

# MAMAtens my time™

„SYNCHRONIZOWANE, KONTROLOWANE I  
ZUPEŁNE UŚMIERZANIE BÓLU”



Instrukcja obsługi



# Spis treści

Rozdział		Strona
1	Wstęp – funkcje urządzenia	1 – 3
2	Jak działają prądy TENS?	5
3	Czy występują jakieś działania niepożądane?	7
4	Programy	7
5/6	Środki ostrożności	9–10
7	Przyciski kontrolne	11
8	Wyświetlacz	15
9	Zawartość opakowania	17
10	Instalacja baterii	18
11	Podłączanie przewodu z elektrodami do urządzenia	19
12	Rozmieszczenie elektrod na ciele rodzącej	19–20
13	Początek pracy z urządzeniem – pierwsze bóle	21
14	Dodatkowe uśmierzanie bólu	23
15	Informacje ogólne	24–27
16	Gwarancja	28
17	Elementy eksploatacyjne i serwis	29
18	Gospodarka odpadami (WEEE)	30
19	Parametry techniczne	31

# 1. Wstęp – funkcje urządzenia

**Stymulator MamaTENS „My Time”** to unikatowe urządzenie okołoporodowe TENS, ponieważ nie tylko zapewnia kontrolowane uśmierzanie bólu, ale również notuje i wyświetla informacje o czasie skurczu i okresie trwania porodu (patrz część Dziennik porodowy).

**Symulator MamaTENS „My Time”** opracowano we współpracy z położnymi z Royal College of Midwives (Królewska szkoła dla położnych) i po uwzględnieniu komentarzy tysięcy matek, które korzystały z terapii prądami TENS podczas porodu. Celem było stworzenie NAJDOSKONALSZEGO porodowego stymulatora TENS; w rezultacie uzyskano **stymulator MamaTENS „My Time”**.

## Specjalne właściwości stymulatora MamaTENS „My Time”:

- **DZIENNIK PORODOWY stymulatora MamaTENS „My Time”**  
Korzystając z funkcji dziennika porodowego przyszłe mamy mogą monitorować czas trwania i częstotliwość skurczów, mierząc występujące skurcze (w sekundach) i wyświetlając czas pomiędzy kolejnymi skurczami. Dzięki tej funkcji można w dowolnym momencie wyświetlić łączny czas trwania porodu. Dziennik porodowy to niepowtarzalna funkcja stymulatora MamaTENS „My Time”, która zapewnia nieocenioną pomoc dla przyszłych matek i położnych.

- **ALARM ELEKTRODOWY stymulatora MamaTENS „My Time”**

Idealny stan elektrod oraz ich właściwe przyleganie mają niezwykle istotne znaczenie dla osiągnięcia maksymalnych korzyści podczas użytkowania urządzenia. W tym celu stymulator MamaTENS „My Time” wyposażono w funkcję alarmu niewłaściwego działania elektrod, która informuje o obniżeniu jakości kontaktu poniżej wartości standardowej lub o zupełnej utracie kontaktu z ciałem przez którąkolwiek z czterech elektrod. Bez tej funkcji przyszła mama mogłaby nie zauważyć utraty kontaktu elektrody z ciałem, co znacznie obniży skuteczność działania urządzenia.

- **KOMFORTOWA KONTROLA NATĘŻENIA IMPULSÓW stymulatora MamaTENS „My Time”**

Konstrukcja urządzenia umożliwia delikatną i powtarzalną stymulację. Funkcja monitoruje opór pomiędzy skórą i elektrodą, odpowiednio dostosowując generowane impulsy w celu zapewnienia stałego odczucia działania. Zapewnia to większy komfort i eliminuje możliwość występowania nieprzyjemnych skoków natężenia, jeżeli elektroda zacznie odklejać się od ciała. Z tą funkcją można zmieniać natężenie impulsów stymulatora MamaTENS „My Time” bardzo małymi skokami, co zapewnia znacznie większą wygodę, niż w przypadku konwencjonalnych urządzeń TENS.

## Inne funkcje stymulatora MamaTENS „My Time”:

- **Zainstalowane programy i inteligentna funkcja stopniowego zwiększania natężenia „Aktywna moc”**

Stymulator MamaTENS „My Time” wyposażono w 2 zainstalowane programy działania (oznaczone na wyświetlaczu jako A Int, A Con oraz B Int, B Con). Ich skuteczność w zakresie uśmierzania bóli porodowych udowodniono w toku badań klinicznych. Oba programy umożliwiają korzystanie z funkcji przerwy (A Int, B Int) i kontrataku (A Con, B Con), co zapewnia możliwość ich stosowania pomiędzy skurczami i podczas skurczów. Zainstalowano również funkcję przyspieszonego wzrostu (odmianę trybu intensywnych prądów TENS), która pomaga w zwalczaniu bólu o ekstremalnym natężeniu. Program C AP. W trybie przerostu Aktywna moc (AP) dopóki wciśnięty jest stosowny przycisk, natężenie impulsów rośnie ponad wartość standardowych ustawień w celu aktywacji trzeciego mechanizmu przeciwbólowego prądów TENS o nazwie „Stymulacja krótka, intensywna” (ang. Brief Intense TENS), który pomaga w zwalczaniu bólów o ekstremalnym natężeniu. Można użyć inteligentnej kontrolki trybu Aktywna moc do utrzymania natężenia impulsów tuż poniżej najwyższego akceptowalnego poziomu.

