



Hot & Cold Postpartum Therapy Packs



Use cold for relief from pain and discomfort caused by labor and delivery.



Use hot for soothing relief from postpartum uterine cramping.

Follow heating or cooling instructions as directed. Apply pack for 20 minutes or as recommended by your physician.

For Cold Therapy:
Freeze pack for 4 hours before use.

For Heat Therapy - Microwave Instructions:
Microwave for the time indicated below. Gently massage pad to evenly distribute heat and test temperature prior to use. Add time in 5 second increments until desired temperature is reached. Heat only one pack at a time.

Suggested heating time for (1) one Postpartum Therapy Pack



25 seconds
at 700 watts

19 seconds
at 1000 watts

16 seconds
at 1250 watts

For Heat Therapy - Water Bath Instructions:
Fill a large pot with enough water to fully submerge the pack without touching the bottom of the pot. Bring water to a boil and remove pot from heating surface. **Do not immerse pack while water is being heated.** Use a blunt, nonmetallic tool to submerge pack into the water for 1-2 minutes. **Do not leave pack unattended while heating.**

Use a blunt, non-metallic tool to remove from water. If pack has not reached desired temperature, submerge again (in same water) for an additional minute.

Do not allow the pack to come in contact with the pot or heat source for prolonged time, excessive contact may rupture the pack. Towel dry pack before applying. Always inspect the pack for signs of damage or leaking prior to use and discard if damage is found.

Follow heating and cooling instructions as directed. Always test the pack temperature before application and allow to cool if needed.

Sleeve Instructions:
Place one pack either hot or cold into disposable sleeve. Disposable sleeves are intended for one time use. Packs may be used with or without the disposable sleeve.

Cleaning Instructions:

- After each use, thoroughly clean each pack with mild soap and water or 70% isopropyl alcohol. Rinse thoroughly until all soap and residue is removed.
- Allow to air dry completely prior to use.
- We do not recommend the use of ethanol, phenol, or chlorine-based products

Store in freezer or airtight container, out of direct light.

Suggested Uses:
Perineal pain, hemorrhoids, and C-section pain
Cold therapy, applied to the affected area can help reduce swelling and ease discomfort. Apply the pack for up to 20 minutes at a time allowing at least an hour in between uses or as recommended by your physician.

Postpartum uterine cramping
Heat therapy, applied to the affected area may help relieve the discomfort of cramping as your uterus begins to return to its original size. Apply the pack for up to 20 minutes at a time allowing at least an hour in between uses or as recommended by your physician.

CAUTION: Follow heating and cooling instructions as directed. Always test pack temperature prior to application.

Prolonged application may cause injury, including burns. Do not use on infants. Do not use if you have poor circulation. Do not use heat therapy on stitches or an open wound. Do not fall asleep using pack. Keep out of reach of children. For extreme, prolonged, or chronic pain, contact a physician. Use only as directed. Heating beyond suggested time may damage or destroy pack. Do not puncture and/or ingest contents. For external use only. Ensure frozen pack is clean before using. Do not place disposable sleeves in microwave.

FR-CA | Serviettes post-accouchement chaude et froide



Utiliser à froid pour soulager la douleur et l'inconfort causés par le travail et l'accouchement.



Utiliser à chaud pour un soulagement apaisant des crampes utérines post-accouchement.

Suivre les instructions de réchauffement et de refroidissement. Appliquer la serviette pendant 20 minutes ou selon les recommandations de votre médecin.

Pour la thérapie par le froid :
Congeler la serviette pendant 4 heures avant de l'utiliser.

Pour la thérapie par la chaleur - Instructions pour le micro-ondes :
Passer en micro-ondes pour la durée indiquée ci-dessous. Masser doucement la compresse pour répartir uniformément la chaleur et tester la température avant utilisation. Ajouter le temps par incréments de 5 secondes jusqu'à ce que la température désirée soit atteinte. Ne chauffer qu'une seule serviette à la fois.

