

## Feminaform dilatorsett



**Feminaform** består av 5 dilatorer med gradvis økende diameter og lengde som leveres sammen med et universalhåndtak i holdbart futteral.

Vi har lagt med Hydra gel sammen med settet. HYDRA er en glyserinfri, parabenfri og vannbasert gel/glidekrem. Den er svært allergivennlig og fremstilt av kun naturlige ingredienser.

### Generell brukerinstruksjon

Dilatorsettet skal være forseglet ved mottagelse. Vask delene i varmt såpevann og skyll for å fjerne alle såperester etter bruk. Tørk godt før oppbevaring. Glidemiddelet som medfølger er dermatologisk testet og kvalitetsgodkjent.

#### Trinn 1

Fest den ønskede dilatoren til håndtaket. Sitt/ligg komfortabelt med støttet hode og skuldre, knærne bøyd og fra hverandre. Smør glidekrem på tuppen av dilatoren og rundt skjedeåpningen. Hold gjerne kjønnsleppene fra hverandre med den andre hånden.

#### Trinn 2

Pust rolig med magen mens du fører dilatoren forsiktig inn i skjeden så langt du kan uten ubehag/smerte. Avhengig av årsaken til hvorfor du bruker dilatoren, kan du enten holde den i ro en

liten stund inne i skjeden eller bevege den frem og tilbake.

#### Trinn 3

Når du føler at den valgte størrelsen kan introduseres uten ubehag – en trykkfølelse er helt normalt – velges neste størrelse hvis ønskelig. Hvor ofte og lenge du bør bruke dilatoren avtales med terapeut/lege.

Det er ingen kjente kontraindikasjoner.

Ved graviditet, avtal bruk med helsepersonell.

Denne informasjonen erstatter ikke medisinsk behandling eller veiledning. Sporblødning eller ubehag kan forekomme ved bruk av vaginale dilatorer. Som oftest skyldes dette for lite bruk av glidekrem. Dersom plagene vedvarer eller forverres, avslutt bruken av dilator og oppsøk lege.





**Størrelse 1:** lengde 95 mm -  
diameter 15 mm

**Størrelse 2:** lengde 85 mm -  
diameter 22 mm

**Størrelse 3:** lengde 105 mm –  
diameter 27 mm

**Størrelse 4:** lengde 135 mm –  
diameter 32 mm

**Størrelse 5:** lengde 160 mm –  
diameter 37 mm

### Gode råd til deg som bruker eller skal starte behandling med Feminaform dilatorsett :

1. Noen opplever ubehag eller smerter ved oppstart grunnet skadet og stramt vev, operasjoner, arr eller annet. Vi anbefaler Xylocain 2% gel (reseptbelagt) som smertelindring. Det er viktig at Xylocain blir smurt i skjedeinngang og ellers i området hvor det er vondt ca. 10 min før du starter opp med behandlingen. Bør kombineres med et godt vannbasert (silikonfritt) og glyserinfritt glidemiddel for eksempel Hydra gel (se [www.quintet.no](http://www.quintet.no) for mer informasjon).
2. Finn en god stilling som gjør at du kjenner deg avslappet, pust rolig med magen ved innføring.
3. Feminaform Dilatorsett har 4 ulike størrelser, men vi vil gjøre oppmerksom på at selve håndtaket også egner seg godt til bruk ved tøying og innføring. Du holder i selve dilatoren og fører inn håndtaket.
4. Om du opplever at dilatorsettet kjennes kaldt ved innføring og av den grunn får en tilstramning i skjedeinngangen anbefales det å fylle dilatorene med varmt vann før bruk slik at platen blir behagelig oppvarmet.

### Forsiktighetsregler

Feminaform skal ikke rengjøres ved høyere temperatur enn 95 varmegrader.