- **Proste uruchomienie — pamięć włączana jednym przyciskiem**

Stymulator MamaTENS „My Time” wyposażono w inteligentną pamięć, dzięki której urządzenie po wyłączeniu przez dwie godziny pamięta ostatni użyty program i ustawienie natężenia impulsów. Po ponownym włączeniu poziom natężenia impulsów domyślnie przyjmuje 75% wartości ostatnio używanego poziomu.

- **Podłączenie kabla 2-w-1**

Uprozczone podłączanie elektrod do urządzenia dzięki zastosowaniu jednej wtyczki z dwoma kanałami zamiast dwóch pojedynczych wtyczek.

- **Duży podświetlany wyświetlacz LCD**

Ułatwia odczytywanie zawartości ekranu.

- **Wypukła klawiatura**

Ułatwia wybranie i naciśnięcie odpowiedniego przycisku.

## 2. JAK DZIAŁAJĄ PRĄDY TENS

TENS to skrót od angielskich słów Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, co oznacza przezskórną elektrostymulację nerwów. Prądy TENS to sposób na stymulowanie naturalnych mechanizmów obrony organizmu przed bólem. Prądy TENS są całkowicie bezpieczne i stosowane przez tysiące kobiet podczas porodu (oraz zalecane przez położne). Prądy TENS są uwzględniane w planie porodu. Można zacząć ich stosowanie od początku pierwszego skurczu w domu i zabrać stymulator ze sobą do szpitala. Niektóre kobiety uważają, że stymulatory TENS to jedyny środek przeciwbólowy jakiego potrzebują podczas porodu.



## **ZALETY STOSOWANIA PRĄDÓW TENS**

- Całkowite bezpieczeństwo
- Samodzielna kontrola nad uśmierzaniem bólu
- Brak wpływu na dziecko
- Zachowanie mobilności podczas porodu
- Możliwość stosowania w domu i zabrania do szpitala

TENS to przesyłanie przez skórę prądu o bardzo małym natężeniu, który działa na TRZY sposoby:

### **Bramkowanie bólu**

Odbywa się to poprzez stymulowanie nerwów czuciowych, które przewodzą sygnały zmysłu dotyku i temperatury. Te nerwy łączą się z kręgosłupem w tych samych miejscach, co nerwy przewodzące sygnały bólu. Silny sygnał z komórek czuciowych na skórze pobudzonych prądami Tens blokuje sygnał bólowy, który nie jest przewodzony w górę kręgosłupa do mózgu. Takie działanie nosi nazwę „bramkowania bólu”.

### **Uwalnianie endorfin**

Przy niskich częstotliwościach i nieco wyższej mocy prądy TENS pobudzają nerwy motoryczne do generowania niewielkich, powtarzalnych skurczów mięśni. Mózg postrzega tę aktywność jako ćwiczenia, a to powoduje uwalnianie endorfin — naturalnego leku przeciwbólowego organizmu. Następuje uśmierzanie bólu, a osiągnięcie pełnego efektu, który może utrzymywać się przez kilka godzin, trwa około 40 minut. W tym czasie poziom endorfin w krwi wzrasta o 80%

### **Stymulacja krótka, intensywna**

Bardzo silny impuls TENS zapewnia dodatkowe blokowanie bólu na krótki czas.

### 3. CZY WYSTĘPUJĄ JAKIEŚ DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE?

NIE — do tej pory nie odnotowano ŻADNYCH działań niepożądanych terapii prądami TENS, a długotrwała stymulacja NIE jest szkodliwa. Nie występuje żaden znany wpływ na matkę ani na dziecko, za wyjątkiem zwiększenia poziomu endorfin u matki.

### 4. PROGRAMY

**Stymulator i-touch MamaTENS wyposażono w 2 wstępnie zainstalowane programy oraz program gwałtownego przerostu**

Oba wstępnie zainstalowane programy są dostępne w dwóch postaciach ( Int – Interval - przerwa, Con – Contraction - skurcz)

Pierwszy zainstalowany program jest wyświetlany na ekranie jako „**A Int**” i „**A Con**”.

Drugi zainstalowany program jest wyświetlany na ekranie jako „**B Int**” i „**B Con**”.

