

Actipoche

Chaud

Froid

COUSSIN THERMIQUE
RÉUTILISABLE

Lire attentivement cette notice avant d'utiliser votre coussin thermique **Actipoche**.

COMPOSITION

Gel à base de : Glycérine – Propylène glycol – Carboxyméthylcellulose – Mélange d'isothiazolines – Colorant – Eau.

UTILISATION

Le coussin thermique **Actipoche Allaitement** permet de stimuler la montée de lait par son action à chaud (thermothérapie) et de soulager rapidement les douleurs liées à l'allaitement par son action à froid (cryothérapie). Sa forme a été spécialement étudiée pour lui permettre de s'adapter à toutes les morphologies.

Utilisation à chaud (avant l'allaitement) : Stimule la montée de lait en dilatant les canaux, favorise l'écoulement du lait tout en prévenant et en diminuant le risque d'engorgement. Il est recommandé d'utiliser le coussin thermique **Actipoche Allaitement** dès la première mise au sein afin de prévenir tout engorgement.

Attention : ne pas utiliser à chaud en cas d'engorgement installé. En cas de doute, consultez un médecin avant utilisation.

Utilisation à froid (après l'allaitement) : Réduit l'inflammation et l'œdème, soulage immédiatement la douleur. Le coussin thermique **Actipoche Allaitement** peut également être utilisé pour soulager les douleurs post-opératoires dans le cadre de la chirurgie mammaire, sur [avis médical](#).

MODE D'EMPLOI

À CHAUD (thermothérapie) :

Afin de faciliter l'allaitement, utilisez le coussin thermique **Actipoche Allaitement** à chaud avant la tétée (ou avant l'extraction du lait à l'aide d'un tire-lait). Il est conseillé de privilégier le mode de chauffage à l'eau chaude afin de garantir une répartition homogène de la chaleur au sein de la compresse de gel.

1) Chauffage à l'eau chaude (recommandé) :

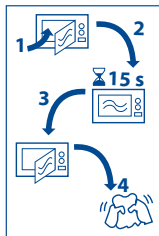
- Faire chauffer de l'eau à 45°C dans un récipient (suffisamment pour recouvrir le coussin) puis retirer le récipient de la source de chaleur.
- Immerger le coussin thermique dans l'eau chaude (45°C maximum) sans sa housse, pendant 20 secondes environ.
- Retirer le coussin de l'eau avec précaution sans utiliser d'ustensile pointu, l'essuyer avec une serviette.
- Vérifier que le coussin ne présente pas de fuite.
- Malaxer le gel avec les mains pour bien répartir la chaleur, puis insérer le coussin dans sa housse.
- Appliquer le coussin thermique chaud, dans sa housse, sur le sein avant la tétée (ou avant l'extraction du lait à l'aide d'un tire-lait) pendant 20 à 30 minutes.
- Retirer le coussin thermique et vérifier la température du sein.

2) Chauffage au four à micro-ondes :

- Placer le coussin thermique **sans sa housse** à plat au centre du four à micro-ondes.
- Veiller à ce que les bords de celui-ci ne touchent pas les parois du four.
- Régler le four à 450 W et réchauffer pendant 15 secondes. Sortir le coussin du four et le malaxer avec les mains pour que la température se répartisse de façon homogène (retirer le coussin du four avec précaution, en utilisant par exemple des gants de cuisine ou un tissu).
- **Si le coussin est trop chaud, le laisser refroidir**, puis l'insérer dans sa housse.
- Appliquer le coussin thermique chaud, dans sa housse, sur le sein avant la tétée (ou avant l'extraction du lait à l'aide d'un tire-lait) pendant 20 à 30 minutes.
- Retirer le coussin thermique et vérifier la température du sein.

Attention :

- **Ne jamais dépasser un total de 15 secondes de temps de chauffe (à 450 W).**
- Arrêter le chauffage si le coussin commence à se gonfler comme un ballon : cela



- indique qu'il est surchauffé et qu'il risque d'éclater. Laisser refroidir avant de le retirer.
- **Toute surchauffe peut endommager le produit et provoquer des brûlures cutanées.**
- En cas d'éclatement de le coussin dans le four à micro-ondes, bien nettoyer (à l'eau) le four afin d'éliminer toute trace de gel.
- Ne pas mettre la housse dans le four à micro-ondes.

À titre indicatif, ci-dessous les temps de chauffe recommandés dans l'eau chaude non bouillante et au micro-ondes (pour un coussin conservé à température ambiante) :

Dans l'eau chaude (45°C maximum)	Au four à micro-ondes (puissance 450 W)
20 secondes	15 secondes

Attention : Ne pas réchauffer au four traditionnel ou au grill. Ne jamais réchauffer immédiatement le coussin thermique **Actipoche Allaitement** sorti du réfrigérateur.

À FROID (cryothérapie) :

Utilisé à froid après la tétée, **Actipoche Allaitement** soulagera les douleurs liées à l'allaitement.

- Placer le coussin sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 2 heures.
- Insérer le coussin dans sa housse et l'appliquer sur le sein immédiatement après la tétée (ou après l'extraction du lait à l'aide d'un tire-lait) pendant 20 minutes maximum.

Vous pouvez également conserver le coussin en permanence au réfrigérateur pour une utilisation immédiate. **Ne pas refroidir ni conserver le coussin au congélateur.**

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Usage externe exclusivement. Strict usage individuel.
- TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.
- Ne pas percer. Ne pas utiliser si le coussin est endommagée. Ne pas ingérer. En cas d'ingestion du gel, appeler immédiatement un médecin. En cas de contact du gel avec la peau, rincer abondamment à l'eau.
- **Ne jamais appliquer directement sur la peau à chaud comme à froid : avant toute application, insérer le coussin dans la housse de protection fournie. Ne pas appliquer sur une peau lésée.**
- Ne pas utiliser avec des produits analgésiques et / ou anesthésiques (tels que crèmes, baumes, lotions, liniments...).
- Lors de son utilisation, ne pas exercer de fortes pressions sur le coussin.
- En cas de diabète ou de problèmes vasculaires et circulatoires, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Ne pas utiliser le mode à froid en cas d'hypersensibilité au froid.
- Si l'usage du chaud ou du froid devient inconfortable, enlever le coussin.

CONSERVATION

- Pour optimiser la conservation du coussin thermique **Actipoche Allaitement**, stocker les poches dans la pochette plastique fournie dans l'étui, à température ambiante et à l'abri de la lumière.
- Avec le temps et les utilisations, l'aspect du gel peut évoluer (apparition de bulles, aspect plus spongieux, etc.). Cela est tout à fait normal et n'affecte en rien l'efficacité du produit.

UTILISATION DES HOUSSES

Une fois dans sa housse, le coussin thermique **Actipoche Allaitement** peut aisément se glisser à l'intérieur du soutien-gorge afin d'être maintenu en place.

ENTRETIEN

Lavage de la housse à la main ou en machine à 30°C, séparément.



Année de marquage CE : 2013



Intco Medical (HK) Co., Limited
Unit 04, 7/F Bright Way Tower, No. 33 Mong Kok rd., KL, Hong Kong



Lotus Global Co. Ltd, 1 Four Seasons Terrace, West Drayton, Middlesex, London, UB7 9GG, UK

Distributeur :



COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE

Place Lucien Auvert - 77020 Melun Cedex - FRANCE