmu. Jest to częste zjawisko, szczególnie przy pierwszych kilku próbach.
- ☉ Systematyczne korzystanie z laktatora, obok karmienia piersią, może wspomóc wytwarzanie pokarmu przez dłuższy okres czasu.

- ⊙ Ciepły kompres lub ciepła kąpiel/prysznic może pobudzić wypływ mleka.
- ⊙ Co najważniejsze, ściąganie pokarmu powinno być przyjemne. W przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu podczas pompowania należy skontaktować się z doradcą laktacyjnym lub swoim lekarzem.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- ⊙ Aby laktator działał poprawnie, wszystkie jego części muszą być właściwie złożone. Należy się upewnić, czy wszystkie części są szczelnie przymocowane, co jest niezbędne dla prawidłowej pracy pompy.
- ⊙ Lejek laktatora należy przykładać do piersi tak, aby brodawka sutkowa znajdowała się pośrodku. Laktator powinien być trzymany odpowiednio mocno przy piersi, aby zapewnić szczelne przyleganie całej powierzchni lejka, ale nie zbyt mocno, gdyż mogłoby to utrudnić wypływ mleka.
- ⊙ Ściśnięcie uchwytu powinno wywołać uczucie lekkiego ssania piersi.
- ⊙ W celu konsultacji z naszymi specjalistami w sprawach związanych z laktatorem lub w przypadku utraty lub uszkodzenia jego części prosimy o kontakt z lokalnym dystrybutorem.

**PRODUKT TEN JEST PRZEZNACZONY DLA JEDNEGO UŻYTKOWNIKA – MAMY NIE POWINNY SIĘ NIM DZIELIĆ.**

### Distributed in the United Kingdom by:

Central Medical Supplies Ltd.  
www.drbrowns.co.uk

### Distributed in South Africa by:

Ironore Trade 34 CC  
www.drbrowns.co.za

### Importador España y Portugal:

Bebé Innova S.L.  
www.bebeinnova.com

### Distributeur Belgique :

**Distributie België:**  
ESCOS Sprl  
www.escos.be

### Distributed in Indonesia by:

PT. Tritunggal Multi Cemerlang  
www.drbrowns.co.id

### Distributed in Hong Kong by:

Bliss & Bless  
www.drbrowns.hk

### Distribuido en Colombia por:

Stilotex S.A.S  
www.stilotex.com

### Distributie Nederland:

BabyCase BV  
www.babycase.nl

### Distributör Sverige:

Careb Trading AB  
www.careb.se

### Distributør Norge:

Norske Servicesystemer AS  
www.servicesystemer.no

### Дистрибьютер в России:

Exima Trading LLC  
www.dr-browns.ru

### Αποκλειστικός διανομέας:

ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.  
www.pharmex.gr

### Dystrybutor w Polsce:

Qlue4her Sp.z o.o.  
www.qlue4her.pl



**Handi-Craft™ Company**  
ST. LOUIS, MISSOURI 63116 USA  
**[drbrownsbaby.com](http://drbrownsbaby.com)**  
©2014 HANDI-CRAFT™ COMPANY