**A Int:** Jest to pierwszy program, którego należy używać od rozpoczęcia porodu. Korzystamy z niego w okresach pomiędzy skurczami (czyli odstępu, ang. Interval stąd skrót Int).

**A Con:** Tego programu należy używać podczas skurczów.

Nosi on nazwę skurczowego (od ang. Contraction, czyli w skrócie **Con** wyświetlane na ekranie). Niektóre matki przez cały poród korzystają tylko z tych dwóch programów. Inne kobiety używają tych programów aż do późniejszych faz porodu, kiedy przechodzą do programów „**B**”.

**B Int:** Tego programu używa się po programach „**A**” lub w razie progresji akcji porodowej. Należy używać go pomiędzy skurczami.

**B Con:** Tego programu należy używać podczas skurczów.

Tuż przed samym wydaniem dziecka na świat należy rozważyć powrót do programów „**A**”, które mogą pomóc w dotrwanii do momentu porodu. W przypadku występowania bólów o ekstremalnym nasileniu lub rozpoczęcia korzystania ze stymulatora dopiero w późniejszej fazie porodu (co uniemożliwia wykorzystanie pełnego potencjału endorfin), należy skorzystać z programu „**aktywnego przerostu**”.

**Aktywny przerost:** Po uaktywnieniu tego trybu na ekranie wyświetla się tekst „**C AP**” (aktywna moc).

Ten program umożliwia stopniowe zwiększanie natężenia impulsów aż do poziomu, odwracającego uwagę od bóli porodowych. Kontrola nad natężeniem impulsów leży w pełni po stronie rodzącej kobiety.

## 5. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Przed zastosowaniem stymulatora MamaTENS „My Time” należy dokładnie przeczytać poniższe informacje.

**NIE WOLNO** używać stymulatora MamaTENS „MyTime” w następujących okolicznościach:

- podczas pierwszych 26 tygodni ciąży.
- w obrębie brzucha w całym okresie ciąży i porodu.
- w przypadku wszczepienia rozrusznika serca.
- w przypadku występowania problemów z rytmem akcji serca, teraz lub w przeszłości.
- w przypadku wysokiej gorączki.
- podczas prowadzenia pojazdów, jazdy na rowerze i obsługiwanie maszyn.
- Przed rozpoczęciem korzystania ze stymulatora MamaTENS „MyTime” musisz uzyskać pełną akceptację lekarza prowadzącego:
  - jeśli cierpisz bądź cierpiełaś na padaczkę
  - w przypadku chorób zakaźnych lub nowotworowych.

Elektrod **NIE WOLNO** nakładać:

- na brzuch w całym okresie ciąży.
- na zatoki tętnic szyjnych w obrębie przedniej części szyi.
- na oczy.
- w sposób przeczaszkowy (czyli przykładowo jednocześnie na obie skronie).
- na uszkodzoną skórę.
- na obszary skóry o opóźnionym odczuwaniu bodźców.

## 6. OGÓLNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Nie wolno zanurzać stymulatora MamaTENS „MyTime” w wodzie.
- Nie wolno wystawiać stymulatora MamaTENS „MyTime” na nadmierne ciepło.
- Nie wolno podejmować prób otwarcia stymulatora MamaTENS „MyTime”.
- Nie wolno używać baterii innych od określonych.
- Stymulator MamaTENS „MyTime” należy trzymać z dala od źródeł pola magnetycznego o wysokim natężeniu, takich jak telewizory, kuchenki mikrofalowe oraz głośniki Hi-Fi, ponieważ pola magnetyczne mogą zakłócać działanie wyświetlacza LCD, chociaż nie wpływają na pracę samego urządzenia.

### UWAGA

**W RAZIE JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM PROWADZĄCYM, POŁOŻNĄ LUB FIZJOTERAPEUTĄ POŁOŻNICZYM**

## 7. ELEMENTY STEROWANIA SYMULATORA MAMA TENS My Time





## Włącznik

Aby włączyć urządzenie naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy. Po włączeniu urządzenia generowany jest sygnał dźwiękowy. Włączanie z funkcją pamięci po naciśnięciu jednego przycisku

Po włączeniu urządzenie automatycznie rozpoczyna pracę w programie używanym w momencie wyłączenia. Natężenie impulsacji powraca do wartości stanowiącej w przybliżeniu 75% poziomu używanego w momencie wyłączenia urządzenia. W ogromnym stopniu upraszcza to procedurę włączania urządzenia. Aby w dowolnym momencie przerwać zwiększanie natężenia, należy nacisnąć dowolny klawisz.



## Wyłącznik

Aby wyłączyć urządzenie naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy aż do wyłączenia urządzenia. Alternatywnie można naciskać wyłącznik aż do wyświetlenia wartości 0 na ekranie LCD — kolejne naciśnięcie wyłącznika spowoduje wyłączenie stymulatora. Po wyłączeniu urządzenia generowany jest podwójny sygnał dźwiękowy.



