

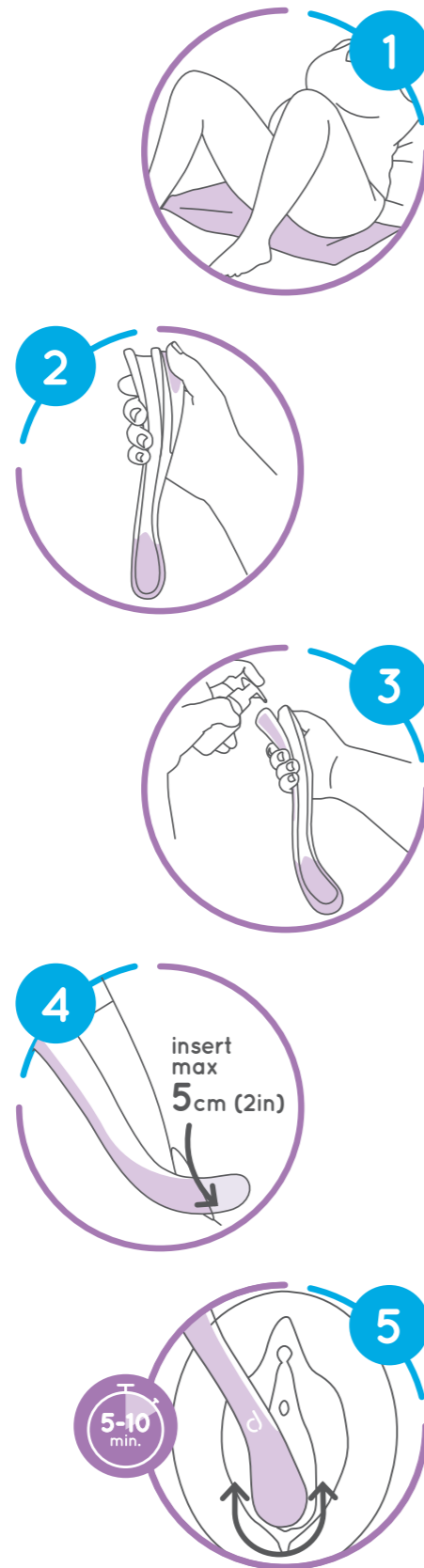
# perimom

INSTRUCTIONS FOR USE  
MODE D'EMPLOI  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
INSTRUCCIONES DE USO



ENG Follow instructions for use  
FRE Suivez les instructions d'utilisation  
GER Gebrauchsanweisung beachten  
ITA Segui le istruzioni per l'uso  
SPA Siga las instrucciones de uso

CE MD Medical Device 11



ENG

## INTRODUCTION

Thank you for purchasing the Perimom Perineal Massager. In a few minutes, you can start performing perineal massage on your own. Using the Perimom Perineal Massager, there is no need for a partner and no need for physical flexibility to reach your perineum - just you, in the comfort of your own home, anytime that suits you best. It is that simple. Before you start, please read the instructions below.

## WHAT'S IN THE BOX

- 1 Perimom massager
- 1 Soft bag
- 1 Instructions for use

## WHAT YOU WILL NEED (NOT PROVIDED WITH THIS PRODUCT)

- > Unscented massage oil of your choice
- > A clean towel

## INDICATIONS/INTENDED USE

The Perimom Perineal Massager is intended to provide pregnant women with easier access to the perineal tissue for the purpose of antenatal perineal massage.

## HOW TO USE THE PERIMOM MASSAGER

### Before first-time use

Remove Perimom from its bag. Wash Perimom thoroughly with warm soapy water. Rinse and dry it thoroughly before use. You are ready to go!

### How to locate your Perineum

The perineum is located between the anus and the base of the vaginal opening. The Perimom smooth tip is placed at the bottom of the vaginal opening, slightly within - so that the area between the vagina and anus can be massaged.

### Using Perimom

1. Sit comfortably in a semi-reclined position on a clean towel. Keep the massage oil nearby.
2. Hold the top end of Perimom's handle firmly with your **right** hand. The Perimom can only be used with the right hand.
3. Oil the smooth rounded concave bottom tip of the Perimom. This can be done in two ways:
  1. Apply oil to the tip and then place it on the perineum.
  2. Press the tip gently to your perineum and then pour massage oil into the designated channel until a small amount reaches the lower end of the device touching the perineum.
4. Start massaging the perineal area with the smooth rounded concave bottom of the device. Exert light downward pressure and stroke the perineum. If you feel that there is too much friction, add more oil to make the massage experience more pleasant.
5. Continue to massage for 5-10 minutes. Take deep slow breaths and keep a clear and relaxed mind. Take breaks as needed and then start again until you've massaged 5-10 minutes total.

