

# מרחיב/מאמן נרתיק של FEMMAX®



## מספק טיפול לנשים בכל הגילאים

## נטול לטקס ו-BPA

### הוראות שימוש

מרחיבים/מאמנים לנרתיק של Femmax מיועדים לשימוש כמכשיר ידני לשימוש חוזר המאוחסן בנרתיק ייעודי באופן זמני על מנת להפחית את היווצרותן של הידבקות לאחר הקרנות באגן, וכדי לאמן את שרירי הנרתיק באמצעות מתיחת פתח הנרתיק בעת שימוש לטיפול פסיכו-מיני.  
המוצר יכול לעזור גם במצבים אחרים המשפיעים על הפות/הנרתיק.

FEMMAX® Dilators | Trainers  
an



Version 1.6c Dec 2020

1. הוראות שימוש
2. הרכבת המרחיב
3. החדרת המרחיב
- 3.א. מטופלי הקרנות
4. הוראות ניקוי
5. עשה ואל תעשה במסגרת השימוש במוצר
6. הערות נוספות למטופלים בהקרנות
- 6.א. יחסי מין.
- 6.ב. הפרשות מהנרתיק
- 6.ג. סמפטומים מנופאוזליים
- 6.ד. רגישות ואי נוחות בנרתיק.
7. שימושים נוספים במרחיב FEMMAX®
- 7.א. כיצד להשתמש במרחיבים/מאמנים נרתיקים

### 1. הוראות שימוש

מרחיבי הנרתיק של FEMMAX® מתוכננים להיות בטוחים, קלים ונוחים לשימוש תוך אפשרות לאחסנם במארז דיסקרטי שניתן לשימוש חוזר בקלות, הכולל גם בנוסף מקום לבקבוק חומר סיכה קטן.

ניתן להשתמש במרחיבי הנרתיק כחלק מהטיפול והטיפול בנשים ממספר סיבות כולל טיפול בעקבות הקרנות או ניתוח; קשיים בקיום יחסי מין; וגניזמוס; dyspareunia; או לאחר לידה.

מרחיבי FEMMAX® מיועדים להחזרה לנרתיק כדי לעזור ולשמור על בריאותו וגמישות של הנרתיק ולהפחית את הסיכון להידבקויות (איחוי רקמות רכות) בעקבות הקרנות או ניתוח. זה עשוי לעזור להפחית את אי הנוחות במהלך בדיקות מעקב, טיפולים נוספים וקיום יחסי מין.

ערכת המרחיבים מורכבת מ-4 מרחיבים, המדורגים בגודלם ובאורכם על מנת לאפשר התקדמות טבעית במהלך הטיפול.

עלון זה מציע עצות לגבי השימוש והטיפול בערכת המרחיב FEMMAX® ומספק הוראות שלב אחר שלב לשימוש.

חשוב: הוראות אלו נועדו כמדריך בלבד ועליכן לפנות ליעוץ של הרופא המומחה, האחיות או המטפל לפני השימוש במרחיבים אלו.

## 2. הרכבת המרחיב/המאמן של FEMMAX®

מרחיבי הנרתיק של FEMMAX® מסופקים כסט של ארבעה מרחיבים המאוחסנים על ידי החלקתם זה ליתוך זה ואחסונם במארז הנלווה.

כדי לפתוח את המארז, לחצי כלפי מטה על האזור השטוח בחזית המארז.

כדי להרכיב את המרחיבים, הנחי את כל ארבעת המרחיבים לפנייך. בקצה האחד של המרחיב הקטן ביותר נמצאת הברגה, המשתלבת בקצה הפתוח של המרחיב בגודל הבא, ומאפשרת למרחיבים להתברג יחד כדי להפוך למרחיב כפול (ראי איור 1)



איור 1.

שני המרחיבים הגדולים ביותר גם מתאימים זה לזה כדי ליצור זוג (ראה איור 1). מרחיב אחד מוחדר לנרתיק והשני משמש כידית כדי לספק תמיכה ויציבות במהלך ההחדרה (ראי איור 2).

## 3. החדרת המרחיב

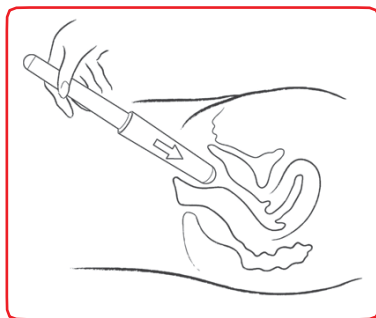
אם את משתמשת במוצרים מרחיבים אלו בפעם הראשונה, יש לשטוף אותם היטב במי סבון חמים ולאחר מכן לשטוף ולייבש אותם כדי להסיר את כל שאריות הסבון (כדי למנוע גירוי אפשרי).

השתמשו במרחיבים במקום נוח, פרטי והמאפשר לכן להירגע עד כמה שניתן.

התחילי את ההרחבה עם המרחיב בגודל הקטן ביותר והתקדמי בגדלים בהדרגה עם הזמן. זכרי שאת צריכה למתוח את הנרתיק כדי לשמור עליו בריא וגמיש ועליך לשאוף בסופו של דבר להשתמש במרחיב הגדול ביותר כשאת מרגישה שנוח לך.

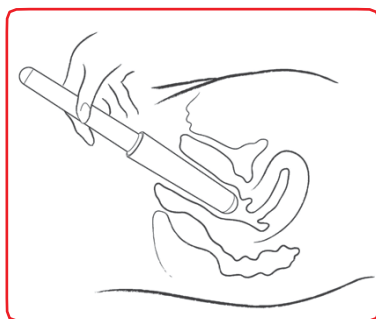
כדי להכניס את המרחיב יש למרוח כמות קטנה של חומר סיכה נרתיקי לקצה המרחיב. שכבי על הגב כשהברכיים כפופות ומעט מרוחקות. אם זה לא נוח לך, נסי לעמוד עם רגל אחת על כיסא או להתכופף (בדומה להכנסת טמפון). נסי להירגע בזמן החדרה והשימוש במרחיב (לחלק מהנשים זה קל יותר לאחר מקלחת).

