

VAGINAL DILATOR GUIDE

Before you start

- Begin with the size silicone dilator that feels comfortable for you.
- Be patience, it can take a few months or longer for dilator therapy works and makes the vagina more elastic.
- You don't need to use the full length of the dilator, every vagina has a different depth. Use the soft ridges on the dilator as an indicator.
- Make sure you have privacy and time when you use the dilator.
- Stop if you experience any pain.

Before you insert the dilator

- Always wash your dilator and hands before and after use with warm water and a mild soap and rinse thoroughly. Dry with a clean towel.
- Apply [waterbased lubricant](#) to the tip of the dilator for easy insertion.
- Lie on your back with your knees bent and slightly apart.

Exercise A.

Step 1. Slide the lubricated dilator in the vagina, without forcing it, but a little difficulty is fine. You squeeze the pelvic floor muscles gently and keep the dilator in place.

Step 2. When you relax the pelvic floor muscles, push the dilator a little deeper into your vagina and repeat step 1.

When the dilator won't go deeper, only repeat squeezing and relaxing with sliding it gently back and forth.

Tip: Kegel exercise training can help with controlling the pelvic floor muscles

Exercise B.

Step 1. Slide the lubricated dilator in the vagina and hold it for a minute. Make sure you keep the dilator in place and relax your muscles.

Step 2. Repeat step 1 and build it up minute by minute, till you can hold it for 10 minutes.

Exercise C.

Step 1. Slide the lubricated dilator in the vagina and hold it in place for a moment. Wiggle the dilator with light pressure side to side.

Step 2. Slide the dilator in and out.

When you accomplish Exercise C. without discomfort, you should start Exercise A. using a size up.

Practice

It's recommended to practice 2-4 times a week, take a day rest between each training.

Bleeding

You may have minor bleeding or spotting after your training. This bleeding or spotting should go away in a few months as your vagina starts to stretch.

Vibration therapy (optional)

The largest size dilator can be used with the Mae B bullet for vibrations. Vibrations can stimulate the vaginal wall and causes the pelvic floor muscles to become stronger over time.

Important

This is not a medical device. We recommend women to consult a health professional, specialized in pelvic floor disorder, to get the most effective physical therapeutic benefit.

This information is not intended to be an alternative for your medical treatment.

The information given for this product should not be used for the diagnosis of any medical condition. A licensed physician should be consulted for diagnosis and treatment of all medical conditions.

GEBRUIKSAANWIJZING VAGINALE DILATOR (PELOTTE)

Voordat u start

- Begin met het formaat siliconen dilator dat prettig aanvoelt.
- Wees geduldig, het kan een paar maanden of langer duren voordat de dilator-therapie werkt en de vagina elastischer voelt.
- U hoeft niet de volledige lengte van de dilator in te brengen, elke vagina heeft een andere diepte. Gebruik de zachte ribbels op de dilator als indicator.
- Zorg ervoor dat u privacy en tijd heeft wanneer u de dilator gebruikt.
- Stop als u pijn ervaart.

Voordat u de dilator inbrengt

- Was uw dilator en uw handen voor en na gebruik altijd met warm water en een milde zeep en spoel ze grondig af. Droog af met een schone handdoek.
- Breng een beetje [glijmiddel op waterbasis](#) aan op de punt van de dilator, dit maakt het inbrengen gemakkelijker.
- Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en iets uit elkaar.

Oefening A.

Stap 1. Breng de dilator in de vagina, een beetje weerstand is prima. U spant voorzichtig de bekkenbodemspieren aan en houdt de dilator op zijn plaats.

Stap 2. Wanneer u de bekkenbodemspieren ontspant, duwt u de dilator iets verder in uw vagina en herhaalt u stap 1.

Als de dilator bij ontspanning niet verder ingebracht kan worden, dan herhaalt u alleen het aan- en ontspannen door de dilator zachtjes naar voren en naar achteren te schuiven.