## CLEANING AND STORING

Perimom should be thoroughly cleaned using soapy water immediately after use and dried thoroughly before storing in the bag provided.

## ADDITIONAL TIPS

- > Take a warm bath or shower before you start. This will relax you and make your perineum more supple.
- > Try to avoid any noise or distractions so you can relax while performing the massage.

## FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

### Using Perimom

#### How much oil should I use?

The Perimom smooth end should feel oily and move smoothly without friction on your perineum - you don't need more than a teaspoon.

#### How hard should I press down with the Perimom perineal massager during the massage?

Start with very light pressure and increase the pressure as your perineum stretches and the tissue becomes softer. This process should not be painful.

#### How do I know when the massaging is working?

You should feel the perineum become softer and more supple after a few days of performing the massage.

#### How do I clean the Perimom?

The massager should be cleaned with soapy water and rinsed with clear running water, then dried thoroughly before returning the device to the provided storage bag.

### Troubleshoot

#### I feel a tingling/uncomfortable sensation during the massage. Is this normal?

Some slight discomfort can happen in the first few days of perineal massage, but this sensation should go away after several days of use.

#### What happens if the tingling/uncomfortable sensation doesn't go away?

Stop using the Perimom Perineal Massager and consult with your healthcare professional.

#### What should I do if a rash or redness appears in the vaginal area after use?

Stop using the Perimom Perineal Massager and consult with your healthcare professional.

## PRECAUTIONS (CONTRAINDICATIONS)

You should not use this device if you have any of the following:

- > If you are in a high-risk pregnancy group
- > If you have pre-term contractions
- > If you have been diagnosed as being at risk for pre-term labor
- > If you have placenta previa
- > If you have an active herpes outbreak or other vaginal or sexually transmitted disease
- > If you have vaginal bleeding
- > If you have a risk for placental abruption
- > If you are pregnant with multiple fetuses when the lower one is in breach presentation
- > If you have undergone a surgical procedure in the perineal region

### ⚠ WARNINGS:

1. Always wash and thoroughly dry your Perimom massager before the first use and after each subsequent use.
2. Always use oil when massaging your perineum to prevent injury from friction.
3. The Perimom Perineal Massager is intended to be used with your **right hand**. Do not attempt to use this device with your left hand.
4. For the prevention of infection, do not share your Perimom Perineal Massager with anyone.
5. This device is intended to be used for a single pregnancy. Do not reuse this device for a subsequent pregnancy.
6. Do not use the Perimom Perineal Massager if the device is damaged in any way.

**Note:** Please save the serial number on the box for future reference if you have any difficulties.

## QUESTIONS?

Visit [www.perimom.com](http://www.perimom.com) or email us at [questions@perimom.com](mailto:questions@perimom.com)

FRE

## INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté l'appareil de massage périnéal Perimom. Dans quelques minutes, vous pourrez commencer à pratiquer le massage périnéal par vous-même. Grâce à l'appareil de massage périnéal Perimom, vous n'avez pas besoin d'un partenaire ni d'une certaine souplesse physique pour atteindre votre périnée - vous pouvez le faire seule, dans le confort de votre maison, au moment qui vous convient le mieux. C'est aussi simple que cela. Avant de commencer, veuillez lire les instructions ci-dessous.

## CONTENU DE LA BOÎTE

- 1 Appareil de massage Perimom
- 1 Sac souple
- 1 Mode d'emploi

## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN (NON FOURNI AVEC CE PRODUIT)

- > Une huile de massage non parfumée de votre choix,
- > Une serviette propre

## INDICATIONS/UTILISATION PRÉVUE

L'appareil de massage périnéal Perimom est destiné à faciliter l'accès des femmes enceintes au tissu périnéal dans le cadre d'un massage périnéal prénatal.

## COMMENT UTILISER L'APPAREIL DE MASSAGE PERIMOM

### Avant la première utilisation

Retirez Perimom de son sac. Lavez délicatement Perimom avec du savon et de l'eau chaude. Rincez-le et séchez-le soigneusement avant de l'utiliser. Vous êtes prête!

### Comment localiser votre périnée

Le périnée est situé entre l'anus et la base de l'ouverture vaginale. L'embout lisse du Perimom se place en bas de l'ouverture vaginale, légèrement à l'intérieur - de façon à pouvoir masser la zone située entre le vagin et l'anus.