### **Przycisk programów**

Stymulator **MamaTENS „My Time”**

wyposażono w specjalnie dobrane programy.

Po **PIERWSZYM** włączeniu urządzenia

następuje uaktywnienie programu A.

Każdorazowe naciśnięcie i puszczenie

przycisku „P” powoduje zmianę programu ze

wskazaniem aktualnie wybranego programu na wyświetlaczu LCD.

Po włączeniu urządzenia w ciągu 2 godzin od

momentu wyłączenia, nastąpi uaktywnienie

ostatnio używanego programu. Po dłuższym

czasie nastąpi powrót do programu A.



### **Przycisk zwiększenia natężenia**

**Aby zwiększyć natężenie** naciśnij i

przytrzymaj ten przycisk aż do uzyskania

żądaney wartości. Wartości natężenia prądu

poniżej poziomu 2,5 mA nie generują żadnych  
wrażeń.

Naciśnięcie i puszczenie przycisku to zmiana

wartości natężenia w etapach co 0,5 mA.



### **Przycisk zmniejszenia natężenia**

**Aby zmniejszyć natężenie** naciśnij i

przytrzymaj ten przycisk. Natężenie zmniejsza

wartość w etapach co 0,5 mA.





### Przycisk nagłego wzmocnienia

Tego przycisku należy użyć w momencie rozpoczęcia skurczu — nastąpi przejście z trybu Int do trybu Con.

Ponowne naciśnięcie pozwoli na powrót do trybu Int.



### Przycisk Czas trwania porodu

Po naciśnięciu tego przycisku pojawi się czas trwania porodu (w godzinach i minutach).

Po 3 sekundach nastąpi powrót do standardowego ekranu.

Aby wyzerować czas trwania porodu, należy przytrzymać ten przycisk przez 5 sekund. Czas trwania porodu jest automatycznie resetowany po wyłączeniu stymulatora **MamaTENS „My Time”** na czas dłuższy niż 2 godziny.



Czas w godzinach i minutach.

## 8. Ekran



## Czas trwania skurczu

Czas trwania ostatniego skurczu (w sekundach). Licznik uruchamia się po naciśnięciu przycisku **Wzmocnienie** w celu aktywacji trybu „**Con**” i zlicza czas, aż do ponownego naciśnięcia przycisku w celu powrotu do trybu „**Int**”. Czas skurczu jest wyświetlany do momentu rozpoczęcia kolejnego skurczu.

## Odstęp pomiędzy skurczami

Przedstawia czas (w minutach i sekundach) pomiędzy początkami dwóch ostatnich skurczy.

Jeżeli skurcze są oddalone o mniej niż 5 minut i trwają dłużej niż 30 sekund, zawartość wyświetlacza pulsuje.

To pulsowanie jest wyłączone po 30 minutach.

Liczniki czasu można wyłączyć.

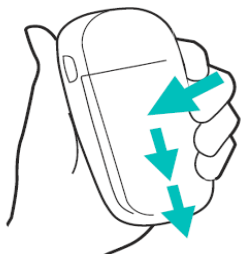
Aby wyłączyć zegary, należy nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przyciski **Czas trwania porodu** i **Zmniejszenie napięcia**.

Aby włączyć zegary, należy nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przyciski **Czas trwania porodu** i **Zwiększenie napięcia**.

## 9. ZAWARTOŚĆ

- Stymulator porodowy MamaTENS „My Time”.
- Opakowanie elektrod porodowych ze zintegrowanym pojedynczym kablem (nr kat. MT-50 100 Int 2).
- 2 alkaliczne baterie LR6, 1,5 V AA
- Instrukcja obsługi
- Pasek na szyję z funkcją szybkiego odłączania
- Torebka transportowa

## 10. INSTALACJA BATERII



### 1. Zdjęcie pokrywy baterii

Docisnąć środkową część pokrywy baterii i przesunąć ją do dołu w kierunku wskazanym uniesionymi strzałkami.

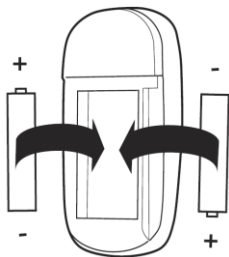
### 2. Włożenie baterii

Dopilnować umieszczenia tasiemki za bateriami, aby ułatwić ich późniejsze wyjęcie.

Dopilnować wprowadzenia baterii w prawidłowy sposób, zgodny z przedstawionym w komorze baterii.

Kiedy baterie zaczną się wyczerpywać, na ekranie pojawi się wskaźnik rozładowania baterii (symbol baterii).

Stopień naładowania baterii wpływa na wydajność działania stymulatora **MamaTENS „My Time”**, a w przypadku rozładowania nawet wyższe natężenia będą generowały osłabione wrażenia.