### 3a. מטופלי הקרנות



איור 2.

הכניסי את קצה המרחיב לתוך הנרתיק שלך בעדינות ועמוק ככל האפשר. הפעילי מעט לחץ כדי שתרגישי את החלק העליון של הנרתיק אך מבלי לגרום לאי נוחות (ראי איור 2).



איור 3.

החזיקי את המרחיב בחוזקה והכניסי לחלק העליון של הנרתיק עד לנקודה נוחה, סובבי בעדינות את המרחיב ואז משכי את המרחיב החוצה. (איור 3).

לחלק מהמטופלות מומלץ להחזיק את המרחיב במקומו בנרתיק לזמן ממושך יותר של בין 5 דקות ל-15 דקות, או שיומלץ - להכניס, להסיר ולהכניס מחדש, לחזור על תהליך זה מספר פעמים. הרופא, האחות או טכנאי הרנטגן המטפל ייעץ לך באופן מלא בעניין זה בהתאם למצבך.

אם ישנה הכתמה או דימום קל לאחר השימוש, זה נחשב נורמלי בגלל נשירתן של הידבוקיות כלשהן.

עם זאת, במקרה של דימום כבד או ממושך פני מיד לרופא המומחה או לאחות.

אם אינך יכולה להחזיר את המרחיב לנרתיק בקלות אל תחדירי אותו בחוזקה. הסירי את המרחיב ונסי שוב מאוחר יותר כאשר את מרגישה קצת יותר רגועה ונינוחה.  
אם לאחר ניסיון מספר פעמים עדיין אינך יכולה להכניס את המרחיב, הפסיקי את השימוש לפני לרופא המומחה או לאחות.

תיתכן אי נוחות מסוימת כאשר את עומדת להשתמש במרחיב לראשונה. אם הכאב או אי הנוחות נמשכים בשימוש, יש ליידע את הרופא המומחה או את האחות.

מוצע כי משך ותדירות סבירים של הרחבה עשויים לנוע בין שלוש דקות פעמיים בשבוע, בששת החודשים הראשונים, עד עשר דקות ופעמיים ביום. פעם בשבוע לאחר מכן ולאחר מכן מדי פעם לאחר שנה אם אינך חווה קושי, או לפי המלצת הרדיולוגר, הרופא המומחה שלך או האחות.

שימוש שבועי הוא החשוב ביותר גם אם את ממשיכה לקיים יחסי מין, שכן הוא עוזר לשמור על גמישות הנרתיק ומפחית את הסיכויים לאי נוחות במהלך קיום יחסי מין.  
אם אינך פעילה מינית עדיין מומלץ להשתמש במרחיב מכיוון שזה יסייע בבדיקה רפואית.

#### 4. הוראות ניקוי המוצר

מכשיר זה מסופק לא סטרילי, יש לנקות את כולו עם מי סבון חמים ולאחר מכן לייבש אותו לפני השימוש (על ידי ניגוב או יבש באוויר) או לנגב אותו לחלוטין עם מגבון סטרילי. לפני ואחרי כל שימוש במכשיר הקפידו לחזור על הוראות הניקוי. ניתן לנקות את המכשיר גם במים חמים רותחים לפני השימוש (ולאפשר למים להתקרר לפני ההוצאה). אין להשתמש בחומרי חיטוי.

מומלץ להחליף את המרחיבים לאחר כל 3 שנים.

### עשה

- בדקי את המרחיב שלך בנוגע לסדקים חורים או קצוות חדים לפני כל שימוש.
- צרי קשר עם הרופא המטפל שלך או עם האחיות בנוגע לכל שאלה הקשורה למרחיב הנרתיקי.
- נסי להירגע בזמן החדרת המרחיב, זה יסייע לך בהחדרתו.
- נקי את המרחיב עם מי חמים וסבון לאחר כל שימוש, בדקי אותו בזהירות.
- אחסני את המרחיב בנרתיק המיועד לכך, זה יגן עליו מפני נזקים.
- השתמשי בחומרי סיכה בעת ביצוע פעולת ההחדרה, זה יקל על ההחדרה.
- מצאי לך טכניקה שתהיה נוחה עבורך בעת ההחדרה.
- התמידי בשימוש במרחיב הנרתיקי שלך.
- חממי את המרחיב הנרתיקי לפני כל שימוש אם את רואה בכך צורך.

### אל תעשה

- השתמשי במרחיב הנרתיקי שלך אם ישנם שברים, סדקים או קצוות חדים.
- השתמשי במרחיב הנרתיקי שלך אם חווית כאב עז או דימום מאסיבי בעת השימוש. צרי קשר עם הרופא המטפל / עם אחיות.
- השתמשי במוצרים חשמליים על מנת לנקות את המרחיב הנרתיקי.
- לאחסן מוצרים חדים יחד במארז של הנרתיקי, הם עלולים להזיק למרחיב שלך
- השתמשי בכימיקלים או בחומרי ניקוי ביתיים על המרחיב שלך, שכן אלה עלולים לפגוע במשטח או לגרום לסדקים.

## 6. הערות נוספים למטופלות בהקרנות

לטיפול בקרינה עשוי להיות השפעה על רירית הנרתיק ולגרום להתפתחות רקמות צלקת (הידבקיות) ולהתרחשות קיצור (אטרופיה) של הנרתיק. אם זה קורה את עלולה לחוש קושי או אי נוחיות בעת ביצוע בדיקה פולשנית פנימית בעתיד או בעת קיום יחסי מין.

