

מבוא

תודה שרכשת את פרימאם, מכשיר לעיסוי פרינאום. תוך מספר דקות תוכלי להתחיל לבצע עיסוי פרינאלי בעצמך. שימוש בפרימאם אינו מצריך בני זוג או גמישות פיזית כדי להגיע לפרינאום שלך – רק את, בנוחות ביתך, בכל זמן שמתאים לך. זה עד כדי כך פשוט. לפני שתתחילי, אנא קראי את ההוראות שלהלן.

מה מכילה הקופסא

- 1 פרימאם מכשיר לעיסוי פרינאום
- 1 אריזת בד רכה
- 1 הוראות שימוש

למה תזדקקי (אינו מסופק עם מוצר זה)

- שמן עיסוי טבעי לבחירתך
- מגבת נקייה

התוויות/שימוש מיועד

פרימאם הנו מכשיר לעיסוי פרינאום שנועד להעניק לגשים בהריון גישה נוחה יותר לרקמת הפרינאום לצורך עיסוי פרינאלי לפני לידה.

כיצד להשתמש בפרימאם לעיסוי הפרינאום

לפני השימוש בפרימאם הראשונה

הוציאי את פרימאם מאריזת הבד. יש לשטוף את הפרימאם בביסודיות במים פושרים וסבון. שטפי וייבשי היטב לפני השימוש.

זהו, את מוכנה להתחיל!

כיצד לאתר את הפרינאום שלך

הפרינאום ממוקם בין פי הטבעת לבסיס פתח הנרתיק. יש למקם את הקצה החלק של הפרימאם בתחתית פתח הנרתיק (וואגינה), מעט בכנים – כך שניתן יהיה לעסות את האזור שבין הנרתיק לפי הטבעת (ראי בתרשים להלן).

שימוש בפרימאם

- שבי בנוחות על מגבת נקייה כשאת נשענת לאחור. החזיקי את שמן העיסוי בקרבת מקום.
- החזיקי בחוזקה את הקצה העליון של ידית הפרימאם ביד ימין. ניתן להשתמש במכשיר הפרימאם רק ביד ימין.
- שמני את הקצה התחתון העקור המעוגל והחלק של הפרימאם. ניתן לעשות זאת בשתי דרכים:

- מרחי שמן על הקצה של המכשיר ואז הניחי אותו על הפרינאום.
- לחצי את הקצה בעדינות אל הפרינאום שלך ואז שפכי שמן עיסוי לתעלה המיועדת לכך עד שכמות קטנה תגיע לקצה התחתון של המכשיר הנוגע בפרינאום.
- התחילי לעסות את אזור הפרינאום עם התחתית הקעורה, המעוגלת והחלקה של המכשיר. הפעילי לחץ קל כלפי מטה וסמי את הפרינאום. במידה ואת מרגישה חיכוך רב מדי, הוסיפי שמן בכדי להפוך את חווית העיסוי לנועימה יותר.
- המשיכי לעסות משך 10-5 דקות. נשמי נשימות איטיות ועמוקות ושמרי על ראש צלול ושלי. קחי הפסקות לפי הצורך והתחילי מחדש את העיסוי עד לביצוע עיסוי משך 10-5 דקות בסך הכל.

ניקיון ואחסון

יש לנקות את הפרימאם בביסודיות באמצעות מים וסבון מיד לאחר השימוש ולייבש היטב לפני אריזתו באריזת הבד המצורפת.

טיפים נוספים

- לפני התחלת העיסוי, טבלי באמבטיה חמה או עשי מקלחת חמה. זה ירגיע אותך ויהפוך את הפרינאום שלך לגמיש יותר.
- נסי להימנע מרעש או הסחות דעת כלשהן כדי שתוכלי להירגע בזמן ביצוע העיסוי.

שאלות נפוצות

שימוש בפרימאם

בכמה שמן עלי להשתמש?

על הקצה החלק של הפרימאם להיות שמונו למגע ולנוע בצורה חלקה ללא חיכוך על הפרינאום שלך – אינך זקוק ליותר מכפית.

