

Sugerowane pozycje do samodzielnego zakładania i wyjmowania pessara pierścieniowego grubego

1. **Na stojąco:** postaw nogę na krześle, niskim stole lub na toalecie i nachyl się w jej kierunku.
2. **Na siedząco:** usiądź na krawędzi krzesła lub toalety.
3. **Na leżąco:** połóż się na łóżku i zegnij kolana.

Przed założeniem pessara

1. Umyj ręce.
2. W razie konieczności wykonaj irygację pochwy, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego.
3. Umyj pessar pod bieżącą wodą przy użyciu delikatnego środka myjącego do higieny intymnej.
4. Dokładnie go opłucz, wysusz i posmaruj kremem według wskazań lekarza.

Jak zakładać pessar pierścieniowy gruby

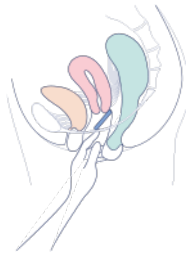
1. Zegnij pessar na pół (rys.2).
2. Wprowadź zgięty pessar do pochwy, tak daleko jak to jest możliwe.
3. Puść pessar, a on powróci do swojego normalnego kształtu.
4. Za pomocą palca wskazującego, skieruj pessar ku górze (rys.3), i upewnij się, że obręcz pessara znajduje się za kością łonową (rys.4).



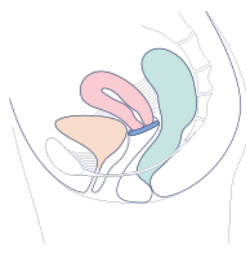
rys. 1



rys. 2



rys. 3



rys. 4

Jak wyjmować pessar pierścieniowy gruby

1. Umyj ręce.
2. Przyjmij jedną z sugerowanych wyżej pozycji, lub pozycję zalecaną przez lekarza prowadzącego.
3. Włóż palec wskazujący do pochwy i znajdź pierścień pessara.
4. Zrób z palca hak i zahacz za pierścień, pociągnij w dół i wyciągnij pessar.
5. Pierścień nie zegniesz całkowicie, jak przy zakładaniu, lecz ściany pochwy się rozciągną, aby umożliwić wyciągnięcie.