Tip: Kegel training kan helpen bij het beheersen van de bekkenbodemspieren.

Oefening B.

Stap 1. Breng de dilator in de vagina en houd deze een minuut vast. Zorg ervoor dat u de dilator op zijn plaats houdt en ontspan uw spieren.

Stap 2. Herhaal stap 1 en bouw het minuut voor minuut op tot u de dilator 10 minuten kunt inhouden.

Oefening C.

Stap 1. Breng de dilator in de vagina en houd deze even vast. Beweeg de dilator heen en weer met lichte druk.

Stap 2. Beweeg de dilator op en neer.

Als u Oefening C. zonder ongemak kunt volbrengen, begin opnieuw aan Oefening A. met een maat groter.

Oefenen

Het wordt aanbevolen om 2-4 keer per week te oefenen, houd een dag rust tussen elke training.

Bloedingen

U kunt een kleine hoeveelheid bloeding of spotting krijgen na uw training. Bij regelmatig oefenen zou deze bloeding of spotting binnen een paar maanden moeten verdwijnen, als uw vaginawand begint op te rekken.

Vibratie therapie (optioneel)

De grootste maat dilator kan worden gebruikt met de Mae B bullet voor vibraties. Vibraties kunnen de vaginawand stimuleren en er voor zorgen dat de bekkenbodemspieren op termijn sterker worden.

Belangrijk

Dit is geen medisch hulpmiddel. We raden vrouwen aan om een specialist te raadplegen, die gespecialiseerd is in bekkenbodemandoeningen, voor het meest effectieve fysieke resultaat.

Deze informatie is niet bedoeld ter vervanging van uw medische behandeling.

De informatie die voor dit product wordt gegeven, mag niet worden gebruikt als diagnose van een medische aandoening. Een bevoegd arts moet worden geraadpleegd voor diagnose en behandeling van medische aandoeningen.

ANLEITUNG FÜR VAGINALDILATOR

Bevor Sie anfangen

- Beginnen Sie mit dem Silikondilator, der sich für Sie angenehm anfühlt.
- Seien Sie geduldig, es kann einige Monate oder länger dauern, bis die Dilator-Therapie funktioniert und die Vagina elastischer wird.
- Sie müssen nicht die gesamte Länge des Dilator verwenden, jede Vagina hat eine andere Tiefe. Verwenden Sie die weichen Markierungen am Dilator als Indikator.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Privatsphäre und Zeit haben, wenn Sie den Dilator verwenden.
- Hören Sie auf, wenn Sie irgendwelche Schmerzen verspüren.

Bevor Sie den Dilator einsetzen

- Waschen Sie Ihren Dilator und Ihre Hände vor und nach dem Gebrauch immer mit warmem Wasser und einer milden Seife und spülen Sie sie gründlich aus. Mit einem sauberen Handtuch trocknen.
- Tragen Sie zum einfachen Einführen [Gleitmittel auf Wasserbasis](#) auf die Spitze des Dilator auf.
- Legen Sie sich mit den Knien auf den Rücken und beugen Sie die Knien leicht auseinander.

Übung A.

Schritt 1. Schieben Sie den mit Gleitmittel versehenen Dilator in die Vagina, ohne ihn zu forcieren, aber ein wenig Widerstand ist in Ordnung. Sie drücken die Beckenbodenmuskulatur sanft zusammen und halten den Dilator an seiner Position.

Schritt 2. Wenn Sie die Beckenbodenmuskulatur entspannen, drücken Sie den Dilator etwas tiefer in Ihre Vagina und wiederholen Sie Schritt 1.

Wenn der Dilator nicht tiefer geht, wiederholen Sie das Zusammendrücken und Entspannen nur mit sanftem Hin- und Hergleiten des Dilators.

Tip: Kegel-Training kann bei der Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur helfen

Übung B.