Temps de réchauffement suggéré pour (1) une serviette post-accouchement



25 secondes
à 700 watts

19 secondes
à 1000 watts

16 secondes
à 1250 watts

Pour la thérapie par la chaleur - Instructions pour le bain d'eau :
Remplir une grande casserole avec suffisamment d'eau pour immerger complètement la serviette sans toucher le fond de la casserole. Porter l'eau à ébullition et retirer la casserole de la surface chauffante. **Ne pas immerger la serviette pendant que l'eau est chauffée.** À l'aide d'un outil émoussé et non métallique, immerger la serviette dans l'eau pendant 1 à 2 minutes. **Ne pas laisser la serviette sans surveillance pendant qu'elle chauffe.**

Utiliser un outil émoussé et non métallique pour la retirer de l'eau. Si la serviette n'a pas atteint la température souhaitée, l'immerger à nouveau (dans la même eau) pendant une minute supplémentaire.

Ne pas laisser la serviette entrer en contact avec la casserole ou la source de chaleur pendant une période prolongée, un contact excessif peut entraîner la rupture de la serviette. La sécher à l'aide d'une serviette avant de l'appliquer. Toujours inspecter la serviette avant de l'utiliser pour vérifier qu'elle n'est pas endommagée ou qu'elle ne fuit pas, et la jeter si elle est endommagée.

Suivre les instructions de réchauffement et de refroidissement. Toujours tester la température de la serviette avant l'application et laisser refroidir si nécessaire.

Mode d'emploi pour la pochette :

Placer une serviette chaude ou froide dans une pochette jetable. Les pochettes jetables sont destinées à un usage unique. Les serviettes peuvent être utilisées avec ou sans pochette jetable.

Instructions de nettoyage :

- Après chaque utilisation, nettoyer soigneusement chaque serviette avec de l'eau et du savon doux ou de l'alcool isopropylique à 70 %. Rincer abondamment jusqu'à ce que le savon et les résidus soient complètement éliminés.
- Laisser sécher complètement à l'air libre avant utilisation.
- Nous ne recommandons pas l'usage d'éthanol, de phénol ou de produits à base de chlore.

Conserver au congélateur ou dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière.

Utilisations suggérées :

Douleurs périnéales, hémorroïdes et douleurs liées aux césariennes

La thérapie par le froid, appliquée sur la zone affectée, peut aider à réduire le gonflement et à soulager l'inconfort. Appliquer la serviette jusqu'à 20 minutes à la fois en laissant un intervalle d'au moins une heure entre les utilisations ou selon les recommandations de votre médecin.

Crampes utérines post-accouchement

La thérapie par la chaleur, appliquée à la zone affectée, peut aider à soulager l'inconfort des crampes pendant que l'utérus commence à reprendre sa taille initiale. Appliquer la serviette jusqu'à 20 minutes à la fois en laissant un intervalle d'au moins une heure entre les utilisations ou selon les recommandations de votre médecin.

MISE EN GARDE : Suivre les instructions de réchauffement et de refroidissement. Toujours vérifier la température de la serviette avant toute application.

Une application prolongée peut entraîner des blessures, y compris des brûlures. Ne pas utiliser sur des nourrissons. Ne pas utiliser en cas de mauvaise circulation. Ne pas utiliser les serviettes à chaud sur des points de suture ou une blessure ouverte. Ne pas s'endormir en utilisant les serviettes. Garder hors de portée des enfants. En cas de douleur extrême, prolongée ou chronique, consulter un médecin. Utiliser uniquement conformément au mode d'emploi. Prolonger le réchauffement de la serviette au-delà du temps suggéré peut l'endommager ou la détruire. Ne pas percer et ne pas ingérer le contenu. Pour usage externe seulement. S'assurer que la serviette congelée est propre avant de l'utiliser. Ne pas placer les pochettes jetables dans le micro-ondes.

ES | Compresas Terapéuticas Posparto Calientes y Frías



Úsalas frías para aliviar el dolor y la incomodidad causados por el trabajo de parto y el nacimiento.



Úsalas calientes para calmar los cólicos uterinos posparto.

Aplica la compresa durante 20 minutos o según la recomendación de tu médico.

Para la terapia con frío:

Congela la compresa durante 4 horas antes de usarla.

Para la terapia con calor - Instrucciones para calentar en microondas:

Calienta la compresa en el microondas durante el tiempo indicado a continuación. Masajee suavemente el disco para distribuir uniformemente el calor y pruebe la temperatura de la compresa antes de usarla. Agrega más tiempo en incrementos de 5 segundos, hasta alcanzar la temperatura deseada. Calienta solo una compresa a la vez.

