

## Sugerowane pozycje do samodzielnego zakładania i wyjmowania pessara cienkiego cewki moczowej

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.

Pessar cienki cewki moczowej przy nieprawidłowym zakładaniu może ulec pęknięciu w miejscu łączenia się pierścienia z kalotą. Aby tego uniknąć należy zwrócić uwagę na metodę ściskania (rys.1) podczas zakładania i wyjmowania pessara.

### Przed założeniem pessara

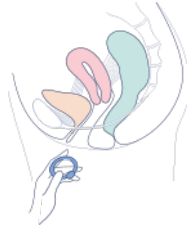
1. Umyj ręce.
2. W razie konieczności wykonaj irygację pochwy, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego.
3. Umyj pessar pod bieżącą wodą przy użyciu delikatnego środka myjącego do higieny intymnej.
4. Dokładnie go optucz, wysusz i posmaruj kremem według wskazań lekarza.

### Jak zakładać pessar cienki cewki moczowej

1. Uchwycić pessar tak, aby palec wskazujący znajdował się po zewnętrznej stronie kaloty, a kciuk po przeciwnej, zewnętrznej stronie średnicy pessara (rys.1) lub chwytając pessara jak na (rys.2.) Zegnij pessar. Pessar zegnije się (rys.1 i 3).
2. Wprowadź zgięty pessar do pochwy (wzdłuż) tak daleko, jak tylko możesz. Gdy go puścisz, pessar powróci do swojego normalnego kształtu (rys.4).
3. Przesuń kalotę tak, aby znalazła się za spojeniem łonowym pod górną częścią cewki moczowej (rys.5 i 6).



rys. 1



rys. 2



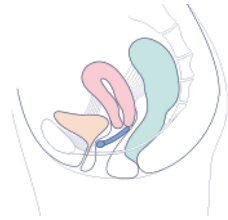
rys. 3



rys. 4



rys. 5



rys. 6

## Jak wyciągać pessar cienki cewki moczowej

1. Umyj ręce.
2. Przyjmij jedną z sugerowanych wyżej pozycji, lub pozycję zalecaną przez lekarza prowadzącego.
3. Włóż palec wskazujący do pochwy, znajdź kalotę pessara.
4. Przesuń kalotę pessara palcem wskazującym w prawo lub w lewo.
5. Następnie tym samym palcem chwyć za pierścień pessara pociągając pessar delikatnie w dół, aż do jego wyciągnięcia.