

que nécessaire. En raison de ce phénomène, vos seins pourraient se raffermir et devenir de nouveau sensibles.

Soulagement naturel de la douleur : Il est très important que vous continuiez à allaiter votre bébé sur demande. Vous pouvez constater que le fait de masser vos seins peut soulager la gêne que vous ressentirez éventuellement. Les coussinets ont été particulièrement conçus pour vous apporter davantage de réconfort et d'apaisement si vous êtes aux prises avec les problèmes mentionnés ci-dessus. Robson (1990) a démontré que les applications chaudes et froides sur les seins apaiseront la douleur, sans entraver votre production de lait. Vous pouvez donc utiliser cette méthode très saine et naturelle.

Coussinets en gel Breast Nurse®: Ils se présentent sous forme de cône, et sont tout particulièrement conçus pour être doux, souples et faciles à utiliser et à réutiliser. Le gel utilisé dans Breast Nurse® contient des propriétés thermiques ; les coussinets peuvent donc être utilisés aussi bien chauds que froids, et tiennent en place en toute discrétion grâce à un soutien-gorge de maternité.

Références: Postnatal breast and perineal pain - British Journal of Midwifery, vol. 11, no 5, Mai 2003, pages 318, 320 à 321 Steen M - (Mai 2003). Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio. Shaw-Flach A (2002) Management of common breastfeeding problems. Community Practitioner. 75:11 432-5

Instructions for using Breast Nurse® Pads

Cold therapy: To cool the pads place in a fridge for approximately, one hour prior to use. The pads can be stored in the fridge in the polyseal bag provided until needed. Apply the cool pad to the painful breast and a maternity bra will discreetly keep it in place. Applying the cool pad for a minimum of 10 minutes and a maximum of 20 minutes.

Warm therapy: To warm the pads place in a warm bowl of water for approximately 5-7 minutes and then dry them with a small clean towel. Place the warm pad to the painful breast and a maternity bra will discreetly keep it in place. Apply the warm soother for a minimum of 10 minutes and a maximum of 20 minutes.

Cleansing the Pads: Cleansing the pads is very easy to do. Wash them in a bowl of warm soapy water and dry them before placing them in the polyseal bag prior to cooling or warming them again.

Safety Warning:

Keep the pads in the polyseal bag and in a safe place.

Keep out of the reach of children.

Do not use sterilising fluid/tablets to clean the pads.

Do not boil the pads in a pan or warm in a microwave.

If either of the pads become punctured or damaged in any way discard immediately.

Mode d'emploi du Breast Nurse®

Traitement par le froid: Pour rafraîchir les coussinets, placez-les au réfrigérateur pendant environ une heure avant de les utiliser. Les coussinets peuvent être conservés au réfrigérateur dans le sac de polyéthylène scellé fourni jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Placez le coussinet frais sur le sein endolori et, grâce à un soutien-gorge de maternité, il tiendra en place en toute discrétion. Laissez le coussinet frais sur votre sein pendant au minimum 10 minutes et au maximum 20 minutes.

Traitement par le chaud: Pour réchauffer les coussinets, placez-les dans un bol d'eau chaude pendant environ 5 à 7 minutes, puis séchez-les à l'aide d'une petite serviette propre. Placez le coussinet chaud sur le sein endolori et, grâce à un soutien-gorge de maternité, il tiendra en place en toute discrétion. Laissez le coussinet chaud et apaisant sur votre sein pendant au minimum 10 minutes et au maximum 20 minutes.

Nettoyage des coussinets: Le nettoyage des coussinets est très facile. Lavez-les dans un bol d'eau tiède et savonneuse et séchez-les bien avant de les ranger dans le sac de polyéthylène scellé pour pouvoir les rafraîchir ou les réchauffer de nouveau.

Avertissement de sécurité

Conservez les coussinets dans le sac de polyéthylène scellé et dans un endroit sûr.

Tenez ce produit hors de la portée des enfants.

N'utilisez pas de liquide ou des pastilles de stérilisation pour nettoyer les coussinets.

Ne mettez pas les coussinets dans une casserole d'eau bouillante et ne les réchauffez pas dans un four à micro-ondes.

Si les coussinets se perforent ou se détériorent de quelque façon que ce soit, jetez-les immédiatement.

Breast Nurse® Instructions

Mode d'emploi du Breast Nurse®



Fabriqué sous licence par Florri-Femé
Pharmaceuticals Limited, Leeds, UK LS1 6ER.
www.florri-feme.co.uk

Manufactured Under Licence by
Florri-Femé Pharmaceuticals Limited, Leeds LS1 6ER.
www.florri-feme.co.uk

Information about the Breast Nurse® for Mothers

Breastfeeding is a natural process that gives your baby the essential nutrients and passive immunity he/she needs to thrive. It will also promote bonding between yourself and your baby. On some occasions, however, you may find that you need some comfort and care for your breasts as there are times when your nipples and breasts will be tender and sore.

