

SnüzCurve™

Quick start guide

Want to get the most from your SnüzCurve?

Beginning our journey in designing our pregnancy pillow, we had a wealth of knowledge from experts and Midwives to mums just like you, who all inspired crucial decisions in the development phases of our product.

With experience and knowledge under their belt, our experts are full of top tips and tricks on how you can achieve and maintain quality sleep throughout all stages of your pregnancy.

So, what can you expect when signing up?

- Personalised advice from our professionals on how you can improve your sleep throughout each stage of pregnancy.
- Monthly tailored video content brimming with our experts' wisdom and guidance.
- Exclusive access to our professionals' blogs and advice columns.



Scan me

What are you waiting for? Gain access to your free special features today by scanning our QR code.



SnüzCurve™

Get Comfortable, Sleep Correct

1. **Neck support**

When it comes to where we rest our heads, we all like different types of pillows. SnüzCurve is designed so that you can still use the pillow you love ensuring a familiar, comfortable sleep.

2. **Upper Core cushion**

The top of your SnüzCurve is designed with your back and shoulders in mind. It reduces shoulder movement, minimising pressure on your bump, and reducing back pain.

3. **Hip support**

We're looking after your hip joints and pelvic muscles by keeping your legs separated to the correct gap, in a comfortable way.

4. **KneeBlade™**

Our KneeBlade™ guides the front of your knees against its cushioning, setting your legs at the perfect angle to improve your sleep posture and reduce stress on your muscles.

5. **Ankle support**

SnüzCurve looks after your ankles by making sure there's a healthy gap along the whole of your leg. This also takes away any stress on your knees, and makes sure the knee bends in the right position.



1

2

3

4

5

SnüzCurve®

Kurzanleitung

1. Nackenstütze

Wenn es darum geht, wo wir unseren Kopf ruhen lassen, so haben wir alle unterschiedliche Vorlieben. Mit Snüz Curve können Sie Ihr geliebtes Kissen weiterhin verwenden und einen vertrauten, komfortablen Schlaf genießen.

2. Oberes Kernkissen

Die Oberseite Ihres SnüzCurve wurde speziell für Ihren Rücken und Ihre Schultern entwickelt. Es reduziert die Schulterbewegung, minimiert den Druck auf Ihren Bauch und lindert Rückenschmerzen.

3. Hüftstütze

Wir kümmern uns um Ihre Hüftgelenke und Beckenmuskulatur, indem wir Ihre Beine bequem im richtigen Abstand voneinander halten.

4. KneeBlade™

Unser KneeBlade™ führt die Vorderseite Ihrer Knie gegen seine Polsterung und beugt Ihre Beine im perfekten Winkel, um Ihre Schlafhaltung zu verbessern und die Belastung Ihrer Muskeln zu reduzieren.

5. Knöchelstütze

SnüzCurve schont Ihre Knöchel, indem es sicherstellt, dass entlang des gesamten Beins eine gesunde Lücke vorhanden ist. Dies entlastet nicht nur Ihre Knie, sondern stellt auch sicher, dass die Knie in der richtigen Position gebeugt sind.

Guía de inicio rápido

1. Apoyo para el cuello

Cuando se trata de apoyar la cabeza, a cada uno le gusta un tipo de almohada diferente. La SnüzCurve está diseñada para que pueda seguir utilizando la almohada que prefiera garantizando un sueño cómodo y reparador.

2. Acolchado para la parte superior del cuerpo

La parte superior de su SnüzCurve está diseñada pensando en su espalda y sus hombros. Reduce el movimiento de los hombros, minimizando la presión en la barriga y reduciendo el dolor de cuello.

3. Apoyo para la cadera

Cuidamos de las articulaciones de su cadera y de sus músculos pélvicos manteniendo sus piernas separadas con el hueco adecuado y de forma cómoda.

4. KneeBlade™

Nuestro KneeBlade™ orienta la parte delantera de su rodilla hacia un acolchado, permitiendo que sus piernas adopten un ángulo perfecto que mejora su postura al dormir y reducir la tensión sobre sus músculos.

5. Apoyo para el tobillo

SnüzCurve cuida de sus tobillos asegurándose de que exista un hueco adecuado a largo de toda la pierna. De esa forma se elimina la tensión de sus rodillas, garantizando la flexión en la posición adecuada.

Guide de démarrage rapide

1. Support de la nuque

Lorsqu'il s'agit de l'endroit où nous reposons notre tête, nous aimons tous différents types de coussins. SnüzCurve est conçu pour que vous puissiez continuer à utiliser le coussin que vous aimez, ce qui vous garantit un sommeil paisible et confortable.

2. Coussin pour le haut du corps

Le haut de votre SnüzCurve est conçu en pensant à votre dos et à vos épaules. Il réduit le mouvement des épaules, minimisant ainsi la pression sur votre ventre, et réduisant les douleurs dorsales.

3. Support de hanche

Nous prenons soin des articulations de votre hanche et de vos muscles pelviens en maintenant vos jambes séparées à l'écart correct, de manière confortable.