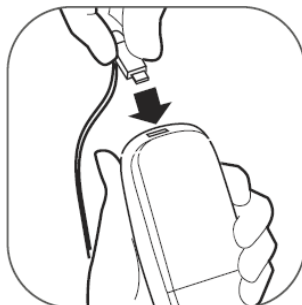


### 3. Utylizacja baterii:

Należy zawsze bezpiecznie utylizować baterie. Nie wolno ich wrzucać do ognia.

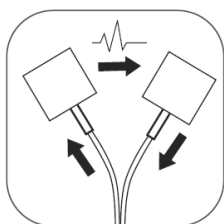
## 11. PODŁĄCZANIE POJEDYNCZEGO KABLA ELEKTRODOWEGO

Podłączyć pojedynczy kabel elektrodowy do podstawy urządzenia. **Należy pamiętać, że kabel można podłączyć tylko w jeden sposób.**



## 12. ROZMIESZCZENIE ELEKTROD

Elektrody trzeba zawsze naklejać parami, aby sygnał przepływał w obrębie obwodu. Prawidłowe rozmieszczenie elektrod zapewni maksymalne uśmierzanie bólu, dlatego należy dokładnie przestudiować przedstawione zdjęcie i wykonać podane instrukcje:

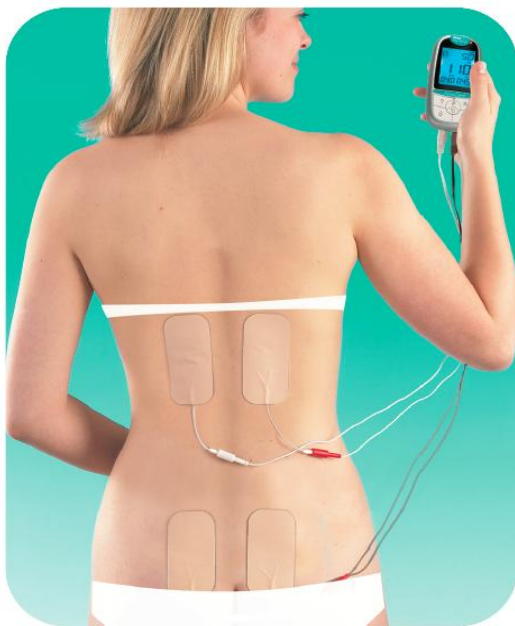


1. Przed naklejeniem elektrod upewnij się, że wyłączono urządzenie.
2. Przed przyklejeniem elektrod oczyść i osusz skórę.
3. Ostrożnie zdejmij plastikowe osłony z elektrod. Nie ciągnij za kabel. Zachowaj osłony na wypadek ponownego używania elektrod.

## 12. ROZMIESZCZENIE ELEKTROD (ciąg dalszy)

- Umieść górną parę elektrod (z białymi kablami elektrodowymi) z obu stron kręgosłupa w odległości 100 mm od siebie, tuż poniżej linii biustonosza.
- Umieść dolną parę elektrod (z czarnymi kablami elektrodowymi) po obu stronach kręgosłupa w odległości około 100 mm od siebie i 25 mm nad linią dołeczków u podstawy kręgosłupa, tuż nad pośladkami.

Uwaga: Niezwykle ważne jest odpowiednie dopasowanie elektrod — elektrody białe to górna para, a czarne to dolna para!



## 13. PO ROZPOCZĘCIU PORODU

Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy stosowaniu stymulatora MamaTENS „My Time”, należy rozpocząć jego używanie natychmiast po rozpoczęciu porodu.

1. Naciśnij i przytrzymaj włącznik aż do podświetlenia ekranu.
2. Sprawdź, czy bieżący program to „**A Int**”.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk zwiększenia natężenia aż do wycucia komfortowej stymulacji za pośrednictwem elektrod.
4. Uczucie generowane za pośrednictwem elektrod będzie się osłabiać w miarę przyzwyczajania się organizmu do stymulacji elektrycznej. Ponownie naciśnij i przytrzymaj przycisk zwiększenia natężenia aż do ustawienia komfortowego poziomu stymulacji.
5. W momencie rozpoczęcia kolejnego skurczu należy raz nacisnąć i puścić przycisk wzmocnienia. Nastąpi zmiana programu na „**A Con**” z zachowaniem tego samego natężenia.
6. W momencie zakończenia skurczu należy ponownie nacisnąć przycisk wzmocnienia, co spowoduje zmianę programu na „**A Int**”, ponownie z utrzymaniem tego samego poziomu natężenia.
7. Należy możliwie długo stosować program „**A**”, przełączając tryby pomiędzy „**A Int**” i „**A Con**” zgodnie z potrzebami oraz zwiększając natężenie do poziomu tolerowanego przez organizm.
8. W przypadku zaostrenia bólu, normalnego zjawiska w późniejszych fazach porodu, pomiędzy skurczami naciśnij przycisk programu, co spowoduje przejście do programu „**B Int**” przy zerowym poziomie natężenia. Natężenie zacznie powoli narastać do wartości stanowiącej w przybliżeniu 75% poprzedniego poziomu. Naciśnij i przytrzymaj przycisk



zwiększenia natężenia aż do wycucia komfortowej stymulacji za pośrednictwem elektrod. W miarę przyzwyczajania się organizmu do stymulacji elektrycznej należy zwiększać natężenie impulsów.

