SUGGERIMENTI PER L'INSERIMENTO E LA RIMOZIONE DEL PESSARIO

La tecnica può variare a seconda del modello di pessario.

Ogni pessario è progettato per essere posizionato facilmente.

Deve essere spinto delicatamente in profondità all'interno della vagina e lasciare che prenda la propria forma e si posizioni naturalmente (la vagina è uno spazio chiuso dalla cervice e dal fornice posteriore).

L'inserimento può essere facilitato con l'utilizzo di un gel lubrificante a base d'acqua.

Se il pessario è della misura e del modello appropriati e se è inserito correttamente è confortevole e non suscita fastidi.

E' consigliabile fare alcune prove spingendo con i muscoli addominali come per defecare, il dispositivo non dovrebbe muoversi o scivolare quando si usa il bagno.

Se il pessario non è della misura e del modello appropriati o se non è posizionato correttamente può dare fastidio o cadere, in questo caso provare a inserirlo più in profondità.

Se modificare la posizione del pessario non risolve i problemi di comfort o di altra natura, il pessario potrebbe non essere della misura o della forma giusta.

Il pessario deve essere estratto e pulito con sapone neutro e acqua calda almeno una volta a settimana.

Sebbene sia possibile fare pipì senza alcuna difficoltà, il pessario potrebbe scivolare all'esterno durante la defecazione; in tal caso, deve essere lavato, sterilizzato se necessario, con attenzione prima di inserirlo nuovamente.

Anche se il pessario può essere messo, tolto e pulito in autonomia, è importante sottoporsi a dei controlli periodici.

Avvertenze

- Se l'uso del pessario causa sanguinamento vaginale, secrezioni maleodoranti, dolore o pressione nella zona pelvica, difficoltà di minzione o di defecazione, irritazione/prurito intimo, disagio nel basso addome (gonfiore, dolenzia, crampi o sofferenza) oppure febbre, rimuoverlo.
- Optare per gli assorbenti esterni al posto di quelli interni, per evitare disagio e possibili interferenze con il dispositivo.
- Alcuni modelli possono danneggiare i preservativi e il diaframma rendendoli degli anticoncezionali inefficaci.

Suggerimenti per l'inserimento del pessario

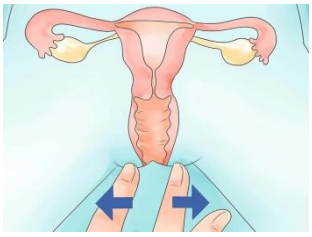
- ✓ Mani pulite e asciutte
- ✓ Assumere la posizione preferita (in piedi con un piede appoggiato su uno sgabello, seduta sul bidet, sdraiata sul letto …)

- ✓ Con una mano rendere il pessario più piccolo possibile per facilitarne l'inserimento.

- ✓ I pessari circolari devono essere piegati a metà. Nel modello ad anello aperto, ci sono delle tacche lungo il bordo interno; nel modello con supporto, ci sono delle aperture al centro della struttura. In entrambi i casi, queste zone sono i punti flessibili che permettono di piegare il pessario.

- ✓ Mettere una piccola quantità di gel lubrificante a base d'acqua sull'estremità del pessario da inserire (la porzione curva dovrebbe essere rivolta verso l'alto e il lubrificante dovrebbe ricoprire l'intera estremità piegata che si trova sul lato opposto rispetto al pomello; questo è il bordo che va inserito per primo)

- ✓ Con l'altra mano separare le piccole labbra



- ✓ Inserire il pessario piegato con delicatezza
- ✓ Spingerlo delicatamente il più lontano possibile, esercitando una leggera pressione verso la parte posteriore della vagina (verso la schiena) fino a raggiungere la posizione più profonda possibile senza provare dolore (deve essere inserito per il senso della lunghezza)

- ✓ Lasciare andare la presa e aspettare che il pessario riacquisti la sua forma naturale. Se si prova disagio, usare il dito indice per ruotare il dispositivo. Il pessario inserito correttamente non dovrebbe essere percepito.

Suggerimenti per la rimozione del pessario

- ✓ Mani pulite e asciutte
- ✓ Assumere la posizione preferita (in piedi con un piede appoggiato su uno sgabello, seduta sul bidet, sdraiata sul letto …)

- ✓ Inserire l'indice nella vagina fino a trovare il pessario, agganciarlo con la punta del dito, facendolo passare sopra o sotto il bordo (trovare il pomello, la tacca o l'apertura lungo il bordo e afferrare il pessario in questo punto

- ✓ Usare il dito per inclinarlo leggermente, tirare delicatamente verso il basso e verso la parete posteriore della vagina (verso la schiena). Se necessario utilizzare le altre dita

- ✓ Se si incontrano difficoltà, spingere verso il basso come per defecare
- ✓ Per il pessario Cubo è importante eliminare l'effetto ventosa prima di tirarlo, quindi scorrere il dito tra i vari lati del pessario e le pareti della vagina
- ✓ Estrarre il pessario e pulirlo.

Se si incontra difficoltà nel rimuovere il pessario, probabilmente è necessario rilassarsi o cambiare la posizione.

I muscoli perineali tesi tengono in alto il pessario e sarà più difficile 'raggiungerlo' e rimuoverlo.

Respirare profondamente, rilassare i muscoli perineali e spingere verso il basso, come per andare in bagno.

Se necessario, utilizzare un lubrificante.