

Sugerowane pozycje do samodzielnego zakładania i wyjmowania pessara grzybkowego cienkiego

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. Umyj pessar pod bieżącą wodą przy użyciu delikatnego środka myjącego do higieny intymnej.
3. Dokładnie go opłucz, wysusz i posmaruj kremem według wskazań lekarza.
4. Jeżeli doszło do wysunięcia się narządów (macicy i pochwy) wprowadź delikatnie narządy na swoje miejsce. Jeżeli macica po włożeniu nadal wypada, wprowadź ją do wewnątrz jednocześnie wkładając pessar.
5. W razie konieczności wykonaj irygację pochwy, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego.

Jak zakładać pessar grzybkowy cienki

1. Zależnie od sytuacji, ściśnij kapelusz pessara (rys.3) lub wsuń pessar z wyprostowanym kapeluszem.
2. Wprowadź pessar kapeluszem w stronę macicy do pochwy, tak daleko, jak to jest możliwe.
3. Puść pessar – jeżeli był on wcześniej ściśnięty to teraz odzyska swój zwykły kształt.
4. Palcem wskazującym popchnij pessar do góry (rys.5), do momentu, gdy jedynie końcówka trzonu pessara będzie widoczna lub wyczuwalna palcem.



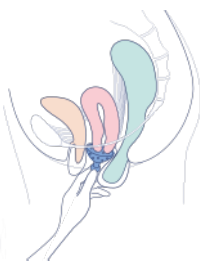
rys. 1



rys. 2



rys. 3



rys. 4



rys. 5



rys. 6

Jak wyciągać pessar grzybkowy cienki

1. Umyj ręce.
2. Przyjmij jedną z sugerowanych wyżej pozycji, lub pozycję zalecaną przez lekarza prowadzącego.
3. Chwyć za trzon (nóżkę) pessara i delikatnym okrężnym ruchem pociągnij go w dół (w razie trudności z wyciąganiem pessara delikatnie poprzyj).
4. Przy trudnościach z wyjęciem pessara (na skutek powstałego podciśnienia) wprowadź palec wskazujący za podstawę pessara (kapelusz), wpuszczając powietrze, równolegle chwyć za trzon pessara i delikatnie ruchem przekręć w jedną stronę, a następnie wyjmij pessar wyciągając go w dół.