Schritt 1. Schieben Sie den mit Gleitmittel versehenen Dilator in die Vagina und halten Sie ihn eine Minute lang fest. Stellen Sie sicher, dass Sie den Dilator an Ort und Stelle halten und Ihre Muskeln entspannen.

Schritt 2. Wiederholen Sie Schritt 1 und bauen Sie ihn von Minute zu Minute auf, bis Sie ihn 10 Minuten lang halten können.

Übung C.

Schritt 1. Schieben Sie den mit Gleitmittel versehenen Dilator in die Vagina und halten Sie ihn für einen Moment fest. Bewegen Sie den Dilator mit leichtem Druck von Seite zu Seite.

Schritt 2. Schieben Sie den Dilator in die Vagina und wieder heraus.

Wenn Sie Übung C ohne Beschwerden durchführen, starten Sie Übung A mit einer größeren Größe.

Trainieren

Es wird empfohlen, 2-4 mal pro Woche zu üben und zwischen jedem Training einen Ruhetag einzulegen.

Blutung

Möglicherweise haben Sie nach Ihrem Training leichte Blutungen oder Schmierblutungen. Bei regelmäßiger Übung sollte diese Blutung oder Schmierblutung innerhalb weniger Monate verschwinden, wenn sich Ihre Vaginawand zu dehnen beginnt.

Vibrationstherapie (optional)

Der Dilator mit der größten Größe kann mit dem Mae B Bullet für Vibrationen verwendet werden. Vibrationen können die Vaginalwand stimulieren und dazu führen, dass die Beckenbodenmuskulatur mit der Zeit stärker wird.

Wichtig

Dies ist kein medizinisches Gerät. Wir empfehlen Frauen, einen auf Beckenbodenerkrankungen spezialisierten Arzt zu konsultieren, um den effektivsten physiotherapeutischen Nutzen zu erzielen.

Diese Informationen sind keine Alternative für Ihre medizinische Behandlung.

Die Informationen zu diesem Produkt sollten nicht zur Diagnose von Erkrankungen verwendet werden. Zur Diagnose und Behandlung aller Erkrankungen sollte ein zugelassener Arzt konsultiert werden.

GUIDE DU DILATEUR VAGINAL

Avant de commencer

- Commencez par le dilateur en silicone de la taille qui vous convient.
- Soyez patient, cela peut prendre quelques mois ou plus pour que le traitement par dilateur fonctionne et rende le vagin plus élastique.
- Vous n'avez pas besoin d'utiliser toute la longueur du dilateur, chaque vagin a une profondeur différente. Utilisez les marques souples sur le dilateur comme indicateur.
- Assurez-vous d'avoir de l'intimité et du temps lorsque vous utilisez le dilateur.
- Arrêtez si vous ressentez une douleur.

Avant d'insérer le dilateur

- Lavez toujours votre dilateur et vos mains avant et après utilisation avec de l'eau tiède et un savon doux et rincez abondamment. Séchez avec une serviette propre.
- Appliquez un [lubrifiant à base d'eau](#) sur la pointe du dilateur pour faciliter l'insertion.
- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et légèrement écartés.

Exercice A.

Étape 1. Faites glisser le dilateur lubrifié dans le vagin, sans forcer, une petite résistance est normale. Contractez doucement les muscles du plancher pelvien et maintenez le dilateur en place.

Étape 2. Lorsque vous relâchez les muscles du plancher pelvien, poussez le dilateur un peu plus profondément dans votre vagin et répétez l'étape 1. Si le dilateur ne peut être inséré plus loin, contractez et relâchez les muscles en le faisant glisser doucement d'avant en arrière.

Conseil: les exercices de Kegel peuvent aider à contrôler les muscles du plancher pelvien.

Exercice B.

Étape 1. Faites glisser le dilateur lubrifié dans le vagin et maintenez-le pendant une minute. Assurez-vous de garder le dilateur en place et de détendre vos muscles.