### Utilisation du Perimom

1. Asseyez-vous confortablement en position semi-inclinée sur une serviette propre. Gardez l'huile de massage à proximité.
2. Tenez fermement l'extrémité supérieure de la poignée du Perimom avec votre main **droite**. Le Perimom ne peut être utilisé qu'avec la main droite.
  1. Appliquez de l'huile sur l'embout, puis placez-le sur le périnée.
  2. Appuyez doucement l'embout sur votre périnée, puis versez de l'huile de massage dans le canal prévu à cet effet jusqu'à ce qu'une petite quantité atteigne l'extrémité inférieure de l'appareil en contact avec le périnée.
3. Huilez l'isse du Perimom, concave et arrondi. Cela peut être fait de deux façons :
  1. Appliquez de l'huile sur l'embout, puis placez-le sur le périnée.
  2. Appuyez doucement l'embout sur votre périnée, puis versez de l'huile de massage dans le canal prévu à cet effet jusqu'à ce qu'une petite quantité atteigne l'extrémité inférieure de l'appareil en contact avec le périnée.
4. Commencez à masser la zone périnéale avec l'embout concave arrondi et lisse de l'appareil. Exercez une légère pression vers le bas et massez le périnée. Si vous sentez qu'il y a trop de friction, ajoutez plus d'huile pour rendre l'expérience de massage plus agréable.
5. Continuez à vous masser pendant 5 à 10 minutes. Respirez lentement et profondément et gardez un esprit clair et détendu. Faites des pauses si nécessaire, puis recommencez jusqu'à ce que vous vous soyez massée pendant 5 à 10 minutes au total.

## NETTOYAGE ET RANGEMENT

Perimom doit être soigneusement nettoyé à l'eau et au savon immédiatement après son utilisation et bien séché avant d'être rangé dans le sac fourni.

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- > Prenez un bain ou douche chaud avant de commencer. Cela vous détendra et rendra votre périnée plus souple.
- > Essayez d'éviter tout bruit ou toute distraction afin de pouvoir vous détendre pendant le massage.

## QUESTIONS FRÉQUEMENT POSÉES

### Utilisation de Perimom

#### Quelle quantité d'huile dois-je utiliser ?

L'embout lisse du Perimom doit être huileux au toucher et se mouvoir sans frottement sur votre périnée - vous n'avez pas besoin de plus d'une cuillère à café d'huile.

#### Avec quelle force dois-je appuyer sur l'appareil de massage périnéal Perimom pendant le massage ?

Commencez par une pression très légère et augmentez-la au fur et à mesure que votre périnée s'étire et que les tissus s'assouplissent. Ce processus ne devrait pas être douloureux.

#### Comment savoir si le massage est efficace ?

Vous devriez sentir le périnée devenir plus doux et plus souple quelques jours après avoir effectué le massage.

#### Comment dois-je nettoyer le Perimom ?

L'appareil de massage doit être nettoyé à l'eau savonneuse et rincé à l'eau claire, puis être séché soigneusement avant d'être remis dans le sac de rangement fourni.

### Résolution de problèmes

Je ressens un picotement/une sensation inconfortable pendant le massage. Est-ce normal ?

Un léger inconfort peut survenir les premiers jours du massage périnéal, mais cette sensation devrait disparaître après plusieurs jours d'utilisation.

#### Que se passe-t-il si la sensation de picotement ou d'inconfort persiste ?

Cessez d'utiliser l'appareil de massage périnéal Perimom et consultez votre médecin.

#### Que dois-je faire si une éruption ou une rougeur apparaît dans la zone vaginale après l'utilisation ?

Cessez d'utiliser l'appareil de massage périnéal Perimom et consultez votre médecin.

## PRÉCAUTIONS (CONTRAINDICATIONS)

Vous ne devez pas utiliser ce dispositif si vous présentez l'une des situations suivantes :

- > Si vous faites partie d'un groupe de grossesse à haut risque
- > Si vous avez des contractions prématurées
- > Si vous avez été diagnostiquée comme présentant un risque de travail prématuré
- > Si vous avez un placenta prævia
- > Si vous avez une poussée d'herpès active ou une autre maladie vaginale ou sexuellement transmissible
- > Si vous avez des saignements vaginaux
- > Si vous avez un risque de décollement placentaire
- > Si vous êtes enceinte de plusieurs fœtus lorsque celui du bas se présente par le siège
- > Si vous avez subi une intervention chirurgicale dans la région périnéale.

