

## Sugerowane pozycje do samodzielnego zakładania i wyjmowania pessara talerzowego

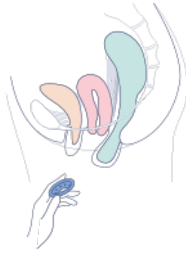
- 1. Na stojąco:** postaw nogę na krześle, niskim stole lub na toalecie i nachyl się w jej kierunku.
- 2. Na siedząco:** usiądź na krawędzi krzesła lub toalety.
- 3. Na leżąco:** połóż się na łóżku i zegnij kolana.

### Przed założeniem pessara

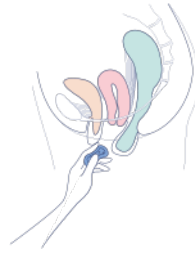
1. Umyj ręce.
2. W razie konieczności wykonaj irygację pochwy, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego.
3. Umyj pessar pod bieżącą wodą przy użyciu delikatnego środka myjącego do higieny intymnej.
4. Dokładnie go opłucz, wysusz i posmaruj kremem według wskazań lekarza.

### Jak zakładać pessar talerzowy

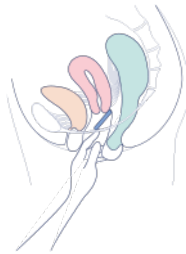
1. Zegnij pessar na pół (ramionami do środka w łódeczkę) (rys.1 i rys.2).
2. Wprowadź zgięty pessar do tylnej części pochwy, tak daleko jak to jest możliwe.
3. Puść pessar, a on powróci do swojego normalnego kształtu (ramionami ku macicy) (rys.3).
4. Kiedy płaska część pessara znajdzie się w pochwie, skieruj pessar ku górze tak, aby narząd obniżający/wypadający oparł się o część wewnętrzną pessara.
5. Umieść pessar w tylnej części pochwy popychając go jednym palcem do przodu i jednocześnie do góry (rys.3), i upewnij się, że pessar znajduje się za kością łonową (rys.4).



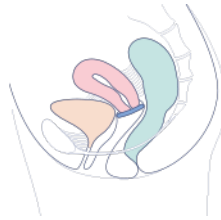
rys. 1



rys. 2



rys. 3



rys. 4

## Jak wyciągać pessar talerzowy

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. Włóż palec wskazujący do pochwy i znajdź środkowy otwór pessara talerzowego.
5. Włóż palec do środkowego otworu pessara talerzowego.
6. Zegnij palec i pociągnij pessar w dół. Pessar nie zegnije się całkowicie, jak przy zakładaniu, lecz ściany pochwy się rozciągną, aby umożliwić wyciągnięcie.