כדי לסייע במניעת התרחשות זו, ישנם מספר צעדים שתוכלי לנקוט כדי לשמור על הנרתיק בריא וגמיש. הרחבה נרתיקית פירושה מתיחה ופתיחה של הנרתיק, וקיום של יחסי מין /או שימוש במרחיב הנרתיקי יכולים לעשות זאת.

אם את משתמשת במרחיב שלך בעקבות טיפולים בקרינה, בדרך כלל מומלץ להתחיל להשתמש במרחיב כשבועיים לאחר סיום הטיפול כאשר התגובה הדלקתית החריפה נחלשה (אך יש לפנות ליעוץ של הרופא המומחה או האחוזת).

### 6א. קיום יחסי מין

מגע מיני יכול להימשך לאורך כל הטיפול בהקרנות. אם לא, את יכולה לחדש את יחסי המין כאשר את מרגישה מוכנה לכך, בדרך כלל כשבועיים לאחר סיום טיפולי ההקרנות.

חשוב לחזור לרמת הפעילות המינית הרגילה שלך בהקדם האפשרי. עם זאת, ייתכן שחלק מהמטופלות לא ירגישו מוכנות מיד לחזור לפעילות מלאה ועשויות לחוש פחד או אפילו מבוכה, וזה לא יוצא דופן.

ישנן סיבות רבות ושונות מדוע אינך מרגישה מוכנה לקיום יחסי מין. ייתכן שאיבדת עניין במין לחלוטין, במיוחד אם את מרגישה חרדה או מתוחה בנוגע לבריאותך.

חלק מהמטופלות חשות מתוחות בנוגע לקיום יחסי מין במהלך או לאחר הטיפולים. חשוב להבין שזה בטוח לחלוטין לעשות זאת.

סרטן לא יכול לעבור לבן הזוג שלך ומין לא יחמיר את הסרטן. ייתכן ואת גם מודאגת מההקרנות המשפיעות על בן/בת הזוג שלך, אך הקרינה אינה נשארת בגוף כך שלא תפגע בו.

קחי את הזמן. יחסי מין עדינים וקבועים יאפשרו לכם להירגע ולנרתיק להימתח לאט. ייתכן שתרגישי בנוח יותר להתחיל בתנחות המאפשרות לך להיות בשליטה (כלומר ישיבה עליונה, על פני בן הזוג לא רק תאפשר לך לקבוע את הקצב, אלא גם תאפשר חדירה עמוקה שתייע בהרחבה). שוחחי על זה עם השותף שלך. הראי לו את העלון הזה כי ייתכן שהוא לא מודע לדאגותיך או לצרכים שלך.

אם אתם מרגישים כאב או אי נוחות ומגלים שאתם חייבים להפסיק, אל תהססו לנסות שוב בעוד מספר ימים, כי ייתכן שתזדקקו לעוד קצת זמן כדי להחלים בפנים. לפעמים אם קיום יחסי מין קשה, או כואב, את עלולה להרגיש מתוחה או חרדה. זה גם עלול להקשות על קיום של יחסי המין. חשוב לנסות להירגע.

אם אתה מרגישה יבשה מהרגיל, ייתכן שתצטרכי להשתמש בחומר סיכה. ישנם חומרי סיכה רבים זמינים לקנות מהרוקח המקומי שלך.

ייתכן שתבחיני בדימום קל עם התחלת קיום יחסי מין. זה נובע ממתחה של הרקמה שצריכה להתאחות.

המשכי להשתמש במרחיב שלך בין אם את פעילה מינית ובין אם לא, שכן מגע מיני לבדו עשוי שלא להספיק כדי למנוע היווצרות הידבקויות.

אם אינך פעילה מינית בשלב זה עדיין מומלץ להשתמש במרחיב שכן זה יסייע בבדיקה רפואית.

אם את מרגישה שזה מועיל לך לדבר על כל החששות שלך פני לרופא מומחה או לאחות.

## ב. הפרשות מהנרתיק

אין זה יוצא דופן שיש הפרשות מהנרתיק לאחר הטיפול או שהן נמשכות זמן מה לאחר מכן. עם זאת, אם ההפרשה תשתנה בדרך כלשהי, (כלומר תהיה כבדה יותר, מכילה דם טרי או תפיץ ריחות לא נעימים), פנה לצוות האחיות או לרופא המומחה שלך.

## ג. סימפטומים מנופאוזליים

חלק מהנשים עלולות לחוות תסמיני גיל המעבר, אשר עשוי להיות בגלל הסרת השחלות במהלך הניתוח או לאחר הטיפול הקרינתי.

טיפול בקרינה עלול לגרום לאי פריון ולעקרות. עם זאת, ייתכן שיהיו לך שתיים או שלוש תקופות נוספות של פוריות לאחר הטיפול.

לכן, עדיין קיים סיכון להריון ועלייך להמשיך באמצעי המניעה הרגילים שלך עד שידועו אחרת. יתכן ואת מודאג מהשפעת גיל המעבר שגרמה הטיפול. חלק מהמטופלות עלולות לחוות גלי חום, תחושת מצב רוח ירוד, מתח, חרדה, עצבנות, יובש בנרתיק, אובדן החשק המיני ועלייה אפשרית במשקל. שוחחי עם רופא המשפחה או הרופא שלך בביקורת בבית החולים, מכיוון שטיפול ועזרה זמינים במצב זה על מנת להקל עלייך.

