



Intimate Rose

Notice d'utilisation Dilatateurs vaginaux



Guide des tailles

Kit Small : J'ai des douleurs lors de l'utilisation de tampons

Kit Medium : J'ai des douleurs lors d'examens médicaux

Kit Large : J'ai des douleurs lors de rapports sexuels

Les utilisatrices devraient commencer par la taille la plus petite et augmenter progressivement.

- 8 tailles progressives allant des dimensions suivantes :
 - Longueur : 6.5 cm à 15.6 cm
 - Diamètre : 1.15 cm à 3.96 cm
- Fabriqué en silicone de qualité médicale.

Description

Les dilateurs vaginaux Intimate Rose sont destinés à être utilisés à domicile pour aider à étendre, étirer et détendre les muscles du plancher pelvien par voie vaginale en utilisant 8 tailles progressives. L'utilisation quotidienne du dilateur vaginal pendant 5 à 20 minutes, associée à des techniques de relaxation et à une attention particulière, vous aidera à atteindre vos objectifs.

Indications

Les dilateurs vaginaux Intimate Rose sont des outils destinés à la dilatation contrôlée du vagin. Ils peuvent être utilisés pour la dilatation en vue d'un examen (par votre médecin), en préparation d'une intervention chirurgicale ou pour aider à soulager les symptômes du vaginisme (condition qui implique un resserrement des muscles vaginaux) et les rapports sexuels douloureux qui en découlent.

Contre-incations

Ne pas utiliser si vous êtes enceinte, consultez votre médecin pour savoir si cela est approprié pour vous.

Ne pas utiliser de dilateurs si vous avez des infections pelviennes actives, des saignements non diagnostiqués, des plaies ouvertes à l'intérieur ou autour du vagin, ou si vous avez été mise au repos pelvien (une recommandation courante peu après une chirurgie vaginale, une RAD cervicale, une procédure conique, ou un accouchement).

Utilisation

1. Choisissez votre dilateur

Si vous ressentez de la douleur lors de la pénétration ou de l'utilisation d'un tampon, commencez par la taille la plus petite et augmentez progressivement.

En général, si vous pouvez utiliser un tampon confortablement, mais que les examens médicaux sont douloureux, la taille 3 peut vous convenir.

Lavez vos mains et le dilateur à l'eau chaude et au savon.

2. Mettez-vous à l'aise

Choisissez un endroit calme et confortable dans votre maison.

Utilisez une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau sur le dilateur et/ou sur votre corps.

N'utilisez pas de lubrifiant à base de silicone.

Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat, ou sur le côté avec un oreiller plié entre les genoux, selon ce qui est le plus confortable pour vous.

3. Respirez et insérez

Commencez votre entraînement en inspirant profondément et en laissant votre ventre se gonfler, puis en expirant et en laissant votre ventre retomber lentement.

Insérez délicatement le dilateur sur une expiration.

Remarque : faites toujours des mouvements lents et doux lorsque vous insérez et retirez les dilateurs.

Laissez le dilateur inséré et répétez le cycle de respiration lente et profonde pendant 5 à 20 minutes.

4. Visualisez et détendez-vous

La visualisation est utile pour détendre les muscles du plancher pelvien (vaginaux).

Voici quelques exemples pour se détendre

- imaginez que votre vagin est comme une rose, s'épanouissant vers l'extérieur et s'ouvrant
- imaginez que vos muscles pelviens sont comme un parapluie qui s'ouvre et se déploie
- imaginez que votre corps est comme un élastique, souple et mobile

Progressiez

Répétez ce processus 1 à 2 fois par jour, plusieurs jours par semaine, jusqu'à ce que vous soyez capable d'insérer et d'utiliser confortablement le dilateur à 0-1 sur l'échelle de la douleur.

À 0-1 sur l'échelle de la douleur, vous serez prête à passer au dilateur suivant.

Entraînement continu

Vous pouvez continuer à progresser dans la taille des dilateurs pour atteindre votre objectif, tel que des examens médicaux ou des rapports sexuels sans douleur. Une fois votre objectif atteint, vous n'aurez peut-être pas besoin de continuer à utiliser des dilateurs de taille supérieure.

Il peut être utile de poursuivre l'entraînement à l'utilisation des dilateurs quelques fois par semaine, ou selon les besoins, pour maintenir vos progrès.

Plus de question ? Vous pouvez nous contacter au 05 57 26 09 00 ou à l'adresse info@bivea.com

Entretien et autres informations

- Nettoyez vos mains et le dilateur à l'eau chaude et au savon avant et après chaque utilisation.
- Conserver dans un endroit frais et sec.

Quand passer à la taille supérieure ou à la taille inférieure

Lorsque vous pouvez utiliser votre taille actuelle sans douleur, vous pouvez essayer de passer à la taille de dilateur suivante.

Si l'insertion ou l'utilisation du dilateur provoque une douleur de 3 ou plus sur l'échelle de douleur, arrêtez immédiatement et choisissez une taille plus petite.

Si vous changez d'état de santé, si vous traversez une période de stress intense ou si vous faites une pause dans l'utilisation des dilateurs, il se peut que vous retrouviez des difficultés et que vous deviez utiliser une taille plus petite.

Avertissements

- Si des symptômes tels que des saignements, des pertes vaginales, une odeur désagréable, des douleurs ou des démangeaisons intenses apparaissent, arrêtez d'utiliser le dispositif et contactez votre médecin.
- L'utilisation prolongée des dilateurs peut provoquer une abrasion vaginale (égratignure) ou une ulcération (rupture de la peau).
- Aucune modification de ce matériel n'est autorisée.

Précautions

- Contactez votre médecin en cas de prolongation ou d'aggravation des symptômes.
- Les dilateurs sont destinés à un seul patient. Ne partagez pas votre appareil avec d'autres personnes.
- Utiliser uniquement des lubrifiants à base d'eau.
- Ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone.
- Ne pas utiliser si vous êtes sensible au silicone.
- Les dilateurs Intimate Rose ne sont pas fabriqués en latex de caoutchouc naturel.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre dispositif ne présente pas de signes d'usure/d'endommagement. (décoloration, fissures, craquelures, piqûres). Si vous constatez des signes d'usure ou de détérioration, cessez de l'utiliser. Contactez-nous pour un remplacement à l'adresse info@bivea.com
- Ne pas laver les dilateurs avec des produits contenant de l'alcool, de l'acétone ou du pétrole.
- Ne pas mettre les dilateurs au micro-ondes, au lave-vaisselle ou au réfrigérateur.
- Ne pas stocker à proximité d'une chaleur ou d'un froid extrêmes.
- Ne pas utiliser dans des parties du corps autres que le vagin.
- Ne forcez pas les dilateurs dans votre vagin.