Tiempo de calentamiento sugerido para (1) una compresa terapéutica posparto



25 segundos
a 700 watts

19 segundos
a 1000 watts

16 segundos
a 1250 watts

Para terapia con calor - Instrucciones para calentar a baño María:

Llena una cacerola grande con agua suficiente como para que, luego, la compresa quede sumergida por completo pero no toque el fondo de la cacerola. Deja que el agua hierva, y retira la cacerola de la superficie de calentamiento. **No sumerjas la compresa mientras se calienta el agua.** Usa un utensilio no metálico, sin punta, para sumergir la compresa en el agua durante 1 a 2 minutos. **No dejes la compresa sin vigilancia mientras se está calentando.**

Usa el utensilio no metálico sin punta para retirar la compresa del agua. Si la compresa no ha alcanzado la temperatura deseada, sumérgela nuevamente (en la misma agua) durante un minuto adicional.

No dejes que la compresa entre en contacto con la cacerola ni con la fuente de calor durante un tiempo prolongado, ya que el contacto excesivo puede romper la compresa. Seca la compresa con una toalla antes de aplicarla. Siempre inspecciona la

compresa para verificar que no tenga daños ni fugas antes de usarla, y deséchala si está dañada.

Siempre sigue las instrucciones de calentamiento y enfriamiento según las indicaciones. Siempre comprueba la temperatura de la compresa antes de aplicarla y déjala enfriar, si fuera necesario.

Siempre verifique la temperatura de la compresa antes de aplicarla.

Instrucciones para la envoltura:

Coloca una compresa caliente o fría en la envoltura desechable. Las envolturas desechables son para usar una sola vez. Las compresas pueden usarse con o sin la envoltura desechable.

Instrucciones de limpieza:

- Después de cada uso, limpia cuidadosamente cada compresa con jabón suave y agua o con alcohol isopropílico al 70 %. Enjuágala cuidadosamente hasta retirar todo el jabón y los residuos.
- Deja que se seque completamente al aire antes de usarla.
- No recomendamos el uso de productos a base de etanol, fenol ni cloro.

Almacénala en el freezer o en un envase hermético, a resguardo de la luz directa.

Usos sugeridos

Dolor perineal, hemorroides y dolor en la herida de la cesárea

La terapia con frío aplicada en el área afectada puede ayudar a reducir la hinchazón y aliviar la incomodidad. Aplica la compresa durante hasta 20 minutos por vez y deja que pase, al menos, una hora entre usos, o sigue las recomendaciones de tu médico.

Cólicos uterinos posparto

La terapia con calor aplicada en el área afectada puede ayudar a aliviar la incomodidad de los cólicos que se producen a medida que tu útero comienza a regresar a su tamaño original. Aplica la compresa durante hasta 20 minutos por vez y deja que pase, al menos, una hora entre usos, o sigue las recomendaciones de tu médico.

PRECAUCIÓN: Sigue las instrucciones de calentamiento y enfriamiento según las indicaciones. Siempre comprueba la temperatura de la compresa antes de aplicarla.

La aplicación durante un tiempo prolongado puede causar lesiones e, incluso, quemaduras. No la uses con bebés. No la uses si tienes mala circulación. No uses terapia con calor si tienes puntos o una herida abierta. No te duermas mientras usas la compresa. Mantén el producto fuera del alcance de los niños. En caso de dolor extremo, prolongado o crónico, comunícale con un médico. Usa el producto solamente de acuerdo con las instrucciones. Calentar la compresa durante más tiempo que el sugerido puede dañarla o destruirla. No perfores la compresa ni ingieras su contenido. Para uso externo únicamente. Asegúrate de que la compresa congelada está limpia antes de usarla. No coloques las envolturas desechables en el microondas.

Distributed by: / Distribuí por: / Distribuído por:
Lansinoh Laboratories, Inc. Alexandria, VA 22314, USA +1 800-292-4794 | Lansinoh.com

Lansinoh® is a registered trademark of Lansinoh Laboratories, Inc.
© 2024 Lansinoh Laboratories, Inc. All rights reserved. Made in China / Fabriqué en Chine