4. KneeBlade™

Notre KneeBlade™ guide l'avant de vos genoux contre son rembourrage, plaçant vos jambes à l'angle parfait pour améliorer votre posture de sommeil et réduire le stress sur vos muscles.

5. Support de cheville

SnüzCurve prend soin de vos chevilles en veillant à maintenir un espace sain tout le long de votre jambe. Cela permet également d'éviter toute tension sur vos genoux, et de s'assurer qu'ils se plient dans la bonne position.

Vodič za brzi početak rada

1. Potpora za vrat

Kada je u pitanju mjesto na kojem odmaramo glavu, svi volimo različite vrste jastuka. Snüz Curve je dizajniran tako da i dalje možete koristiti jastuk koji volite osiguravajući poznat, ugodan san.

2. Jastuk za gornji dio tijela

Gornji dio vašeg SnüzCurvea dizajniran je imajući na umu vašu leđa i ramena. Smanjuje kretanje ramena, smanjuje pritisak na vaš trbuh i smanjuje bol u leđima.

3. Potpora za kukove

Brinemo o vašim zglobovima kuka i mišićima zdjelice držeći vaše noge odvojene do ispravnog razmaka l u udobnom položaju.

4. KneeBlade™

Naš KneeBlade™ naš usmjerava prednji dio vaših koljena prema podstavi, postavljajući vaše noge pod savršen kut, kako biste poboljšali držanje spavanja i smanjili stres na mišiće.

5. Potpora za gležnjeve

SnüzCurve brine o vašim gležnjevima osiguravajući zdrav razmak duž cijele noge. Također uklanja svaki stres na koljenima i osigurava da se koljeno savije u ispravan položaj.

Snelstartgids

1. Nekondersteuning

Als het gaat om je hoofd te ruste leggen, heeft iedereen zijn eigen voorkeur voor een kussen. SnüzCurve is zo ontwikkeld dat u nog steeds uw eigen favoriete kussen kunt gebruiken, voor een comfortabele nachtrust.

2. Kussen bovenlichaam

De bovenkant van de SnüzCurve is ontwikkeld voor uw rug en schouders. Hij vermindert schouderbewegingen, minimaliseert druk op de bult op uw rug en vermindert rugpijn.

3. Heupondersteuning

We zorgen voor uw heupgewrichten en bekkenspijeren door uw benen met de juiste opening van elkaar te houden, op een comfortabele wijze.

4. KneeBlade™

Onze KneeBlade™ leidt de voorkant van uw knieën langs het kussen, waardoor uw benen in de perfecte stand komen te staan om uw slaaphouding te verbeteren en de druk op uw spieren te verlagen.

5. Enkelondersteuning

SnüzCurve zorgt voor uw enkels omdat er een gezonde opening ontstaat langs uw gehele been. Dit neemt ook de druk op uw knieën weg, en zorgt ervoor dat de kniebanden in de juiste positie blijven.

Guia de iniciação rápida

1. Apoio para os tornozelos

SnüzCurve cuida dos seus tornozelos ao assegurar que existe um espaço saudável ao longo de toda a perna. Isto também ajuda a retirar pressão dos seus joelhos e a garantir que o Joelho dobra na posição certa.

2. Almofada para a parte superior do tronco

A nossa KneeBlade™ direciona a parte dianteira dos seus joelhos contra o enchimento, colocando as suas pernas no ângulo perfeito para melhorar a sua postura ao dormir e reduzir a pressão sobre os seus músculos.

3. Apoio para a anca

Cuidamos das articulações da anca e dos músculos pélvicos ao manter as suas pernas separadas com a distância certa e de forma confortável.

4. KneeBlade™

Notre KneeBlade™ guide l'avant de vos genoux contre son rembourrage, plaçant vos jambes à l'angle parfait pour améliorer votre posture de sommeil et réduire le stress sur vos muscles.

5. Support de cheville

SnüzCurve prend soin de vos chevilles en veillant à maintenir un espace sain tout le long de votre jambe. Cela permet également d'éviter toute tension sur vos genoux, et de s'assurer qu'ils se plient dans la bonne position.

Οδηγός γρήγορης εκκίνησης

1. Υποστήριξη αυχένα

Τα γούστα στα μαξιλάρια ποικίλλουν, ανάλογα με το πώς ο καθένας νιώθει πιο ξεκούραστο το κεφάλι του. Το Snüz Curve έχει σχεδιαστεί για να μπορείτε να εξακολουθήσετε να χρησιμοποιείτε το αγαπημένο σας μαξιλάρι, διασφαλίζοντάς σας έναν γνώριμο και άνετο ύπνο.

2. Μαξιλάρι Upper Core

Το επάνω μέρος του SnüzCurve έχει σχεδιαστεί με γνώμονα την πλάτη και τους ώμους. Μειώνει την κίνηση των ώμων, ελαχιστοποιώντας την πίεση στην κοιλιά και μειώνοντας τον πόνο στη μέση.

3. Υποστήριξη ισχίων

Φροντίζουμε τις αρθρώσεις των ισχίων και τους μύες της πυέλου κρατώντας τα πόδια σε σωστή απόσταση μεταξύ τους, με άνεση.