## ד. רגישות ואי נוחות בנרתיק

- חלק מהנשים יחוו אדמומיות, רגישות או אי נוחות בעור מסביב ובתוך הנרתיק במהלך או לאחר טיפול רדיותרפיה. ניתן להקל על כך בכמה שיטות:
- שמרי על האזור נקי ויבש.
- תשטפי רק במים.
- ללבוש תחתוני כותנה.
- השתמי רק בשימון נרתיק מומלץ לקיום יחסי מין ובעת השימוש במרחיב.
- אם התסמינים נמשכים פנה לרופא המומחה או לאחות.



## 7. שימושים נוספים במרחיב הנרתיק של Femmax

ניתן להשתמש במרחיבי הנרתיק של Femmax גם במהלך טיפול פסיכו-מיני (קשיים מיניים/וגיזם), עבור נשים עם Lichen Sclerosus, Vulval Lichen Planus, dyspareunia, vulvodynia, vulvar vestibulitis, גיל המעבר, ניוון נרתיק, לאחר ניתוח לשינוי מין נקבה ולחיזוק רצפת האגן, כל זאת ועוד לפי המלצת רופא.

### a. לכיצד להשתמש במרחיב/במאמן הנרתיקי

1. השתמשי במרחיבים במקום נוח ומבטיח את פרטיותכם.
  2. המיקום המומלץ לשימוש במרחיבים הוא שכיבה שטוחה על הגב כשהברכיים כפופות והרגליים מעט פסוקות. לחלופין לעמוד עם רגל אחת מורמת על כיסא.
  3. התחילי מהמרחיב הקטן ביותר, מרחי את חומר הסיכה סביב קצה המאמן וכמות קטנה על פתח הנרתיק שלך.
  4. שלטי בנשימות שלך, הרפי ככל האפשר, החדירי בעדינות את המאמן לתוך הנרתיק שלך עמוק ככל האפשר והשאירי אותו במצב זה לזמן של עד 5 דקות.
  5. את עשייה לגלות כאשר את מתחילה להשתמש במרחיב שאת יכולה לסבול רק את הקצה של המרחיב בתוך הנרתיק שלך. זה נורמלי לחלוטין.
  6. יש לחזור על רצף זה מדי יום.
  7. כאשר את מרגישה בנוח להשתמש במרחיב הקטן ביותר, עברי בהדרגה לגודל הבא וכן הלאה.
  8. אין הגבלת זמן על הזמן שלוקח להתקדם לכל מידה חדשה. מומלץ שכאשר את יכולה להכניס בנוחות את המרחיב בגודל הקטן ביותר, החליפי לגודל הבא באותו השימוש, שכן שרירי הנרתיק שלך כבר יהיו רפויים ויהיה לך קל יותר להתקדם לגודל הבאה.
  9. זה חל גם ככל שמתקדמים למידות האחרות. כאשר את מרגישה בנוח עם הכנסת המרחיבים הגדולים יותר, את כבר עשויה להיות מוכנה לנסות מגע מיני חודרני.
- ההוראות הינן באדיבות מרי קלג, פסיכותרפיסטית מוסמכת למיני ויחסים [www.maryclegg.co.uk](http://www.maryclegg.co.uk)

FEMMAX® Dilators | Trainers  
an



למידע נוסף ולסרטוני הדרכה  
בנוגע למרחבי Femmax ניתן למצוא ב  
[www.mdti.co.uk/femmax](http://www.mdti.co.uk/femmax)

FEMMAX® מרחיבי/מאמני

- הפתרון הפשוט והאפקטיבי

חדשנות של NHS

שיפור הבטיחות והיעילות



EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,  
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.  
דוא"ל: [info@mdti.eu](mailto:info@mdti.eu)



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,  
Wolverhampton, West Midlands,  
WV1 4LG United Kingdom.

היבואן: ב. מדיקל לוגיסטיקס בע"מ

כתובת: התע"ש 16 א' כפר סבא

[www.BMLshop.com](http://www.BMLshop.com)

09-7727884



FEMMAX® Dilators | Trainers  
an



למידע נוסף ולסרטוני הדרכה  
בנוגע למרחבי Femmax ניתן למצוא ב  
[www.mdti.co.uk/femmax](http://www.mdti.co.uk/femmax)

מרחיבי/מאמני FEMMAX®

- הפתרון הפשוט והאפקטיבי

חדשנות של NHS

שיפור הבטיחות והיעילות



EU AR: MDTi Cyprus Ltd, 1 Kalymnou Q MERITO,  
4 floor, 6037 Larnaca, Agios Nikolaos, Kamares, Cyprus.  
דוא"ל: info@mdti.eu



MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,  
Wolverhampton, West Midlands,  
WV1 4LG United Kingdom.

טלפון: +44 (0) 1902 778 38

כתובת אינטרנט:

[www.mdti.co.uk](http://www.mdti.co.uk)

דוא"ל: info@mdti.co.uk

Version 1.6D April 2022

# الموسعات/الممرنات المهبلية® FEMMAX



للعناية بالنساء من جميع الأعمار -  
خالٍ من البيسفينول والملايكس

## دواعي الاستخدام

تُستخدم الموسعات/الممرنات المهبلية Femmax كجهاز يدوي قابل لإعادة الاستخدام يوضع في المهبل مؤقتًا للحد من تكون الالتصاقات بعد العلاج الإشعاعي للحوض، ولتمرير العضلات المهبلية من خلال تمديد فتحة المهبل عند استخدامه في العلاج الجنسي النفسي.  
يمكن للجهاز أن يساعد أيضًا في الحالات الأخرى التي تؤثر في الفرج/المهبل.