### ⚠ AVERTISSEMENTS:

1. Lavez et séchez toujours soigneusement votre appareil de massage Perimom avant la première utilisation et après chaque utilisation ultérieure.
2. Utilisez toujours de l'huile pour masser votre périnée afin d'éviter les blessures dues à la friction.
3. L'appareil de massage périnéal Perimom est conçu pour être utilisé avec votre main droite. N'essayez pas d'utiliser cet appareil avec votre main gauche.
4. Pour prévenir les infections, ne partagez pas votre appareil de massage périnéal Perimom avec qui que ce soit.
5. Ce dispositif est destiné à être utilisé pour une seule grossesse. Ne pas réutiliser ce dispositif pour une grossesse ultérieure.
6. Ne pas utiliser l'appareil de massage périnéal Perimom si celui-ci est endommagé de quelque façon que ce soit.

**Remarque :** Veuillez conserver le numéro de série sur la boîte pour vous y référer en cas de difficultés.

## DES QUESTIONS ?

Visitez [www.perimom.com](http://www.perimom.com) ou écrivez-nous à [questions@perimom.com](mailto:questions@perimom.com)

## EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für das Perimom Damm-Massagegerät entschieden haben.In wenigen Minuten können Sie die Damm-Massage selbst durchführen. Mit dem Perimom Damm-Massagegerät brauchen Sie keinen Partner und keine körperliche Beweglichkeit, um Ihr Perineum zu erreichen - nur Sie selbst, bequem zu Hause, wann immer es Ihnen am besten passt. So einfach ist es. Bevor Sie beginnen, lesen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen.

## LIEFERUMFANG

1 Perimom-Massagegerät  
1 Weiche Tasche  
1 Gebrauchsanweisung

## WAS SIE SONST BENÖTIGEN (NICHT IM LIEFERUMFANG DIESES PRODUKTS ENTHALTEN)

- > Unparfümiertes Massageöl Ihrer Wahl,
- > Ein sauberes Handtuch

## INDIKATIONEN/VERWENDUNGSZWECK

Das Perimom Damm-Massagegerät soll schwangeren Frauen einen leichteren Zugang zum Dammgewebe, für die vorgeburtliche Dammmassage, ermöglichen.

## SO VERWENDEN SIE DAS PERIMOM MASSAGEGERÄT

### Vor der ersten Verwendung

Nehmen Sie Perimom aus der Tasche. Waschen Sie Perimom gründlich mit warmem Seifenwasser. Spülen Sie es ab und trocknen Sie es vor dem Gebrauch gründlich. Nun sind Sie bereit zum Starten!

### Wie Sie Ihr Perineum Lokalisieren

Das Perineum befindet sich zwischen dem Anus und des unteren Randes der Vaginalöffnung. Die glatt Spitze des Perimom wird an der Unterseite der Vaginalöffnung, leicht innerhalb dieser, platziert – so, dass der Bereich zwischen Vagina und Anus massiert werden kann.

### Verwendung von Perimom

- Setzen Sie sich bequem in halbbliegender Position auf ein sauberes Handtuch. Halten Sie das Massageöl in der Nähe.
- Halten Sie das obere Ende des Perimom-Griffs mit der **rechten** Hand fest. Der Perimom kann nur mit der rechten Hand bedient werden.
- Ölen Sie die glatt, abgerundete, konkave Unterseite des Perimom ein. Dies können Sie auf zwei Arten tun:
  - Tragen Sie Öl auf die Spitze auf und legen Sie diese dann auf das Perineum.
  - Drücken Sie die Spitze sanft auf Ihr Perineum und gießen Sie dann Massageöl in den dafür vorgesehenen Kanal, bis eine kleine Menge das untere Ende des Geräts erreicht, welches das Perineum berührt.
- Beginnen Sie mit der Massage des Damms mit der glatt, abgerundeten, konkaven Unterseite des Geräts. Üben Sie leichten Druck nach unten aus und streichen Sie über das Perineum. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es zu viel Reibung gibt, tragen Sie mehr Öl auf, um das Massagegefühl angenehmer zu gestalten.
- Fahren Sie mit der Massage für 5-10 Minuten fort. Atmen Sie tief und langsam ein und behalten Sie einen klaren und entspannten Geist. Machen Sie bei Bedarf Pausen und beginnen Sie dann wieder, bis Sie insgesamt 5-10 Minuten massiert haben.

## REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Perimom sollte sofort nach dem Gebrauch gründlich mit Seifenwasser gereinigt und vor der Aufbewahrung in der mitgelieferten Tasche gründlich getrocknet werden.

## ZUSÄTZLICHE TIPPS

- > Nehmen Sie ein warmes Bad oder Dusch, bevor Sie beginnen. Das wird Sie entspannen und Ihr Perineum geschmeidiger machen.
- > Versuchen Sie, jegliche Geräusche oder Ablenkungen zu vermeiden, damit Sie sich während der Massage entspannen können.

## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### Verwendung

#### Wie viel Öl sollte ich verwenden?

Das glatt Ende von Perimom sollte sich ölig anfühlen und ohne Reibung auf dem Perineum gleiten - Sie brauchen nicht mehr als einen Teelöffel.

#### Wie stark sollte ich das Perimom Damm-Massagegerät während der Massage andrücken?

Beginnen Sie mit sehr leichtem Druck und erhöhen Sie den Druck, wenn sich Ihr Perineum dehnt und das Gewebe weicher wird. Dieser Vorgang sollte nicht schmerzhaft sein.

#### Woran erkenne ich, dass die Massage wirkt?

Nachdem Sie die Massage ein paar Tage durchgeführt haben, sollten Sie spüren, dass das Perineum weicher und geschmeidiger wird.

#### Wie reinige ich den Perimom?

Das Massagegerät sollte mit Seifenwasser gereinigt und mit klarem, fließendem Wasser abgespült werden. Anschließend sollte das Gerät gründlich getrocknet werden, bevor es in die mitgelieferte Aufbewahrungstasche zurückgelegt wird.

### Fehlerbehebung

#### Ich spüre ein Kribbeln/unangenehmes Gefühl während der Massage. Ist das normal?

In den ersten Tagen der Damm-Massage kann ein leichtes Unbehagen auftreten, das aber nach einigen Tagen der Anwendung verschwinden sollte.

#### Was passiert, wenn das Kribbeln/unangenehme Gefühl nicht weggeht?

Beenden Sie die Verwendung des Perimom Damm-Massagegeräts und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

#### Was sollte ich tun, wenn nach der Anwendung ein Ausschlag oder eine Rötung im Vaginalbereich auftritt?

Beenden Sie die Verwendung des Perimom Damm-Massagegeräts und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

## VORSICHTSMASSNAHMEN (KONTRAINDIKATIONEN)

Sie sollten dieses Gerät nicht verwenden, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- > Wenn Sie zu einer Risikoschwangerschaftsgruppe gehören
- > Wenn Sie vorzeitige Wehen haben
- > Wenn bei Ihnen ein Risiko für vorzeitige Wehen diagnostiziert worden ist
- > Wenn Sie eine Plazenta previa haben
- > Wenn Sie einen aktiven Herpesausbruch oder eine andere vaginale oder sexuell übertragbare Krankheit haben
- > Wenn Sie unter vaginalen Blutungen leiden
- > Wenn bei Ihnen das Risiko für eine vorzeitige Plazentalösung besteht
- > Wenn Sie mit mehreren Feten schwanger sind und der untere Fötus in Beckenendlage liegt
- > Wenn Sie sich einem chirurgischen Eingriff im Bereich des Perineums unterzogen haben

### ⚠️ WARNUNGEN:

- Waschen und trocknen Sie Ihr Perimom-Massagegerät immer vor dem ersten Gebrauch und nach jedem weiteren Gebrauch gründlich ab.
- Verwenden Sie beim Massieren Ihres Perineums immer Öl, um Verletzungen durch Reibung zu vermeiden.
- Das Perimom Damm-Massagegerät ist für die Verwendung mit der rechten Hand vorgesehen. Versuchen Sie nicht, das Gerät mit der linken Hand zu benutzen.
- Um Infektionen zu vermeiden, sollten Sie das Perimom Damm-Massagegerät nicht mit anderen Personen teilen.
- Dieses Gerät ist nur für eine einzige Schwangerschaft vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht für eine nachfolgende Schwangerschaft.
- Verwenden Sie das Perimom Damm-Massagegerät nicht, wenn das Gerät in irgendeiner Weise beschädigt ist.

**Hinweis:** Bitte bewahren Sie die Seriennummer auf der Verpackung auf, um bei eventuellen Schwierigkeiten diese angeben zu können.

## HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Besuchen Sie [www.perimom.com](http://www.perimom.com) oder senden Sie uns eine E-Mail an [question@perimom.com](mailto:question@perimom.com)

## INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato il massaggiatore perineale Perimom. In pochi minuti potrai eseguire autonomamente il massaggio perineale. Con il massaggiatore perineale Perimom non è necessaria la presenza del partner né di una particolare flessibilità articolare per raggiungere il perineo, ma esclusivamente di te stessa, nel comfort di casa tua, ogni volta che lo desideri. È semplice. Prima di iniziare, leggi le istruzioni qui riportate.

## CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

1 massaggiatore Perimom  
1 custodia morbida  
1 manuale d'istruzioni per l'uso

## DI COSA AVRAI BISOGNO (NON FORNITI CON IL PRODOTTO)

- > Olio da massaggio non profumato di tua scelta
- > Asciugamano pulito

## INDICAZIONI/DESTINAZIONE D'USO

Il massaggiatore perineale Perimom facilita l'accesso al tessuto perineale alle donne in gravidanza per un massaggio perineale prenatale.

## COME USARE IL MASSAGGIATORE PERIMOM

### Prima del primo utilizzo

Rimuovere Perimom dalla sua custodia. Lavare accuratamente il massaggiatore Perimom con acqua calda e sapone. Risciacquare ed asciugare completamente prima dell'uso. Sei pronta per iniziare!

### Come identificare il Perineo

Il perineo è la regione interposta tra l'ano e l'orifizio vaginale. La punta liscia del massaggiatore Perimom viene posizionata sulla parte inferiore dell'orifizio vaginale, leggermente all'interno, di modo che l'area tra la vagina e l'ano possa essere massaggiata.

### Uso di Perimom

- Siediti comodamente in posizione semi-supina su un asciugamano pulito. Tieni vicino a te l'olio da massaggio.
- Afferra saldamente l'estremità superiore della maniglia di Perimom con la mano **destra**. Perimom può essere utilizzato solo con la mano destra.
- Ungi la punta liscia inferiore concava e arrotondata del Perimom. Puoi eseguire questo passaggio in due modalità:
  - Ungere la punta del dispositivo, quindi posizionarla sul perineo.
  - Premere delicatamente la punta sul perineo e poi versare dell'olio da massaggio nel canale designato fino a che una piccola quantità non raggiunga l'estremità inferiore del dispositivo poggiata sul perineo.
- Inizia a massaggiare la zona perineale con la punta liscia concava e arrotondata. Esercita una leggera pressione verso il basso e accarezza il perineo. Se percepisci un eccessivo attrito, aggiungi più olio per rendere più piacevole l'esperienza del massaggio.
- Continua a massaggiare per 5-10 minuti. Fai respiri lenti e profondi, mantenendo la mente sgombra e rilassata. Fai delle pause quando ne senti il bisogno e poi ricomincia finché non hai massaggiato per 5-10 minuti in totale.

## PULIZIA E CONSERVAZIONE

Perimom deve essere lavato accuratamente con acqua e sapone immediatamente dopo l'uso e asciugato completamente prima di riporlo nella custodia in dotazione.

## ULTERIORI SUGGERIMENTI

> Fai un bagno caldo prima di iniziare la procedura, così da rilassarti e rendere più elastico il tuo perineo.

> Cerca di evitare rumori o distrazioni in modo da rilassarti mentre esegui il massaggio.

## DOMANDE FREQUENTI (FAQ)

### Utilizzo di Perimom

#### Quanto olio devo usare?

L'estremità liscia di Perimom deve essere sufficientemente unta da scivolare agevolmente senza attrito sul tuo perineo: è sufficiente un cucchiaino d'olio.

### Con quanta forza devo premere il massaggiatore perineale Perimom durante il massaggio?

Inizia con una pressione molto leggera e aumentala man mano che il perineo si distende e il tessuto si rilassa. Tale processo non dovrebbe essere doloroso.

### Come faccio a capire se il massaggio ha apportato giovamenti?

Dovresti sentire il perineo diventare più morbido ed elastico dopo pochi giorni di esecuzione quotidiana del massaggio.

### Come si pulisce Perimom?

Il massaggiatore deve essere lavato con acqua e sapone e risciacquato con acqua corrente pulita, quindi asciugato accuratamente prima di riporlo nella custodia in dotazione.

### Effetti indesiderati

**Sento una sensazione di formicolio/fastidio durante il massaggio. È normale?**

Qualche leggero fastidio può verificarsi nei primi giorni di massaggio perineale, tuttavia questa sensazione dovrebbe scomparire dopo diversi giorni di utilizzo.