4. KneeBlade™

Το KneeBlade™ καθοδηγεί το μπροστινό μέρος του γονάτου στο μαξιλαράκι του, βάζοντας τα πόδια στην ιδανική γωνία, βελτιώνοντας έτσι τη στάση του ύπνου και μειώνοντας την καταπόνηση των μυών.

5. Υποστήριξη αστραγάλων

Το SnüzCurve φροντίζει τους αστραγάλους σας εξασφαλίζοντας ένα υγιές διάκενο σε όλο το μήκος των ποδιών. Έτσι εξουδετερώνεται κάθε καταπόνηση στα γόνατα, ενώ τα γόνατα λυγίζουν στη σωστή θέση.

Ghid de folosire rapida

1. Susținerea gâtului

Tuturor ne place să ne odihnim pe tipuri de perne diferite. Produsul Snüz Curve este conceput ca să puteți folosi perna pe care o iubiți, pentru a avea un somn confortabil și intim.

2. Pernă pentru susținerea părții superioare a corpului

Partea superioară a SnüzCurve este concepută să aibă grijă de spatetele și umerii dvs. Aceasta reduce mișcarea de la nivelul umerilor, minimizând presiunea asupra abdomenului și reducând durerile de spate.

3. Susținerea șoldului

Avem grijă de articulația șoldului dvs. și de mușchii pelvieni prin separarea picioarelor dvs. printr-un spațiu corect, pentru mai mult confort.

4. KneeBlade™

Produsul nostru KneeBlade™ ghidează partea frontală a genunchilor dvs. față de pernă, fixându-vă picioarele în unghiul perfect pentru îmbunătățirea posturii somnului și reducerea stresului asupra mușchilor.

5. Suport pentru glezne

SnüzCurve are grijă de gleznela dvs., asigurând un spațiu benefic de-a lungul întregului picior. Aceasta eliberează tot stresul din genunchii dvs. și asigură îndoirea genunchiului în poziția corectă.

دليل البدء السريع

دعامة الرقبة

عندما يتعلق الأمر بإراحة الرأس، يُفضل كل منا أنواعاً مختلفة من الوسائد. صُممت Snüz Curve بحيث يمكنك الاستمرار في استخدام وسادتك المفضلة وضمان النوم المريح بطريقتك المعتادة

وسادة الجزء العلوي

صمم الجزء العلوي من SnüzCurve بطريقة تراعي تحقيق أفضل مستويات الراحة للظهر والكتفين. فهي تقلل حركة الكتف، وبالتالي تخفف الضغط على البطن، وتقلل ألم الظهر

دعامة الورك

تعتني بمفاصل الوركين وعضلات الحوض لديك بالمحافظة على وجود مسافة فاصلة بين ساقيك لتصحيح التباعد بينهما بطريقة تحقق لك الراحة

KneeBlade™

مقدمة KneeBlade™ يوجه الركبتين باتجاه البطانة، بحيث يتخذ الساقان الزاوية المثالية لتحسين وضعية النوم وتخفيف إجهاد العضلات

دعامة الكاحل

بكاحليك SnüzCurve تعتني بالتأكد من وجود التباعد الصحي على طول ساقيك. وهي تعمل على إزالة أي إجهاد تتعرض له الركبتان، وتساعد في ثني الركبتين بالوضعية الصحيحة

Three simple steps to start your sleeping journey with SnüzCurve™

1. Lay on your side and place the SnüzCurve™ between your knees.
2. Rest the front of your knees against the KneeBlade™.
3. Lay your arm across the SnüzCurve™ core cushion, allowing your body to slightly roll forwards.

Sleeping in this new correct position may well take a few nights to feel natural, but don't worry - the longer you use it, the more benefits you'll feel.

We've got your back

A Healthy Sleep Routine

Consistent routine

It's essential to prioritise your sleep. A simple way to keep on top of your routine is by making sure you go to bed and wake up at the same time every day.

Winding down

You can't fall asleep whilst you're stimulating your brain. Before going to bed, give yourself time to settle down by avoiding using your phone and watching TV.

Keeping cool

Are you tired of sleepless nights? By having a fresh airflow with open windows, maintaining a room temperature of no more than 16°C, whilst using a light tog duvet, you can wave goodbye to interrupted sleep.

The right pillow

Selecting the correct pillow is key to alignment. When investing in a pillow, it should hold your head in the correct alignment – in the same posture to your shoulders and spine as if you were standing upright.

Food intake

An imbalance in blood sugar levels can impact your quality of sleep. A simple way to reduce this is to be aware of excessive carbohydrate intake. However, if you're experiencing common heartburn, you can consciously avoid rich, spicy or oily, fried foods.

Our Experts

Meet our team of industry experts. Sign up today to gain access to our free special features where our professionals talk all things health, sleep and comfort.



Marie Louise
The Modern Midwife



Mike Marinus
Chiropractor



Steve Williams
Chiropractor



Melissa Clinton
Physio



Penny Lazell
Health Visitor

We've got your back

Thank you