Fixing your baby on: When breastfeeding your baby, you may initially experience some discomfort and soreness when trying to fix your baby on the breast properly. If your baby isn't fixed on properly this can lead to cracked nipples and this can cause you pain. This is one of the main reasons why mothers will stop breastfeeding (Shaw-Flach, 2002). Midwives will support you to learn how to position your baby correctly and there are breastfeeding counsellors who can also give you extra support and advice to help prevent this from happening.

Breast engorgement: You may experience some difficulties on the third or fourth day after the birth of your baby when your breasts can become firm, hot and tender, which can make it difficult for you to breastfeed. This is a very common problem for many mothers and it is caused by an increase in the blood supply and fluid in the breast tissue. This problem is only temporary and usually resolves with 24-48 hours.

Blocked milk ducts: Sometimes, however, milk ducts in the breast can become blocked and this can prevent your milk flow and exacerbate the problem of breast engorgement.

Mastitis: Blocked milk ducts can then cause milk to leak into the surrounding breast tissue. This then can predispose you to developing mastitis (inflammation of the breast) and your breast will become red and inflamed. If symptoms persist you must seek help and advice from your midwife, health visitor, doctor or a breastfeeding counsellor.

When Weaning: Later on when you wean your baby onto semi-solid foods you may find that you are continuing to produce more milk than you actually need. This may cause your breast to become firm and tender again.

Natural Pain Relief: It is very important that you continue to put your baby to the breast when he/she demands a feed and you may find that massaging the breasts may ease some of the discomfort you may experience. The pads have been specially designed to give you further comfort and relief from the above breast problems mentioned. Robson (1990) has demonstrated that warming and cooling applications to the breasts will ease discomfort and will not interfere with your milk production. It is, therefore, a very safe and natural method for you to use.

Breast Nurse® Pads: Have been specifically designed to be soft and flexible, cone-shaped in their appearance and specially designed to be easy to use and reusable. The gel used in the Breast Nurse® has unique thermal properties,

allowing them to be used either warm or cool, and are discreetly kept in place by a maternity bra.

References: Postnatal breast and perineal pain - British Journal of Midwifery, vol 11, no 5, May 2003, pp 318, 320-321 Steen M - (May 2003). Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio. Shaw-Flach A (2002) Management of common breastfeeding problems. Community Practitioner. 75:11 432-5

Renseignements sur le Breast Nurse® pour les mères

L'allaitement est un processus naturel qui offre à votre bébé les nutriments essentiels et l'immunité passive nécessaires à sa croissance. Il favorise également les liens entre vous et votre bébé. Dans certains cas, il se peut toutefois que vous ayez besoin d'un certain confort et de soins pour vos seins, car vos mamelons et vos seins seront parfois sensibles et douloureux.

Position de votre bébé: Lorsque vous allaitez votre bébé, vous pouvez éprouver au début une certaine gêne et douleur en essayant de bien positionner votre bébé sur le sein. En cas de mauvais positionnement de votre bébé, des crevasses sur vos mamelons peuvent apparaître, ce qui peut être douloureux. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles les mères arrêtent l'allaitement (Shaw-Flach, 2002). Les sages-femmes vous apprendront comment bien positionner votre bébé. Des conseillères en allaitement peuvent également vous

fournir davantage de soutien et de conseils pour éviter que cette situation ne se produise.

Engorgement du sein: Le troisième ou le quatrième jour après la naissance de votre bébé, vous pouvez rencontrer des difficultés car vos seins peuvent se raffermir et devenir chauds et sensibles, ce qui peut compliquer l'allaitement. Ce problème est très fréquent chez de nombreuses mères, et il est provoqué par une augmentation de l'approvisionnement sanguin et du fluide dans le tissu mammaire. Ce problème n'est que provisoire et se résout généralement en 24 à 48 heures.

Obstructions des conduites mammaires: Il se peut parfois que les conduites mammaires dans le sein s'obstruent, ce qui empêche l'écoulement du lait et exacerbe le problème d'engorgement des seins.

Mastite: L'obstruction des conduites mammaires peut ensuite occasionner des fuites dans le tissu mammaire environnant. Ceci peut alors vous prédisposer à développer une mastite (inflammation du sein) et, le cas échéant, votre sein sera enflammé et irrité. Si les symptômes persistent, vous devez demander de l'aide et des conseils auprès de votre sage-femme, d'une visiteuse médicale, d'un médecin ou d'une conseillère en allaitement.

Lors du sevrage du bébé: Plus tard, lorsque vous allez commencer à sevrer votre bébé avec des aliments semi-solides, il se peut que vous produisiez plus de lait