כמה חזק עלי ללחוץ למטה עם הפרימאם במהלך העיסוי?

התחילי עם לחץ קל מאוד והגבירי את הלחץ ככל שהפרינאום שלך נמתח והרקמה נעשית רכה יותר. תהליך זה לא אמור לגרום לכאב.

כיצד אוכל לדעת מתי העיסוי עובד?

תוכלי להרגיש את הפרינאום הופך לרך וגמיש יותר לאחר מספר ימים של ביצוע העיסוי.

כיצד עלי לנקות את הפרימאם?

יש לנקות את הפרימאם במים וסבון, לשטוף אותו תחת מים זורמים, ואז לייבש אותו היטב ולהחזירו לאריזת הבד הרכה שסופקה.

פתרון בעיות

אני מרגישה תחושה של עקצוץ/אי נוחות במהלך העיסוי. האם זה נורמלי? אי נוחות קלה יכולה להתרחש בימים הראשונים של עיסוי פרינאלי, אך תחושה זו אמורה לחלוף לאחר מספר ימי שימוש.

מה קורה אם תחושת העקצוץ/אי הנוחות לא נעלמת?

הפסיקי את השימוש בפרימאם והתייעצי עם הרופא המטפל שלך.

מה עלי לעשות במקרה של הופעת פריחה או אדמומיות באזור הנרתיק לאחר השימוש?

הפסיקי את השימוש במכשיר הפרימאם והתייעצי עם הרופא המטפל שלך.

אמצעי זהירות (התוויות נגד)

אין לעשות שימוש במכשיר זה במידה ואת סובלת מאחד מהמצבים הבאים:

- אם את בקבוצת הריון בסיכון גבוה
- אם יש לך צירים מוקדמים
- אם אובחנת כמי שמצויה בסיכון ללידה מוקדמת
- אם יש לך שליית פתח (Placenta Previa)
- אם יש לך התפרצות הרפס פעילה או מחלה אחרת בנרתיק או כזו המועברת במגע מיני
- אם יש לך דימום נרתיקי
- אם את בסיכון להיפרדות שליה (Placental abruption)
- אם את בהריון עם מספר עוברים כאשר התחתון נמצא במצב עכוז
- אם עברת הליך כיורוגי באזור הפרינאום

אזהרות:

- יש תמיד לשטוף ולייבש היטב את הפרימאם שלך לפני השימוש הראשון ולאחר כל שימוש.
- השתמשי תמיד בשמן בעת עיסוי הפרינאום שלך כדי למנוע פציעה מחיכוך.
- המכשיר לעיסוי פרינאום פרימאם מיועד לשימוש ביד ימין. אל תנסי להשתמש במכשיר זה ביד שמאל.
- למניעת זיהומים, אל תשתפי את המעסה הפרינאלי פרימאם שלך עם אף אחת.
- מכשיר זה מיועד לשימוש בהריון יחיד. אין לעשות שימוש חוזר במכשיר זה בהריון נוסף.
- אין להשתמש בפרימאם במידה והוא ניזוק בדרך כלשהי.

הערה: אנא שמרי את המספר הסידורי שעל הקופסא לצורך פנייה עתידית במידה ותתקלי בקשיים כלשהם.

שאלות?

אנא בקרי באתר האינטרנט שלנו www.perimom.com או שלחי לנו דוא"ל בכתובת ask@perimom.com

יצרן: פרימאם בע"מ, רח' יגאל אלון 67, תל אביב, ישראל

perimom

הוראות שימוש

تعليمات الاستخدام

INSTRUCTIONS FOR USE



עקבי אחר ההוראות השימוש
اتبع تعليمات الاستخدام
Follow instructions for use

مقدمة

نشكرك على شراء جهاز تدليك العجان من بيريموم.

في غضون بضع دقائق، يمكنك البدء في إجراء تدليك لمنطقة العجان بنفسك. باستخدام جهاز تدليك العجان من بيريموم، ليس هناك حاجة إلى شريك ولا حاجة إلى مرونة جسدية للوصول إلى منطقة العجان – أنت فقط، في منزلك، وفي أي وقت يناسبك. الأمر بهذه البساطة، قبل أن تبدي، يرجى قراءة التعليمات أدناه.

