



Intimate Rose

Notice d'utilisation Dilatateur rectal

Conseils

Les clés de la réussite sont la constance et la pratique régulière. L'utilisation quotidienne des dilataleurs associée à des techniques de relaxation vous permettra d'atteindre vos objectifs.



Utilisation

1. Laver le produit à l'eau chaude et au savon.
2. Choisissez un endroit qui soit confortable et calme pour votre entraînement.
3. Appliquez du lubrifiant à base d'eau sur le produit et sur vous-même. L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau est importante pour préserver le silicone de qualité médicale de l'appareil de formation.
4. Choisissez une taille de dilateur anal qui vous convient.
5. Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds plantés. Certaines personnes préfèrent s'allonger sur le côté ; dans ce cas, veillez à plier les genoux et à soutenir la jambe supérieure à l'aide d'un oreiller plié entre les genoux.
6. Commencez votre entraînement en inspirant et en laissant votre ventre se gonfler, puis en expirant et en laissant le ventre retomber lentement. Insérez doucement et avec précaution le dilateur (entre 1 et 2.5 cm) tout en maintenant une respiration régulière. Insérez ensuite doucement le reste de l'appareil.
7. Répétez le cycle de respiration lente et profonde pendant 15 minutes.
8. Répétez ce processus 1 à 2 fois par jour, et passez à des tailles plus grandes jusqu'à ce que vous puissiez tolérer votre taille cible sans douleur.

Entretien général

Il est important de nettoyer le dilateur à l'eau chaude et au savon avant et après chaque utilisation. Conservez-les dans un endroit frais et sec et ne les partagez pas avec d'autres personnes.

Si vous constatez un défaut, contactez-nous pour un remplacement à l'adresse info@bivea.com.

Pour maintenir vos progrès après avoir atteint vos objectifs, il peut être utile de poursuivre votre pratique respiratoire de 15 minutes jusqu'à 4 à 6 fois par semaine pendant plusieurs semaines ou mois. Vous constaterez peut-être qu'une fois que vous aurez entraîné votre corps, vous n'aurez plus besoin de pratiquer !

Avertissement

Le dispositif non stérile est conçu pour être utilisé par une seule personne. Sans latex. Ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone. Effectuer des mouvements lents et doux.

Indications

Les dilateurs peuvent être utilisés pour se préparer à un examen, à une procédure médicale ou pour soulager une sténose.

Contre-indications

Infections aiguës des voies génitales et infections pelviennes.

Demandez à votre médecin avant de l'utiliser pendant la grossesse.

Remarques importantes concernant les saignements :

Il est normal d'avoir des saignements après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie. En cas de saignement abondant, contactez votre médecin.

Remarques importantes concernant l'hygiène :

Se laver les mains et les dilateurs avec un savon doux et de l'eau tiède avant l'utilisation. Rincer abondamment. Si les dilateurs sont froids, passez-les sous l'eau chaude du robinet et séchez-les bien. Appliquer une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau.

Recommandations

1. Il est recommandé de consulter un kinésithérapeute ou un professionnel spécialisé dans le plancher pelvien afin d'obtenir des conseils personnalisés et un plan de soins pour vous aider à atteindre vos objectifs.
2. Les étirements du plancher pelvien sont utiles en conjonction avec les dilateurs pour améliorer la fonction du plancher pelvien.