الموسعات/الممرنات المهبلية® FEMMAX  
من منتجات



نسخة رقم 1.6 ج ديسمبر 2020

1. إرشادات الاستخدام.
2. تجميع الموسعات/الممرنات المهبليّة FEMMAX®.
3. إدخال الموسع/الممرن المهبلي.
- 3أ. مريضات العلاج الإشعاعي
4. إرشادات التنظيف
5. الواجبات والممنوعات عند استخدام الموسع/الممرن المهبلي.
6. ملاحظات إضافية لمريضات العلاج الإشعاعي.
- 6أ. الجماع.
- 6ب. الإفرازات المهبليّة.
- 6ج. أعراض انقطاع الطمث.
- 6د. فرص الحساسية وعدم الارتياح في منطقة المهبل.
7. الاستخدامات الأخرى للموسع/الممرن المهبلي FEMMAX®
- 7أ. طريقة استخدام الموسعات/الممرنات المهبليّة

### 1. إرشادات الاستخدام

صُمّمت الموسعات المهبليّة FEMMAX® لتكون آمنة، وسهلة، ومريحة في الاستخدام مع إمكانية تخزينها في علبة مُحكمة وسهلة الاستخدام وفيها أيضاً مساحة لزجاجة مزلق صغيرة.

يمكن استخدام الموسعات/الممرنات المهبليّة كجزء من الرعاية الصحية للنساء وعلاجهن لعدد من الأسباب، منها علاج ما بعد العلاج الإشعاعي أو الجراحة، والصعوبات في الجماع، والتشنج المهبلي، وعسر الجماع، وما بعد الولادة.

صُمّمت الموسعات المهبليّة FEMMAX® بحيث يتم إدخالها في المهبل للمساعدة في الحفاظ على صحته ومرونته، ولتقليل مخاطر الالتصاقات (اندماج الأنسجة الرخوة) بعد العلاج الإشعاعي أو الجراحة. قد يساعد هذا في تقليل الشعور بعدم الارتياح أثناء فحوصات المتابعة، والعلاجات الأخرى، والجماع.

يتكون طقم الموسع المهبلي من 4 موسعات مهبليّة متدرجة من حيث الحجم والطول للسماح بالتقدم الطبيعي أثناء العلاج.

تتضمن هذه النشرة نصائح حول استخدام طقم الموسع المهبلي FEMMAX® والعناية به، وتوفر إرشادات خطوة بخطوة للاستخدام.

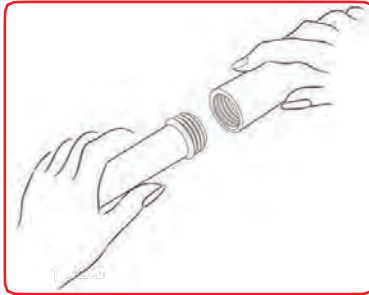
مهم: تهدف هذه الإرشادات إلى أن تكون دليلاً، ويجب استشارة الطبيب، أو أخصائي التمريض، أو المعالج قبل استخدام هذه الموسعات المهبليّة.

## 2. تجميع الموسعات/الممرنات المهبليّة FEMMAX®

تُباع الموسعات/الممرنات المهبليّة FEMMAX® كقطع من 4 موسعات مخزّنة بإدخالها بعضها في بعض ووضعها في العلبة المرفقة.

لفتح العلبة، اضغطي على المنطقة المسطحة في مقدمة العلبة.

لتجميع الموسعات المهبليّة، ضعي جميع الموسعات الأربعة أمامك. في أحد طرفي الموسع المهبلي الأصغر حجمًا، توجد سن لولبيّة ملائمة للطرف المفتوح من الموسع المهبلي الأكبر منه مباشرةً في الحجم؛ ما يسمح بتركيب الموسعين بعضهما في بعض ليصبحا موسعًا واحدًا مزدوج الطرف (انظر الشكل 1).



يُرَكَّب الموسعان الأكبر حجمًا معًا لتكوين زوج (انظر الشكل 1).

يدخل أحد الموسعين المهبليّين في المهبل ويصبح الآخر مقبضًا لتوفير الدعم والثبات أثناء الإدخال (انظر الشكل 2).

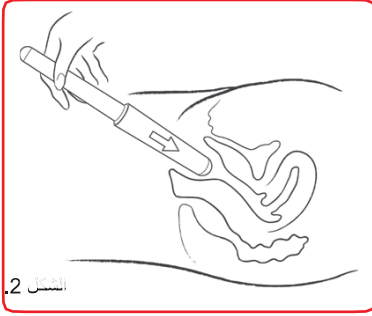
## 3. إدخال الموسع/الممرن المهبلي

في حالة استخدام الموسعات/الممرنات المهبليّة للمرة الأولى، اغسليها جيدًا بالماء الساخن والصابون، ثم اشطفيها وجففيها لإزالة جميع آثار الصابون (لتجنب التهيج المحتمل).

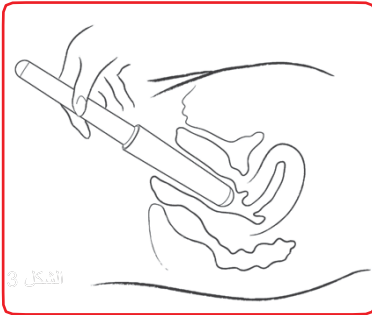
استخدمي الموسعات المهبليّة في مكان مريح وخاص، ويسمح لك بالاسترخاء قدر الإمكان.

ابدئي في عملية التوسيع باستخدام الموسع المهبلي الأصغر حجمًا، ثم زيدي الحجم تدريجيًا بمرور الوقت. تذكّري أنك بحاجة إلى تمديد المهبل للحفاظ على صحته ومرونته، ويجب أن تسعى إلى الوصول إلى المرحلة التي يكون استخدام الموسع المهبلي الأكبر حجمًا فيها مريحًا لك.