محتويات العلبة

- جهاز تدليك بيريموم
- كيس ناعم
- كتيب تعليمات الاستعمال

ما سوف تحتاجينه (غير متوفر مع هذا المنتج)

« زيت تدليك غير معطر من اختيارك

« منشفة نظيفة

دواعي الاستعمال / الغرض من الاستعمال

الغرض من استعمال جهاز تدليك منطقة العجان هو تزويد النساء الحوامل بوصول أسهل إلى التنسيج العجاني لغرض تدليك منطقة العجان قبل الولادة.

طريقة استعمال جهاز تدليك بيريموم

قبل الاستعمال لأول مرة

أخرجي جهاز بيريموم من الكيس. اغسلي الجهاز جيدًا بالماء الدافئ والصابون. اشطفيه وجففه جيدًا قبل الاستعمال. انتِ الآن جاهزة لاستعمال الجهاز!

طريقة تحديد مكان العجان

يوجد العجان بين فتحة الشرج وقاعدة فتحة المهبل. يتم وضع طرف جهاز بيريموم الأملس في أسفل فتحة المهبل، بداخله قليلًا – بحيث يمكن تدليك المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج (كما هو موضح في الرسم البياني التالي).

استخدام بيريموم

- اجلسي بارتياح في وضع شبه مائل على منشفة نظيفة. ضعي زيت التدليك بالقرب منك.
- أمسكي الطرف العلوي لمقبض بيريموم بقوة بيدك اليمنى. لا يمكن استعمال بيريموم إلا باليد اليمنى.
- ضعي الزيت على الطرف السفلي المقعر المستدير الناعم من جهاز بيريموم. ويمكن أن يتم ذلك بطريقتين:

- ضعي الزيت على الحافة ثم ضعيه على منطقة العجان.
- اضغطي برفق على طرف العجان ثم اسكبي زيت التدليك في القناة المخصصة حتى تصل كمية صغيرة إلى الطرف السفلي للجهاز الذي يلامس منطقة العجان.
- ابدئي بتدليك منطقة العجان بالجزء السفلي المقعر المستدير الأملس للجهاز. اضغطي برفق لأسفل ودلكي منطقة العجان. إذا شعرتي أن هناك الكثير من الاحتكاك، أضيفي المزيد من الزيت لتعجلي تجربة التدليك أكثر متعة.
- استمري في التدليك لمدة 10-15 دقائق. خذي أنفاسًا عميقة وبطيئة واجعلي ذهنك صافيًا ومسترخيًا. خذي فترات راحة حسب الحاجة ثم ابدئي مرة أخرى إلى أن تكوني قد قمتي بالتدليك لمدة 10-15 دقائق في المجمل.

التنظيف والتخزين

يجب تنظيف بيريموم جيدًا باستخدام الماء والصابون فور الاستعمال وتجفيفه جيدًا قبل تخزينه في الكيس المرفق.

نصائح إضافية

« خذي حمامًا دافئًا قبل أن تبدي. هذا سوف يريحك ويجعل منطقة العجان أكثر ليونة.

« حاولي تجنب أي وضوء أو مشتتات حتى تتمكني من الاسترخاء أثناء أداء التدليك.

الأسئلة الشائعة

استخدام بيريموم

ما هي كمية الزيت التي ينبغي استخدامها؟

يجب أن يكون الطرف الأملس لجهاز بيريموم ذهنيًا ويتحرك بسلاسة دون احتكاك بالعجان – لن نحتاجي أكثر من ملعقة صغيرة.

ما مدى صعوبة الضغط باستخدام جهاز تدليك العجان من بيريموم أثناء التدليك؟

ابدئي بضغط خفيف جدًا وقومي بزيادة الضغط مع تعدد منطقة العجان حتى تصبح الأنسجة أكثر ليونة. يجب ألا تكون هذه العملية مؤلمة.

كيف أعرف أن التدليك صحيح؟

يجب أن تشعرى أن منطقة العجان أصبحت أكثر نعومة وليونة بعد بضعة أيام من إجراء التدليك.

