



1. Putting On The Abdominal Support Pad

Place the Abdominal Support Pad (ASP) in a lifting position under the abdomen. Fasten it in place by wrapping its strap around your body and touching the Velcro® hook to the ASP.

Mise en place du calage de soutien abdominal - Placez le calage de soutien abdominal en position de levage sous le ventre. Fixez-le en place en passant sa sangle autour de votre corps et en appuyant sa fermeture velcro® d'extrémité contre le calage de soutien.

Colocación de la almohadilla de soporte abdominal (ASA)

- Coloque la almohadilla de soporte abdominal (ASA) en posición de levantamiento, bajo el abdomen. Sujétela en su lugar, envolviendo su tira alrededor de su cuerpo y tocando el sujetador de Velcro® con la ASA.



3. Attaching The Belt

Grip the belt securely at both ends as shown. Stretch it forward and touch it to the ASP. You can adjust the tension and support you feel according to the amount you stretch the belt. To prevent skin irritation, be sure the Velcro® hook on the ends of the belt is entirely on the ASP and doesn't touch your skin.

Fixation de la ceinture - Prenez bien la ceinture à deux mains comme illustré. Étirez-la vers l'avant et appuyez ses extrémités sur le calage en place. Vous pouvez régler la tension et le soutien que vous ressentez selon l'étirement de la ceinture. Pour éviter une irritation cutanée, assurez-vous que la fermeture velcro® en bouts de la ceinture est entièrement sur le calage et ne touche pas votre peau.

Para adherir el cinturón - Tome firmemente los dos extremos del cinturón, como se ilustra. Estírelo hacia delante y toque con él la ASA. Puede ajustar la tensión y el soporte que sienta, según lo que estire el cinturón. Para evitar la irritación de la piel, cerciórese de que el sujetador de Velcro® de los extremos del cinturón se encuentre totalmente sobre la ASA, y no toque su piel.

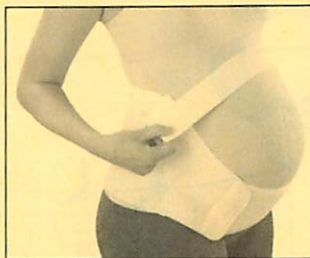


2. Position The ASP

Place the ASP as low under your abdomen as possible but not so low as to interfere with your legs when you walk or sit. Slide the ASP up slightly until it doesn't interfere with your legs when lifted as shown. The ASP is now positioned correctly.

Bon positionnement du calage de soutien abdominal - Positionnez le calage aussi bas sous votre ventre que possible, mais pas au point d'interférer avec vos jambes quand vous marchez ou êtes assise. Relevez-le en le glissant légèrement pour ne pas gêner vos jambes, comme illustré.

Posición de la ASA - Coloque la ASA en la posición más baja posible debajo de su abdomen, pero no tan baja que interfiera con sus piernas, cuando usted camine o se sienta. Haga deslizar la ASA ligeramente hacia arriba, hasta que no interfiera con sus piernas, cuando las levante como se indica. La ASA estará ahora colocada correctamente.



4. Fasten The Upper Tummy Strap

For an extra sense of security, lightly stretch the tummy strap over and touch it to the Velcro® loop on the opposite side. The tummy strap is not essential but many prefer to have it. You can also use the strap to help hold the back support up while you are positioning it. The choice to use it or remove it is yours.

Fixation de la sangle de haut de ventre - Pour une sensation de sécurité supplémentaire, étirez légèrement la sangle au-dessus du ventre et rebouclez-la sur la fermeture velcro® de son extrémité opposée. Cette sangle de ventre n'est pas essentielle mais beaucoup préfèrent l'installer. Vous pouvez aussi l'utiliser pour aider à maintenir levé le soutien dorsal pendant que vous le positionnez. C'est vous qui décidez de l'utiliser ou pas.

Adhiera la tira abdominal superior - Para obtener una sensación de seguridad adicional, estire ligeramente la tira abdominal y toque con ella la presilla de Velcro® del lado opuesto. La tira abdominal no es esencial, pero muchas mujeres prefieren tenerla. También puede utilizar esta tira para ayudar a sostener el soporte de la espalda, mientras lo está colocando. A usted le corresponde decidir si la usa o la quita.



5. Final Step (Optional)

Lay on your back with knees drawn up. Release the ends of the belt, stretch it again, re-attach it to the ASP, and stand up. This will lift the abdomen higher to achieve even greater relief from sagging weight and leg pain. Repeat this step each time you put on your support.

Dernière étape (Optionnelle) - Allongez-vous sur le dos en ramenant vos genoux. Détachez les extrémités de la ceinture, tendez-la de nouveau et fixez-la de nouveau sur le calage de soutien ventral, puis relevez-vous. Cela va remonter votre abdomen et vous procurer plus de soulagement au niveau de l'affaissement dû au poids et des douleurs aux jambes. Vous pouvez passer par cette étape à chaque fois que vous mettez le soutien sur vous.

Paso final (opcional) - Acuéstese de espaldas, con las rodillas dobladas hacia arriba. Suelte los extremos del cinturón y vuelva a estirarlo. Vuelva a adherirlo a la ASA y póngase de pie. Esto levantará más el abdomen, para lograr un alivio aún mayor del peso del centro y el dolor en las piernas. Repita este paso, cada vez que se ponga su soporte.

>>> These may be purchased with or without heat moldable insert. May order insert for additional back support.

>>> Vous pouvez les acheter avec ou sans un insert thermo-malléable. Une commande d'insert est possible pour un support dorsal additionnel.

>>> Estos pueden comprarse con o sin inserto moldeable al calor. Se puede pedir el inserto para apoyo adicional de la espalda.

Washing instructions

Hand wash in cold or warm water with mild detergent. Hang dry. Take care to cover the hook & loop so it doesn't tear the fabric as you handle it. Do not machine wash or dry.

Instructions de lavage

Lavez à la main à l'eau froide ou tiède avec un détergent doux. Suspendez pour sécher. Veillez à couvrir la fermeture velcro pour qu'elle n'accroche pas le tissu durant la manipulation. Ne pas laver ou sécher en machine.

Instrucciones de lavado

Lávelo a mano, en agua fría o tibia, con un detergente suave. Cuélguelo a secar. Tenga cuidado de cubrir el gancho de Velcro®, para que no rasgue la tela mientras lo manipula. No lo lave ni seque a máquina.

Important Note:

Always consult your physician whenever you have questions about your health or your baby's.

Remarque importante:

Consultez toujours votre médecin si vous avez des questions sur votre santé ou celle de votre bébé.

Nota importante:

Consulte siempre a su médico, cuando desee hacer preguntas sobre su salud o la de su bebé.



6. Mother-To-Be® Grows With Baby

Your Mother-To-Be® Maternity Support is now in place and you're ready to go! As you and your baby grow, Mother-To-Be® Maternity Support expands to accommodate by simply fastening further away from the center of the ASP.

Évolution avec la croissance du bébé - Votre soutien de grossesse Mother-To-Be® est maintenant en place et vous êtes prête à finir de vous habiller. Au fur et à mesure du développement de votre bébé et de votre ventre, le soutien de grossesse va se dilater pour s'adapter, il vous suffira d'installer les fixations velcro moins près du centre du calage de soutien abdominal.

Crece con el bebé - Su soporte de maternidad Mother-To-Be® está ahora colocada y usted está preparada para moverse. A medida que usted y su bebé aumenten de tamaño, el soporte de maternidad Mother-To-Be® se agrandará para adaptarse, simplemente adhiriéndolo más lejos del centro de la ASA.