

## 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

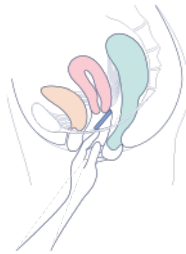
1. Zegnij pessar na pół (rys.2).
2. Wprowadź zgięty pessar do pochwy, tak daleko jak to jest możliwe.
3. Puść pessar, a on powróci do swojego normalnego kształtu.
4. Za pomocą palca wskazującego, skieruj pessar ku górze (rys.3), i upewnij się, że obręcz pessara znajduje się za kością łonową (rys.4).



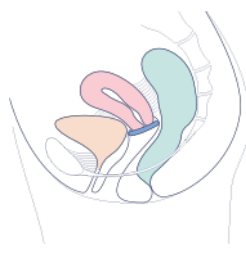
rys. 1



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.