كيف أنظف جهاز بيريموم؟

يجب تنظيفي جهاز التدليك بالماء والصابون وشطفه بمياه جارية صافية، ثم تجفيفه جيدًا قبل إعادة الجهاز إلى كيس التخزين المرفق.

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

أشعر بوخز / إحساس بعدم الراحة أثناء التدليك. هل هذا طبيعي؟

يمكن أن تشعرى بعدم الارتياح قليلًا في الأيام القليلة الأولى من تدليك العجان، ولكن هذا الإحساس سيزول بعد عدة أيام من الاستخدام.

ماذا يحدث إذا لم يختفي الوخز / الإحساس عدم الراحة؟

توقفي عن استعمال جهاز بيريموم واستشري أخصائي الرعاية الصحية.

ماذا أفعل إذا ظهر طفح جلدي أو احمرار في منطقة المهبل بعد الاستعمال؟

توقفي عن استعمال جهاز بيريموم واستشري أخصائي الرعاية الصحية.

الاحتياطات (موانع الاستعمال)

يجب عدم استعمال هذا الجهاز إذا كان لديك أي مما يلي:

- « إذا كنت في فترة حمل عالية الخطوة
- « إذا كنت تعانيين من المخاض المبكر
- « إذا تم تشخيصك على أنك معرضة لخطر الولادة المبكرة
- « إذا كنت تعانيين من انزليج المشيمة
- « إذا كنت تعانيين من فيروس هربس أو أي مرض مهليي أو ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي
- « إذا كنت تعانيين من نزيف مهليي
- « إذا كنت تعانيين من خطر حدوث انفصال المشيمة
- « إذا كنت حاملًا بأجنة متعددة عندما يكون الجنين السفلي في وضع المجيء المقعدي
- « إذا خضعتِ لعملية جراحية في منطقة العجان

تحذيرات:

- اغسلي وجففي جهاز تدليك بيريموم دائمًا قبل الاستعمال لأول مرة وبعد كل استعمال لاحق.
 - استعملي الزيت دائمًا عند تدليك منطقة العجان لمنع الإصابة من الاحتكاك.
 - تم تصميم جهاز بيريموم لاستعماله باليد اليمنى. لا تحاولي استخدام هذا الجهاز باليد اليسرى.
 - للوقالة من العدوى، لا تشاركي جهاز بيريموم مع أي شخص.
 - هذا الجهاز محصص للاستعمال في حمل واحد. لا تعيدي استعمال هذا الجهاز لحمل لاحق.
 - لا تستعملي جهاز بيريموم في حالة تلف الجهاز بأي شكل من الأشكال.
- ملاحظة:** يرجى حفظ الرقم التسلسلي في العلبة للرجوع إليه في المستقبل إذا واجهتي أي صعوبات.

أسئلة؟

يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني www.perimom.com أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على ask@perimom.com

الشركة المصنعة: بيريموم ليميتد، 67 شارع ييجال ألون، تل أبيب، إسرائيل

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

- Perimom massager
- Soft bag
- 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

- Sit comfortably in a semi-reclined position on a clean towel. Keep the massage oil nearby.
- Hold the top end of Perimom's handle firmly with your **right** hand. The Perimom can only be used with the right hand.
- Oil the smooth rounded concave bottom tip of the Perimom. This can be done in two ways:
 - Apply oil to the tip and then place it on the perineum.
 - 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.
- 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.
- 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:

- Always wash and thoroughly dry your Perimom massager before the first use and after each subsequent use.
- Always use oil when massaging your perineum to prevent injury from friction.
- The Perimom Perineal Massager is intended to be used with your **right hand**. Do not attempt to use this device with your left hand.
- For the prevention of infection, do not share your Perimom Perineal Massager with anyone.
- This device is intended to be used for a single pregnancy. Do not reuse this device for a subsequent pregnancy.
- 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 or email us at ask@perimom.com

Manufacturer: Perimom Ltd. 67 Yigal Alon St. Tel-Aviv 6744317, Israel