

Brug af dilator sæt

Formålet med at bruge et dilator sæt/dilatatorer er en desensibilisering, hvor skeden langsomt skal udvides således, at samleje og penetrering (igen) eller gynækologiske undersøgelser så vidt muligt kan foregå uden underlivssmerter.

Ved brug af dilator sæt er det vigtigt at lave øvelserne på et sted, hvor du føler dig godt tilpas og er afslappet. Sørg for, at der ikke er nogen telefon eller andre forstyrrende elementer, som kan have en negativ indflydelse på øvelserne.

1. Vask dit dilator sæt/dilatatorer med varmt vand og mild sæbe (pH neutral sæbe), inden de anvendes første gang. Tør dem grundigt.
2. Indtag en afslappet siddende eller liggende stilling, hvor du kan sprede benene lidt. Det anbefales at ligge fladt på ryggen med bøjede knæ og let spredte ben, når dilatoren/dilatatoren indføres. Man kan også stå med det ene ben på en stol, når man anvender dilatoren/dilatatoren. Begynd med den mindste dilator/dilatator.
3. Fugt skedeindgangen og dilatoren/dilatatoren med en god glidecreme, f.eks. PJUR
4. Træk vejret roligt. Før dilatoren/dilatatoren forsigtigt ind i skeden. Du må kun indføre dilatoren/dilatatoren så dybt ind i skeden, at det stadig er behageligt. Hvis du får smerter, så træk dilatoren/dilatatoren lidt ud igen, hold en lille pause og prøv igen når du er afslappet. Lad dilatoren/dilatatoren blive i skeden eller skedeindgangen i nogle minutter.
5. Efterfølgende fører du dilatoren/dilatatoren ind og ud, men UDEN at tage den helt ud ad skeden. Gentag denne bevægelse 5 gange. Drej dilatoren/dilatatoren rundt 5 gange mod højre og derefter 5 gange mod venstre. Pres nu dilatoren/dilatatoren 5 gange mod venstre og derefter 5 gange mod højre.
6. Hvis du ønsker at afslutte øvelsen, tager du dilatoren/dilatatoren ud ad skeden. Bliv liggende nogle minutter og slap af.

Hvis du kan indføre en bestemt størrelse uden smerter, har din skede udvidet sig så meget, at du kan anvende næste størrelse.

Når du skifter fra en størrelse til en anden, bør den sidst anvendte dilator/dilatator først indføres og sidde nogle minutter i skeden.

Nu tager du dilatoren / dilatator med et nummer større og bruger samme fremgangsmåde.

Udvidelsesøvelserne kan gentages tre til fire gange om ugen.

Når det er muligt at indføre den største dilator/dilatator uden smerter, kan du overveje at have samleje.

Rengøring og desinfektion

Dit dilator sæt/dilatatorer er kun beregnet til personligt brug, du skal ikke dele det med andre. Efter brug skal dilatoren eller dilatatorene rengøres med varm vand og mild sæbe (pH neutral). Sørg for, at dilatorerne/dilatatorene er tørre, før de opbevares i tasken. Desinfektionen kan ske med et almindeligt desinfektionsmiddel.