9. W momencie rozpoczęcia kolejnego skurczu należy raz nacisnąć i puścić przycisk wzmocnienia. Nastąpi zmiana programu na „**B Con**” z zachowaniem tego samego natężenia.
10. W momencie zakończenia skurczu należy ponownie nacisnąć przycisk wzmocnienia, co spowoduje zmianę programu na „**B Int**”, ponownie z utrzymaniem tego samego poziomu natężenia.
11. Kontynuować przechodzenie pomiędzy trybami „**B Int**” i „**B Con**” aż do zakończenia porodu lub tuż przed zakończeniem porodu przejść do programu „**A**”. Aby powrócić do programu „**A**” należy dwukrotnie nacisnąć przycisk programu.

**Uwaga: Istnieje prawdopodobieństwo silniejszego odczuwania stymulacji przekazywanej przez górny zestaw elektrod (kanał 1 — Ch1) w porównaniu do dolnego zestawu elektrod (kanał 2 — Ch2). Jest to celowe zjawisko i stanowi element terapii**

## 14. DODATKOWE UŚMIERZENIE BÓLU

W przypadku występowania bólów o ekstremalnym nasileniu lub rozpoczęcia korzystania ze stymulatora dopiero w późniejszej fazie porodu (co uniemożliwia wykorzystanie pełnego potencjału endorfin), należy skorzystać z programu „**C AP**”.

### Aktywna moc

W tym programie następuje **gwałtowne zwiększenie mocy**, co skutkuje uśmierzeniem bólu w mechanizmie stymulacji krótkiej, intensywnej. Te zmiany mają ponadto działanie odwracające uwagę od bólu. Pomiedzy skurczami naciskać przycisk programu aż do wyświetlenia litery „**C**” w lewym górnym rogu ekranu. Nastąpi wyzerowanie natężenia. Naciskać przycisk zwiększania natężenia aż do ustawienia komfortowego poziomu stymulacji. W momencie rozpoczęcia kolejnego skurczu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk wzmocnienia aż do wyświetlenia na ekranie komunikatu „**AP**”. Nastąpi stopniowe zwiększanie wartości natężenia stymulacji. Przytrzymać przycisk aż do osiągnięcia poziomu na granicy wytrzymałości. W tym momencie puścić przycisk, a natężenie stymulacji natychmiast zacznie spadać. W razie ponownego naciśnięcia i przytrzymania przycisku bieżące natężenie będzie utrzymywane przez żądany czas. Po puszczeniu przycisku nastąpi powrót natężenia do poziomu sprzed pierwszego naciśnięcia przycisku wzmocnienia.

## 15. INFORMACJE OGÓLNE

### UŻYCIE TESTOWE

Zaleca się testowe użycie stymulatora **MamaTENS „My Time”** przed rozpoczęciem porodu, aby zapoznać się z jego obsługą, miejscami naklejania elektrod oraz samymi programami stymulacji. Po użyciu testowym należy nałożyć przezroczyste osłony na elektrody i schować je do torebki strunowej. Przed odklejeniem elektrod należy upewnić się, że wyłączono stymulator **MamaTENS „My Time”**.

### PASEK NA SZYJĘ Z FUNKCJĄ SZYBKIEGO ODŁĄCZANIA

Stymulator **MamaTENS „My Time”** jest dostarczany z paskiem na szyję z funkcją szybkiego odłączania. Pasek na szyję pozwala zawiesić urządzenie na szyi. Aby podłączyć pasek, wystarczy przeprowadzić go przez pętelkę w górnej części urządzenia.

**POUCZENIE:** Nie wolno zastępować paska sznurkiem ani zwykłym naszyjnikiem, ponieważ takie przedmioty w przypadku zaczepienia o coś mogą nie ulec rozłączeniu.

### PROSTE URUCHOMIENIE — PAMIĘĆ WŁĄCZANA JEDNYM PRZYCISKIEM

Stymulator **MamaTENS „My Time”** wyposażono w inteligentną pamięć, dzięki której urządzenie zapamiętuje ostatni użyty program i przywraca go po naciśnięciu jednego przycisku. Jednocześnie następuje stopniowe i delikatne podwyższenie natężenia stymulacji do około 75% wartości ostatnio używanego poziomu. Funkcja pamięci jest wyłączana przy wymianie baterii.