Étape 2. Répétez l'étape 1 et augmentez le temps d'insertion minute par minute, jusqu'à ce que vous puissiez le maintenir pendant 10 minutes.

Exercice C.

Étape 1. Faites glisser le dilateur lubrifié dans le vagin et maintenez-le en place pendant un moment. Bougez le dilateur avec une légère pression d'un côté à l'autre.

Étape 2. Faites glisser le dilateur vers l'intérieur et l'extérieur.

Si vous accomplissez l'exercice C. sans gêne, vous pouvez recommencer l'exercice A. avec une taille plus grande.

Entraînement

Il est recommandé de faire l'exercice 2 à 4 fois par semaine avec un jour de repos entre chaque exercice.

Saignement

Vous pouvez constater des saignements mineurs ou des taches après votre entraînement. Ces saignements ou taches devraient disparaître en quelques mois lorsque votre vagin commence à s'étirer.

Thérapie par vibration (optionnel)

Le dilataeur de plus grande taille peut être utilisé avec la balle Mae B pour des vibrations. Les vibrations peuvent stimuler la paroi vaginale et à terme renforcer les muscles du plancher pelvien.

Important

Ce n'est pas un appareil médical. Nous recommandons aux femmes de consulter un professionnel de la santé, spécialisé dans les troubles du plancher pelvien, pour obtenir le bénéfice thérapeutique physique le plus efficace.

Ces informations ne sont pas destinées à être une alternative à votre traitement médical.

Les informations fournies pour ce produit ne doivent pas être utilisées pour le diagnostic d'une pathologie. Un médecin agréé doit être consulté pour le diagnostic et le traitement de toute pathologie.

GUÍA DEL DILATADOR VAGINAL

Antes de empezar

- Empiece con el tamaño de dilatador de silicona que le resulte más cómodo.
- Tenga paciencia, pueden pasar algunos meses o más para que la terapia con dilatador funcione y haga que la vagina sea más elástica.
- No es necesario utilizar todo el dilatador, cada vagina tiene una profundidad diferente. Utilice las marcas suaves del dilatador como indicador.
- Asegúrese de tener privacidad y tiempo cuando use el dilatador.
- Deténgase si siente algún dolor.

Antes de insertar el dilatador

- Lávese siempre las manos y el dilatador antes y después de usarlo, con agua tibia y un jabón suave, y enjuague bien. Seque con una toalla limpia.
- Aplique [lubricante a base de agua](#) en la punta del dilatador para facilitar la inserción.
- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y ligeramente separadas.

Ejercicio A.

Paso 1. Deslice el dilatador lubricado en la vagina, sin forzarlo, un poco de resistencia es normal. Contraiga suavemente los músculos del suelo pélvico y mantenga el dilatador en su lugar.

Paso 2. Cuando relaje los músculos del suelo pélvico, empuje el dilatador un poco más profundamente en su vagina y repita el paso 1.

Si el dilatador no puede ser insertado más profundamente, contraiga y relaje los músculos deslizándolo suavemente hacia adelante y hacia atrás.

Consejo: los ejercicios de Kegel pueden ayudar a controlar los músculos del suelo pélvico.

Ejercicio B.

Paso 1. Deslice el dilatador lubricado en la vagina y sosténgalo por un minuto. Asegúrese de mantener el dilatador en su lugar y relajar los músculos.

Paso 2. Repita el paso 1 y aumente el tiempo de inserción minuto a minuto, hasta que pueda mantenerlo durante 10 minutos.

Ejercicio C.

Paso 1. Deslice el dilatador lubricado en la vagina y manténgalo en su lugar por un momento. Mueva el dilatador con una ligera presión de lado a lado.

Paso 2. Deslice el dilatador hacia adentro y hacia afuera.

Si realiza el ejercicio C. sin molestias, puede repetir el ejercicio A. usando una talla más grande.