### Cosa succede se la sensazione di formicolio/fastidio persiste?

Interrompi l'uso del massaggiatore perineale Perimom e consulta il tuo medico.

### Cosa devo fare se dopo l'uso compare un'eruzione cutanea o un rossore nell'area vaginale?

Interrompi l'uso del massaggiatore perineale Perimom e consulta il tuo medico.

## LIMITAZIONI (CONTROINDICAZIONI)

Non utilizzare questo dispositivo se sussistono una o più delle condizioni elencate:

- > Se fai parte di un gruppo di gravidanza ad alto rischio
- > Se hai contrazioni prodromiche
- > Se sei ad aumentato rischio di travaglio pretermine
- > Se hai la placenta previa
- > Se sussiste un'eruzione cutanea da herpes o da altre malattie vaginali e/o sessualmente trasmissibili
- > Se è presente sanguinamento vaginale
- > Se sussiste il rischio di distacco della placenta
- > Se, in caso di gravidanza (pluri)gemellare, il feto inferiore è in posizione podalica
- > Se hai subito un intervento chirurgico nella regione perineale

### ⚠️ AVVERTENZE:

- Lavare e asciugare sempre accuratamente il massaggiatore Perimom prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo successivo.
- Utilizzare sempre l'apposito olio durante il massaggio del perineo per evitare lesioni dovute all'attrito.
- Il massaggiatore perineale Perimom è designato per essere utilizzato con la **mano destra**. Non utilizzare questo dispositivo con la mano sinistra.
- Al fine di prevenire il rischio di infezioni, non condividere mai il massaggiatore perineale Perimom.
- Questo dispositivo è concepito per essere utilizzato per una singola gravidanza. Non riutilizzare questo dispositivo in una gravidanza successiva.
- Non utilizzare il massaggiatore perineale Perimom se il dispositivo non è integro in ogni sua parte.

**Nota:** Conserva il numero di serie della confezione come futura referenza in caso di necessità.

## DOMANDE?

Visita [www.perimom.com](http://www.perimom.com) o inviaci un'e-mail a [question@perimom.com](mailto:question@perimom.com)

## INTRODUCCIÓN

Gracias por adquirir el Perimom Perineal Massager. En pocos minutos, puede iniciar a realizarse el masaje perineal por sí misma. Usando el Perimom Perineal Massager no requerirá de un compañero y tampoco de flexibilidad física para alcanzar su perineo—solo usted, en la comodidad de su propia casa, en el momento que le sea más conveniente. Es así de simple. Antes de iniciar, por favor, lea las instrucciones a continuación.

## ¿QUÉ HAY EN LA CAJA?

1 Masajeador Perimom  
1 Bolsa suave  
1 Instrucciones de Uso

## LO QUE USTED NECESITARÁ (QUE NO ES PROPORCIONADO EL PRODUCTO)

- > Aceite para masajes sin perfume de su preferencia,
- > Una toalla limpia

## INDICACIONES/USO PREVISTO

El Perimom Perineal Massager está destinado a proporcionar a las mujeres embarazadas un fácil acceso al tejido perineal con el propósito de realizar UN masaje perineal prenatal.

## ¿CÓMO USAR EL MASAJEADOR PERIMOM?

### Antes de Usar por primera vez

Retire el Perimom de su bolsa. Lave bien el Perimom con agua tibia y jabón. Enjuague y seque bien antes de usar. ¡Usted está lista para empezar!

### Cómo Ubicar el Perineo

El perineo se encuentra entre el ano y la base de la apertura vaginal. El liso punto del Perimom se coloca en el área inferior de la apertura vaginal, ligeramente dentro—para que se pueda masajear el área entre la vagina y el ano.

### Uso del Perimom

- Siéntese cómodamente en una posición semi-reclinada sobre una toalla limpia. Tenga a la mano el aceite para masajes.
- Sostenga firmemente el extremo superior del mango de Perimom con su mano derecha. El Perimom solo puede usarse con la mano derecha.
- Coloque el aceite sobre el liso punto, cóncava y redondeada de la parte inferior del Perimom. Esto se puede realizar de dos maneras:
  - Colocar aceite en la punta y luego colocarlo en el perineo.
  - Presione la punta suavemente sobre su perineo y luego vierta aceite para masajes en el canal designado, hasta que una pequeña cantidad llegue al extremo inferior del dispositivo que está en contacto con el perineo.
- Comience a masajear el área perineal con la parte inferior liso, cóncava y redondeada del dispositivo. Ejercza una ligera presión hacia abajo y deslice sobre el perineo, si siente demasiada fricción, agregue más aceite para que la experiencia del masaje sea más agradable.
- Continúe masajeadando durante 5-10 minutos. Respire lenta y profundamente, y mantenga la mente despejada y relajada. Tome descansos según sea necesario y luego comience de nuevo hasta que haya masajeado 5-10 minutos en total.

## LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

Perimom debe limpiarse a fondo con agua jabonosa inmediatamente después de su uso y secarse completamente antes de guardarse en la bolsa que viene con el producto.

## CONSEJOS ADICIONALES

- > Tome un baño o ducha caliente antes de empezar. Esto la relajará y hará que su perineo sea más flexible.
- > Trate de evitar cualquier ruido o distracciones para que pueda relajarse mientras se realiza el masaje.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### Uso del Perimom

#### ¿Cuánto aceite debo usar?

El extremo liso de Perimom debe sentirse aceitoso y moverse suavemente sin fricción sobre su perineo – no necesitará una cantidad mayor a una cucharadita.

### ¿Qué tan fuerte debo presionar con el masajeador perineal Perimom durante el masaje?

Comience ejerciendo una presión muy ligera y aumente la presión a medida que su perineo se distiende y el tejido se suaviza. Este proceso no debe ser doloroso.

### ¿Cómo sé que el masaje está funcionando?

Debe sentir que el perineo se vuelve más suave y flexible a los pocos días de realizar el masaje.

### ¿Cómo limpio el Perimom?

El masajeador debe limpiarse con agua jabonosa y enjuagarse con agua corriente limpia, luego secarse completamente antes de colocar nuevamente el dispositivo en bolsa.

### Soluciones

Siento un hormigueo/sensación incómoda durante el masaje. ¿Es normal?

Pueden aparecer algunas molestias leves durante los primeros días del masaje perineal, pero esta sensación debe desaparecer después de varios días de uso.

### ¿Qué sucede si la sensación de hormigueo/incomodidad no desaparece?

Deje de usar el Perimom Perineal Massager y consulte con su profesional sanitario.

### ¿Qué debo hacer si aparece una erupción o enrojecimiento en el área vaginal después del uso?

Suspenda el uso del Perimom Perineal Massager y consulte con su profesional sanitario.

## PRECAUCIONES (CONTRAINDICACIONES)

No debe usar este dispositivo si tiene cualquiera de los siguientes:

- > Si está en un grupo de embarazo de alto riesgo
- > Si tiene contracciones pretérmino
- > Si la han diagnosticado riesgo de parto prematuro
- > Si tiene placenta previa
- > Si tiene un brote activo de herpes u otra enfermedad vaginal o de transmisión sexual
- > Si presenta sangrado vaginal
- > Si usted tiene riesgo de desprendimiento prematuro de placenta
- > Si está embarazada con múltiples fetos y el más bajo está en presentación podálica o pelviana
- > Si se ha sometido a algún procedimiento quirúrgico en la región perineal




### ⚠️ ADVERTENCIAS:

- Siempre lave y seque bien su masajeador Perimom antes del primer uso y después de cada uso subsiguiente.
- Siempre use aceite cuando masajee su perineo para evitar lesiones por fricción.
- El Perimom Perineal Massager está diseñado para ser utilizado con **la mano derecha**. No intente utilizar este dispositivo con la mano izquierda.
- Para prevenir infecciones, no comparta su Perimom Perineal Massager con nadie.
- Este dispositivo está destinado a ser utilizado durante un solo embarazo.
- No reutilice este dispositivo para un siguiente embarazo. No utilice el Perimom Perineal Massager si el dispositivo presenta algún tipo de daño.

**Nota:** guarde el número de serie impreso en la caja para referencia futura si tiene alguna dificultad.

## ¿PREGUNTAS?

Visite [www.perimom.com](http://www.perimom.com) o envíenos un correo electrónico a [questions@perimom.com](mailto:questions@perimom.com)

	Perimom Ltd. 67 Yigal Alon St. Tel-Aviv 6744317, Israel. <a href="http://www.perimom.com">www.perimom.com</a>   <a href="mailto:questions@perimom.com">questions@perimom.com</a>
	CEpartner4U B.V., Esdoornlaan 13, 3951 DB Maarn, The Netherlands
	TECHLINK INTERNATIONAL CONSULTING dba Techlink Medical Corp. 16445 Collins Ave # 522, Sunny Isles Beach, FL 33160, USA