## ALARM ELEKTRODOWY

Stymulator **MamaTENS „My Time”** monitoruje podczas eksploatacji stan elektrod oraz jakość połączenia ze skórą. W razie obniżenia jakości połączenia lub stanu elektrod do poziomu wpływającego negatywnie na stymulację, na ekranie zacznie migać słowo „**PADS**” (Elektrody) i nastąpi wygenerowanie sygnału dźwiękowego. Najczęściej ma to miejsce w przypadku odklejenia jednej z elektrod. Należy wówczas sprawdzić wszystkie cztery elektrody. Jeżeli elektroda zupełnie lub częściowo odklei się od ciała, funkcja komfortowej kontroli natężenia impulsów automatycznie zmniejszy stymulację, aby zredukować ewentualnie odczuwany dyskomfort. Po ponownym przyklejeniu elektrod nastąpi automatyczne przywrócenie oryginalnego poziomu natężenia.

Alarm „**PADS**” (Elektrody) działa tylko po ustawieniu natężenia większego niż 5,0 mA.

## ELEKTRODY

Dostarczane elektrody to najwyższej jakości wielorazowe elektrody samoprzylepne MamaTENS 50 x 100 mm (numer kat.: E-CM50100IT). Elektrody i pojedynczy kabel elektrodowy połączono na stałe, aby uprościć stosowanie.

Uwaga:

- i) Nie wolno zanurzać elektrod w wodzie ponieważ dojdzie do ich rozpuszczenia.
- ii) Choć elektrody są hipoalergiczne, w rzadkich przypadkach może dojść do podrażnienia skóry. W przypadku wystąpienia poważnych podrażnień skóry należy przerwać korzystanie z urządzenia i odkleić elektrody. Można również telefonicznie skontaktować się z infolinią w celu zasięgnięcia dalszej porady.
- iii) Nie wolno naklejać elektrod na uszkodzoną skórę lub skórę w obszarach opóźnionego odczuwania.

## STOSOWANIE URZĄDZENIA PO PORODZIE

W przypadku dalszego odczuwania bólu po porodzie, nadal można korzystać z funkcji przeciwbólowej stymulatora **MamaTENS „My Time”**. Skutecznie uśmierza on ból poporodowy, związany z nacięciem krocza, rozerwaniem i ból pleców.

## STOSOWANIE URZĄDZENIA W TRAKCIE I PO CIĘCIU CESARSKIM

Nawet w przypadku rozwiązania ciąży poprzez cięcie cesarskie można używać stymulatora **MamaTENS „My Time”** podczas wczesnej fazy porodu, w domu lub szpitalu.

W celu uśmierzenia bólu po cięciu cesarskim, elektrody należy rozmieścić w miejscach zapewniających największą ulgę (unikając ich przyklejania bezpośrednio na obszar blizny).

## WYJMOWANIE I WYMIANA BATERII

Konieczność wymiany baterii sygnalizuje wyświetlenie na ekranie komunikatu „**BATT**”. Aby wyjąć baterie, należy delikatnie pociągnąć za tasienkę obejmującą baterie od tyłu.

**Rodzaj baterii:** Należy używać WYŁĄCZNIE alkalicznych baterii AA 1,5 V albo baterii akumulatorowych NiMH w rozmiarze AA. NIE WOLNO próbować ładować baterii alkalicznych — może dojść do ich wybuchu. NIE WOLNO mieszać baterii różnego typu.

### Utylizacja

Baterie należy zawsze utylizować zgodnie z wytycznymi rządowymi (patrz rozdział 18). Nie wolno wrzucać baterii do ognia ani próbować ich otwierać. Nie wolno próbować regenerować baterii alkalicznych podgrzewaniem, ładowaniem ani innymi sposobami.

### Ostrzeżenie

- Baterie przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- W przypadku wycieku zawartości baterii i kontaktu z oczami lub skórą, dane miejsce przemyć dużą ilością wody.
- W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

### INFOLINIA

Dostępna jest infolinia telefoniczna działająca od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10 do 18.

Telefon: 665-661-882

E-mail: [info@mamarodzibezbolu.pl](mailto:info@mamarodzibezbolu.pl)

## 16. GWARANCJA

(dotyczy wyłącznie zakupionych stymulatorów **MamaTENS „MY Time”**)

Producent udziela gwarancji na okres dwóch lat od daty nabycia. W przypadku wystąpienia usterki stymulatora MamaTENS należy odesłać go pod adres widoczny na tylnej okładce, razem z kopią dowodu zakupu oraz szczegółowym opisem problemu.

Gwarancja nie obejmuje baterii, elektrod ani kabli elektrodowych. Należy pamiętać, że gwarancja ulega unieważnieniu w razie:

- i) instalacji nieprawidłowych baterii.
- ii) zanurzenia urządzenia w wodzie, nieprawidłowej obsługi lub próby otwarcia urządzenia.
- iii) używania urządzenia z elektrodami innymi niż oryginalne elektrody MamaTENS lub Tenscare.