Práctica

Se recomienda practicar de 2 a 4 veces por semana con un día de descanso entre cada ejercicio.

Sangrado

Es posible que tenga sangrado leve o manchado después de su entrenamiento. Este sangrado o manchado debería desaparecer en unos meses cuando su vagina comience a estirarse.

Terapia de vibraciones (opcional)

El dilatador de mayor tamaño se puede utilizar con la bola Mae B para vibraciones. Las vibraciones pueden estimular la pared vaginal y hacer que los músculos del suelo pélvico se fortalezcan con el tiempo.

Importante

Este no es un dispositivo médico. Recomendamos a las mujeres que consulten a un profesional de la salud, especializado en trastornos del suelo pélvico, para obtener el beneficio terapéutico físico más eficaz. Esta información no pretende ser una alternativa para su tratamiento médico.

La información proporcionada para este producto no debe usarse para el diagnóstico de ninguna patología. Se debe consultar a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de cualquier patología.

GUIDA AL DILATORE VAGINALE

Prima che inizi

- Inizia con il dilatatore in silicone delle dimensioni con cui ti senti a tuo agio.
- Sii paziente, possono essere necessari alcuni mesi o più perché la terapia dilatatoria funzioni e renda la vagina più elastica.
- Non è necessario utilizzare l'intera lunghezza del dilatatore, ogni vagina ha una profondità diversa. Usa le creste morbide sul dilatatore come indicatore.
- Assicurati di avere privacy e tempo quando usi il dilatatore.
- Fermati se avverti dolore.

Prima di inserire il dilatatore

- Lavare sempre il dilatatore e le mani prima e dopo l'uso con acqua calda e un sapone delicato e sciacquare abbondantemente. Asciugare con un panno pulito.
- Applicare [lubrificante a base d'acqua](#) sulla punta del dilatatore per un facile inserimento.
- Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e leggermente divaricate.

Esercizio A.

Passaggio 1. Fai scorrere il dilatatore lubrificato nella vagina, senza forzarlo, un po'di difficoltà va bene. Stringi delicatamente i muscoli del pavimento pelvico e mantieni il dilatatore in posizione.

Passaggio 2. Quando rilassi i muscoli del pavimento pelvico, spingi il dilatatore un po' più in profondità nella vagina e ripeti il passaggio 1.

Quando il dilatatore non andrà più in profondità, ripeti solo la contrazione e il rilassamento facendolo scorrere delicatamente avanti e indietro.

Suggerimento: l'allenamento con esercizi di Kegel può aiutare a controllare i muscoli del pavimento pelvico.

Esercizio B.

Passaggio 1. Fai scorrere il dilatatore lubrificato nella vagina e tienilo premuto per un minuto. Assicurati di mantenere il dilatatore in posizione e rilassa i muscoli.

Passaggio 2. Ripeti il passaggio 1 e aumentalo di minuto in minuto, finché non lo puoi tenere per 10 minuti.

Esercizio C.

Passaggio 1. Fai scorrere il dilatatore lubrificato nella vagina e tienilo in posizione per un momento. Muovi il dilatatore con una leggera pressione da un lato all'altro.

Passaggio 2. Fai scorrere il dilatatore dentro e fuori.

Quando esegui l'esercizio C. senza disagio, dovresti iniziare l'esercizio A. usando una misura in più.

Pratica

Si consiglia di esercitarsi 2-4 volte a settimana, riposandosi un giorno tra ogni allenamento.

Sanguinamento

Potresti avere lievi emorragie o spotting dopo l'allenamento. Questo sanguinamento o spotting dovrebbe scomparire in pochi mesi mentre la tua vagina inizia ad allungarsi.

Terapia vibrazionale (opzionale)

Il dilatatore di dimensioni maggiori può essere utilizzato con il bullet Mae B per le vibrazioni. Le vibrazioni possono stimolare la parete vaginale e far sì che i muscoli del pavimento pelvico si rafforzino nel tempo.