لإدخال الموسع المهبلي، ضعي كمية قليلة من مزلق مهبلي على طرفه. استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك ومباعدتهما قليلًا. إذا لم يكن ذلك مريحًا لك، فجربي الوقوف مع وضع قدم واحدة على كرسي أو الفرصمة (على غرار إدخال السداة القطنية). حاولي الاسترخاء أثناء استخدام الموسع المهبلي (يعتقد بعض الأشخاص أن التوقيت المناسب لذلك بعد الاستحمام).



ضعي طرف الموسع المهبلي في المهبل برفق وبأكبر عمق ممكن. اضغطي قليلاً حتى تشعرى بالجزء العلوي من المهبل ولكن دون التسبب في الشعور بأي عدم ارتياح (انظري الشكل 2).



أمسكي الموسع المهبلي بقوة وأدخليه في الجزء العلوي من المهبل إلى نقطة مريحة، وأديريه برفق ثم اسحبيه. (الشكل 3).



قد تُنصح بعض المريضات بتثبيت الموسع المهبلي في مكانه لمدة تتراوح بين 5 و15 دقيقة، أو قد تُصححن بإدخال الموسع، وإخراجه، ثم إعادة إدخاله، وتكرار هذه العملية عدة مرات. سينصحك الطبيب، أو أخصائي التمريض، أو أخصائي الأشعة بشكل كامل حول ذلك.

في حالة ظهور بعض البقع أو حدوث نزيف خفيف بعد الاستخدام، فهذا يعتبر أمرًا طبيعيًا بسبب تفكك أي التصاقات.

ومع ذلك، في حالة حدوث نزيف حاد أو لمدة طويلة، عليك الاتصال بالطبيب أو أخصائي التمريض على الفور.

إذا تضررت عليك إدخال الموسع في المهبل بسهولة، فلا تُدخله بالقوة. أخرجيه وحاولي مرةً أخرى لاحقًا

عندما تشعرين بقليل من الاسترخاء.

إذا ظللت غير قادرة على إدخال الموسع المهبلي بعد المحاولة عدة مرات، فتوقفي عن استخدامه واتصلي بالطبيب أو أخصائي التمريض.

قد تشعرين بعدم الارتياح عند استخدام الموسع للمرة الأولى. وإذا استمر الألم أو الشعور بعدم الارتياح مع الاستخدام، فأبلغني الطبيب، أو أخصائي التمريض، أو المعالج.

من الموصى به أن تتراوح مدة التوسيع المعقولة وعدد مراته بين ثلاث دقائق ومرتين في الأسبوع خلال الأشهر الست الأولى إلى عشر دقائق ومرتين يوميًا. وبعد ذلك، مرة واحدة في الأسبوع، ثم من وقتٍ لآخر بعد عام إذا لم تكوني تعانين من أي صعوبة، أو وفقًا لإرشادات أخصائي الأشعة، أو أخصائي التمريض، أو الطبيب.

يُعدّ الاستخدام الأسبوعي مهمًا للغاية حتى لو استمرتِ في ممارسة الجماع؛ لأنه يساعد في الحفاظ على مرونة المهبل، ويقلل من فرص الشعور بعدم الارتياح أثناء الجماع.

إذا لم تكوني نشطة جنسيًا، فلا يزال من المستحسن استخدام الموسع المهبلي لأن هذا سيساعد في الفحص الطبي.

#### 4. إرشادات التنظيف

يُباع هذا الجهاز دون تعقيم؛ لذا يجب تنظيفه بالكامل بالماء الدافئ والصابون ثم تجفيفه قبل استخدامه (جفيفه باستخدام منديل أو بوضعه في الهواء) أو مسحه بالكامل باستخدام منديل معقم. قبل كل استخدام للجهاز وبعده، تأكدي من تكرار إرشادات التنظيف. يمكن تنظيف الجهاز أيضًا بالماء الساخن المغلي قبل استخدامه (تركي الماء يبرد قبل إخراجه). لا تستخدمِي مطهرًا.

يوصى باستبدال الموسعات المهبلية كل 3 سنوات.

## 5. الواجبات والممنوعات عند استخدام الموسع المهبلي

### الواجبات

- افحصي الموسع المهبلي للتأكد من عدم وجود أي كسور، أو شروخ، أو حواف حادة قبل الاستخدام.
- اتصلي بالطبيب أو أخصائي التمريض إذا كانت لديك أي استفسارات عن الموسع المهبلي.
- حاولي الاسترخاء عند استخدام الموسع المهبلي؛ سيساعد هذا في إدخاله.
- نظّفي الموسع المهبلي بالماء الدافئ والصابون بعد كل استخدام، وافحصيه بعناية.
- خزّني الموسع المهبلي في العلبة المرفقة؛ فهذا سيساعد من التخلص.
- ضعي مزلقاً مهبلياً على الموسع المهبلي؛ فهذا سيساعد في إدخاله بسهولة.
- ابحثي عن طريقة إدخال مريحة لك.
- واطبي على استخدام الموسع المهبلي.
- سخّني الموسع المهبلي بالماء الدافئ قبل الاستخدام إذا لزم الأمر.

### الممنوعات

- لا تستخدمِي الموسع المهبلي في حالة وجود أي كسور، أو شروخ، أو حواف حادة.
- لا تستخدمِي الموسع المهبلي إذا شعرت بألم حاد أو كنت تعانين من نزيف شديد أثناء الاستخدام. اتصلي بالطبيب أو أخصائي التمريض.
- لا تستخدمِي أي أجهزة كهربائية لغسل الموسع المهبلي.
- لا تخزّني أشياء حادة في علبة الموسع المهبلي لأنها قد تُتلفه.
- لا تستخدمِي المواد الكيميائية أو المنظفات المنزلية مع الموسع المهبلي؛ لأنها قد تُتلف سطحه أو تُحدث شروخاً فيه.