## 17. ELEMENTY EKSPLOATACYJNE I SERWIS

(dotyczy wyłącznie zakupionych stymulatorów **MamaTENS „MY Time”**)

Aby zagwarantować niezawodność i higienę, należy używać wyłącznie oryginalnych elektrod firmy **Mama TENS** ze zintegrowanymi przewodami elektrodowymi o numerze kat.: E-CM50100IT.

Można je nabyć u dostawcy lub poprzez kontakt z firmą Biuro Handlowe Kaspo Sp. z o.o. , telefonicznie pod numerem telefonu 665-661-882 lub za pośrednictwem witryny internetowej [www.mamarodzibezbolu.pl](http://www.mamarodzibezbolu.pl). Należy dopilnować zamówienia odpowiednich elektrod.

Baterie można zamówić w ten sam sposób lub nabyć w sprzedaży lokalnej. Są to baterie alkaliczne AA 1,5 V.

Aby przekazać urządzenie do serwisu, należy je odesłać do firmy Biuro Handlowe Kaspo Sp. z o.o. 80-309 Gdańsk ul. Grunwaldzka 355 Należy dołączyć imię i nazwisko, adres oraz numer telefonu kontaktowego, aby umożliwić kontakt i przekazanie informacji dotyczących ewentualnych problemów i powiązanych z tym kosztów.



## 18. UTYLIZACJA ODPADÓW POCHODZĄCYCH ZE SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO (WEEE)

Dotyczy wyłącznie zakupionych stymulatorów **MamaTENS „MY Time”**

Jednym z postanowień Europejskiej Dyrektywy 2002/96/WE jest zakaz traktowania odpadów pochodzących ze sprzętu elektrycznego i elektronicznego, jak zwykłych odpadów domowych i ich wyrzucania. Aby przypomnieć użytkownikom o tej Dyrektywie, wszystkie produkty, których to dotyczy są teraz oznaczane przedstawionym symbolem przekreślonego kosza na kółkach. Aby spełniać wymagania tej Dyrektywy, stare urządzenia elektroterapeutyczne można przekazywać do naszej firmy celem utylizacji. Wystarczy wysłać urządzenie zwrotną paczkę do naszej firmy. Po odebraniu prześlemy stare urządzenie do działu odzyskiwania i recyklingu komponentów, aby pomóc w oszczędzaniu światowych zasobów i zminimalizowaniu negatywnego wpływu na środowisko.



## 19. PARAMETRY TECHNICZNE

Kształt fali	Asymetryczna, dwufazowa
Amplituda (obciążenie ponad 500 omów)	70 mA od zera do piku +ve w odstępach co 0,5 mA Prąd stały w przedziale od 500 do 1500 omów Stałe napięcie przy wyświetlonym sygnale PADS (Elektrody).
Wtyczka wyjściowa	W pełni ekranowana: zabezpieczona różnicowo-prądowo wtyczka mini-USB
Kanały	Dwukanałowe
Baterie	2 baterie alkaliczne AA LUB baterie akumulatorowe NiMH
Waga	90 gramów bez baterii
Wymiary	110 x 53 x 30 mm
Klasyfikacja w zakresie bezpieczeństwa	Wewnętrzne źródło zasilania Typ BF Przeznaczone do użytku ciągłego. Brak specjalnego zabezpieczenia przed wilgocią
Specyfikacje środowiskowe:	Zakres temperatur: od 0 do 35C
Praca:	Wilgotność: od 20 do 65% wilgotności względnej Zakres temperatur: od 0 do 55 C
Przechowywanie:	Wilgotność: od 10 do 90% wilgotności względnej
SPRZĘT TYPU BF	 Sprzęt z określonym stopniem ochrony przed porażeniem prądem elektrycznym, z izolowaną częścią przykładaną do ciała.
	Ten symbol na urządzeniu oznacza konieczność zapoznania się z instrukcją obsługi.

Uwaga: Elektryczne parametry techniczne to wartości znamionowe. Wartości rzeczywiste mogą różnić się od podanych z powodu normalnej tolerancji produkcyjnej.



MAMA i JA



**Dystrybucja na terenie Polski:**

Biuro Handlowe Kaspo Sp. z o.o.  
80-309 Gdańsk ul. Grunwaldzka 355  
Tel. 665-661-882

e-mail: [info@mamarodzibezbolu.pl](mailto:info@mamarodzibezbolu.pl)

[www.mamarodzibezbolu.pl](http://www.mamarodzibezbolu.pl)

**Producent:**

TensCare Ltd,  
9 Blenheim Road, Longmead Business Park,  
Epsom, Surrey KT19 9BE, Wielka Brytania  
Tel. +44(0) 1372 723434

E-mail: [ask@mama-tens.info](mailto:ask@mama-tens.info)

[www.mama-tens.info](http://www.mama-tens.info)