Importante

Questo non è un dispositivo medico. Raccomandiamo alle donne di consultare un professionista della salute, specializzato in disturbi del pavimento pelvico, per ottenere il beneficio terapeutico fisico più efficace.

Queste informazioni non intendono essere un'alternativa al trattamento medico.

Le informazioni fornite per questo prodotto non devono essere utilizzate per la diagnosi di alcuna condizione medica. Un medico autorizzato dovrebbe essere consultato per la diagnosi e il trattamento di tutte le condizioni mediche.

ВАГИНАЛЬНЫЙ РАСШИРИТЕЛЬ - РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

Прежде чем вы начнете:

- Начните с размера силиконового расширителя, который вам удобен.
- Наберитесь терпения - это может занять несколько месяцев или больше, чтобы расширительная терапия сработала и сделала влагалище более эластичным.
- Вам не нужно использовать расширитель по всей длине, каждое влагалище имеет разную глубину. Используйте мягкие выступы на расширителе в качестве индикатора.
- Убедитесь, что у вас есть комфортное место и время, для использования расширителя.
- Остановитесь, если почувствуете боль.

Перед тем, как использовать расширитель:

- Всегда тщательно мойте расширитель и руки, теплой водой с мягким мылом до и после использования. Высушите чистым полотенцем.
- Нанесите смазку на водной основе на кончик расширителя для облегчения введения.
- Лягте на спину, колени согнуты и слегка разведены.

Упражнение А.

Шаг 1. Вставьте смазанный расширитель во влагалище, не прилагая особых усилий. Осторожно сжимайте мышцы тазового дна и удерживаете расширитель на месте.

Шаг 2. Когда вы расслабите мышцы тазового дна, протолкните расширитель немного глубже во влагалище и повторите шаг 1. Когда расширитель не войдет глубже, повторите только сжатие и расслабление, осторожно перемещая его вперед и назад.

Совет: упражнения Кегеля могут помочь контролировать мышцы тазового дна.

Упражнение В.

Шаг 1. Вставьте смазанный расширитель во влагалище и подержите его в течение минуты. Убедитесь, что вы держите расширитель на месте и расслабляете мышцы.

Шаг 2. Повторите шаг 1 и наращивайте его каждую минуту, пока вы не сможете удерживать его в течение 10 минут.

Упражнение С.

Шаг 1. Вставьте смазанный расширитель во влагалище и удерживайте его на месте на мгновение. Покачивайте расширитель легким давлением из стороны в сторону.

Шаг 2. Двигайте расширитель внутрь и наружу.

Когда вы сможете выполнять упражнение С. без дискомфорта, вам следует начать упражнение А. на размер больше.

Практика

Рекомендуется заниматься 2-4 раза в неделю, отдыхая днем между тренировками.

Кровотечение

После тренировки у вас могут появиться незначительные кровотечения или кровянистые выделения. Это кровотечение или кровянистые выделения должны пройти через несколько месяцев, когда ваше влагалище начнет растягиваться.

Вибрационная терапия (по желанию)

Расширитель самого большого размера можно использовать с пулей от Mae B. Вибрация может стимулировать стенку влагалища и со временем заставляет мышцы тазового дна становиться сильнее.

Важная информация:

Это не медицинский прибор. Мы рекомендуем женщинам проконсультироваться со специалистом в области здравоохранения, специализирующимся на заболеваниях тазового дна, чтобы получить наиболее эффективный терапевтический эффект.

Эта информация не предназначена для использования в качестве альтернативы вашему лечению.

Информация, приведенная для этого продукта, не должна использоваться для диагностики какого-либо заболевания. Для диагностики и лечения всех заболеваний следует проконсультироваться с лицензированным врачом.

MAE B

Bijsterhuizen 3151
6604 LV Wijchen
The Netherlands

www.intimatehealth.eu