## 6. ملاحظات إضافية لمريضات العلاج الإشعاعي

قد يكون للعلاج الإشعاعي تأثيرٌ في بطانة المهبل، وقد يتسبب في ظهور أنسجة ندبية (التصاقات) وضمور المهبل. إذا حدث ذلك، فقد تواجهين صعوبة أو تشعرين بعدم الارتياح عند إجراء أي فحوصات داخلية في المستقبل أو عند ممارسة الجماع. لمنع حدوث ذلك، هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحة المهبل ومرورته. يُقصد بالتوسيع تمديد المهبل وفتحه، وذلك عن طريق الجماع و/أو استخدام الموسع المهبلي.

إذا كنت تستخدمين الموسع المهبلي بعد العلاج الإشعاعي، فمن المستحسن بوجه عام البدء في استخدامه بعد أسبوعين من انتهاء العلاج عندما تهدأ الاستجابة الالتهابية الحادة (ولكن يُرجى طلب مشورة الطبيب أو أخصائي التمريض).

### 6.1 الجماع

يمكن الاستمرار في ممارسة الجماع طوال فترة العلاج الإشعاعي. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكنك استئناف ممارسة الجماع عندما تشعرين بأنك مستعدة لذلك، وعادةً ما يكون ذلك بعد حوالي أسبوعين من انتهاء العلاج الإشعاعي.

من الضروري العودة إلى المستوى الطبيعي من نشاطك الجنسي في أسرع وقت ممكن. ومع ذلك، قد لا تشعر بعض المريضات بالاستعداد لذلك على الفور، وقد يشعرن بالخوف أو حتى بالحرج، وهو أمر غير معتاد.

هناك العديد من الأسباب المختلفة وراء شعورك بعدم الاستعداد لممارسة الجماع. قد تصابين بالفتور تجاه الجنس بالكامل، لا سيما إذا كنت تشعرين بالقلق أو التوتر حيال صحتك.

تشعر بعض المريضات بالتوتر من ممارسة الجنس إما أثناء العلاج أو بعده. من الضروري تفهّم أن القيام بذلك آمن تمامًا.

لا يمكن للسرطان أن ينتقل إلى شريكك ولن يفاقم الجنس من درجته. قد تشعرين بالقلق أيضًا من أن يؤثر العلاج الإشعاعي في شريكك، ولكن الإشعاع لا يبقى في الجسم، لذا لن يؤذي.

خذي وقتك. سيسمح لك الجنس اللطيف والمنتظم بالاسترخاء ولمهبلك بأن يتمدد ببطء. قد تشعرين براحة أكبر في البدء بالوضعيات التي تسمح لك بالتحكم (أي الجلوس في الأعلى، حيث لن يسمح لك بوجود شريكك في وضع منفرج الساقين بتحديد سرعة الجماع فحسب، بل سيسمح أيضًا بالإبلاج العميق الذي سيساعد في عملية التوسيع). ناقشي هذا مع شريكك. أطلعيه على هذه النشرة حيث قد لا يكون على دراية بمخاوفك أو احتياجاتك.

إذا كنت تشعرين بالألم أو بعدم ارتياح ووجدت أنه يجب عليك التوقف، فلا تتأخري عن إعادة المحاولة في غضون أيام قليلة لأنك ببساطة قد تكونين بحاجة إلى مزيد من الوقت للتعافي من الداخل.

في بعض الأحيان، إذا كان الجماع صعبًا أو مؤلمًا، فقد تشعرين بالتوتر أو القلق. وهذا قد يجعله أيضًا أكثر صعوبة. من الضروري محاولة الاسترخاء.

إذا كنت تشعرين بجفاف أكثر من المعتاد، فعليك استخدام مرطب. هناك العديد من المرطبات المهبلية المتاحة للشراء من أي صيدلية حولك.

قد تلاحظين وجود نزيف خفيف عند استئناف ممارسة الجماع. يرجع ذلك إلى تمدد الأنسجة الذي لا بد له أن يهدأ. استمري في استخدام الموسع المهبلي سواء أكانت نشطة جنسيًا أم لا؛ لأن الجماع وحده قد لا يكون كافيًا لمنع تكون الالتصاقات. إذا لم تكوني نشطة جنسيًا في ذلك الوقت، فلا يزال من المستحسن استخدام الموسع المهبلي لأن هذا يساعد في الفحص الطبي. إذا شعرت بأنه سيكون من المفيد التحدث عن أي من مخاوفك، فاتصلي بالطبيب أو أخصائي التمريض.

## 6. الإفرازات المهبلية

عادةً ما يكون هناك إفرازات مهبلية بعد العلاج أو ما تستمر لبعض الوقت بعد ذلك. ومع ذلك، إذا تغيرت الإفرازات بأي شكل من الأشكال (كانت تصبح أنقى، أو تحتوي على دم جديد أو رائحة كريهة)، اتصلي بأخصائي التمريض أو الطبيب.

## 6. أعراض انقطاع الطمث

قد تعاني بعض النساء من أعراض انقطاع الطمث التي قد تكون بسبب استئصال المبايض أثناء الجراحة أو تلقي العلاج الإشعاعي.

قد يصيبك العلاج الإشعاعي بالعقم. ومع ذلك، قد تأتيك دورتان أو ثلاث دورات بعد العلاج.

لذلك، لا يزال خطر حدوث الحمل قائمًا عليك والاستمرار في استخدام وسيلة منع الحمل المعتادة حتى تُنصحى بغير ذلك. قد تشعرين بالقلق من آثار انقطاع الطمث الناجمة عن العلاج. تعاني بعض المريضات من الهبات الساخنة، وتدهور الحالة المزاجية، والتوتر، والقلق، وسرعة الانفعال، وجفاف المهبل، وفقدان الرغبة الجنسية، واحتمال زيادة الوزن. تحدثي مع الطبيب أثناء فحصك في المستشفى، فقد يكون العلاج والمساعدة متاحين.

## 6. فرص الحساسية وعدم الارتياح في منطقة المهبل

- تعاني بعض النساء من احمرار الجلد حول المهبل وداخله، وفرط الحساسية، وعدم الارتياح في هذه المنطقة أثناء العلاج الإشعاعي أو بعده. يمكن تخفيف ذلك بعدة طرق:
- الحفاظ على نظافة المنطقة وجفافها.
- الغسل بالماء فقط.
- ارتداء ملابس داخلية قطنية.
- استخدام المرطبات المهبلية الموصى بها فقط عند ممارسة الجماع وعند استخدام الموسع المهبلي.
- إذا استمرت الأعراض، فاتصلي بالطبيب أو أخصائي التمريض.

## 7. الاستخدامات الأخرى للموسع/الممرن المهبلي FEMMAX

يمكن استخدام الموسعات المهبلية Femmax أيضاً أثناء العلاج الجنسي النفسي (الصعوبات الجنسية/التشنج المهبلي) من جانب النساء المصابات بالحزاز المتصلب، والحزاز المسطح الفرجي، وعسر الجماع، والتهاب الفرج، والتهاب دهليز الفرج، وانقطاع الطمث، وضمور المهبل، وبعد جراحة التحول الجنسي، ولتقوية قاع الحوض، وذلك تبعاً لإرشادات الطبيب.

### 7.1 طريقة استخدام الموسعات/الممرنات المهبلية

1. استخدمى الممرنات المهبلية في مكان مريح ويضمن الحفاظ على خصوصيتك.
  2. تتمثل الوضعية الموصى بها لاستخدام الممرنات المهبلية في الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين والمباعدة بين الساقين قليلاً. وبدلاً من ذلك، قفي مع وضع ساق واحدة على كرسي.
  3. ابدئي بالممرن المهبلي الأصغر حجماً، وضعي المزلق حول طرفه وكمية قليلة منه على فتحة المهبل.
  4. عند الشعور بالهدوء والاسترخاء، أدخلي الممرن المهبلي في المهبل بالقدر المريح واتركيه في مكانه لمدة تصل إلى 5 دقائق.
  5. قد تشعرين عند البدء في استخدام الممرنات المهبلية بعدم تحمل سوى طرف الممرن المهبلي داخل المهبل. وهذا طبيعي للغاية.
  6. يجب تكرار هذا التسلسل يومياً.
  7. عندما تشعرين بالارتياح في استخدام الممرن المهبلي الأصغر حجماً، انتقلي تدريجياً إلى الممرن المهبلي الأكبر مباشرةً في الحجم وهكذا.
  8. ليست هناك مهلة زمنية للوقت المستغرق في الانتقال إلى كل حجم جديد. يوصى بالانتقال إلى الممرن المهبلي الأكبر مباشرةً في الحجم في جلسة العلاج نفسها عندما تتمكنين من إدخال الممرن المهبلي الأصغر حجماً بشكل مريح، حيث ستكون عضلاتك المهبلية مسترخية بالفعل وسيكون من السهل عليك الانتقال إليه.
  9. ينطبق هذا أيضاً أثناء انتقالك إلى الأحجام الأخرى. عندما تشعرين بالارتياح في إدخال الممرنات المهبلية الأكبر حجماً، فقد تكونين مستعدة لمحاولة ممارسة الجماع المشتمل على الإيلاج.
- الإرشادات مقدمة من ماري كليغ، أخصائية العلاج النفسي المعتمدة والمتخصصة في الجنس والعلاقات  
www.maryclegg.co.uk

الموسعات/ الممرنات المهبلية FEMMAX®  
من منتجات



يتوفر المزيد من المعلومات والفيديوهات التعليمية  
عن Femmax على  
[www.mdti.co.uk/femmax](http://www.mdti.co.uk/femmax)

الموسعات/ الممرنات المهبلية FEMMAX®  
- الحل البسيط والفعال ابتكار معتمد من هيئة  
الخدمات الصحية الوطنية  
يعزز السلامة والكفاءة



·1 Kalymnou Q MERITO ·MDTi Cyprus Ltd :EU AR  
·Kamares ·Agios Nikolaos ·6037 Larnaca ·4 floor  
البريد الإلكتروني: info@mdti.eu

·Victoria Passage ·The Kace Building ·MDTi  
·West Midlands ·Wolverhampton  
·WV1 4LG المملكة المتحدة.  
المستورد: ب. الطبية اللوجستية المحدودة  
العنوان: 16 أ شارع كفار سابا  
[www.BMLshop.com](http://www.BMLshop.com)  
09-7727884



## ملاحظات

---

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

الموسعات/ المرينات المهبيلة FEMMAX®  
من منتجات



يتوفر المزيد من المعلومات والفيديوهات التعليمية  
عن Femmax على  
[www.mdti.co.uk/femmax](http://www.mdti.co.uk/femmax)

الموسعات/ المرينات المهبيلة FEMMAX®  
- الحل البسيط والفعال ابتكار معتمد من هيئة  
الخدمات الصحية الوطنية  
يعزز السلامة والكفاءة

UK CA CE Rx

،1 Kalymnou Q MERITO ،MDTi Cyprus Ltd :EU AR  
،Kamares ،Agios Nikolaos ،6037 Larnaca ،4 floor  
البريد الإلكتروني: info@mdti.eu

،Victoria Passage ،The Kace Building ،MDTi  
،West Midlands ،Wolverhampton  
،WV1 4LG المملكة المتحدة.



الهاتف/ +44 (0) 1902 778 380  
الموقع الإلكتروني: www.mdti.co.uk  
البريد الإلكتروني: info@mdti.co.uk

نسخة رقم 1.6 - أبريل 2022