

## Stosowanie i obchodzenie się z rozszerzaczem pochwy

*W przypadku*

*pytań lub*

*wątpliwości*

*prosimy*

*skontaktować się*

*z lekarzem lub*

*pielęgniarką.*

Radioterapia może powodować tworzenie się tkanki bliznowatej wewnątrz pochwy. Tkankę bliznowatą cechuje mniejsza elastyczność niż w przypadku tkanki normalnej. Wskutek tego pacjentka może odczuwać dyskomfort podczas badań przezpochwowych oraz stosunków seksualnych. Istnieje możliwość zapobiegania powstawaniu tkanki bliznowatej za pomocą rozszerzacza pochwy (w kształcie plastikowego pręta o gładkiej powierzchni) i/lub utrzymywania regularnego współżycia.

### **Kiedy należy rozpocząć stosowanie rozszerzacza pochwy?**

Stosowanie rozszerzacza pochwy lub podjęcie regularnego współżycia seksualnego (przynajmniej 3 stosunki tygodniowo) powinno mieć miejsce po upływie \_\_\_\_\_ tygodni od zakończenia radioterapii. Jeżeli podjęcie współżycia jest niemożliwe, należy stosować rozszerzacz pochwy.

W przypadku pierwszych kilku stosunków lub prób użycia rozszerzacza pochwy może wystąpić plamienie lub krwawienie. Można również odczuwać pewien dyskomfort. Jeżeli dyskomfort pojawia się w trakcie stosunku, pacjentka i jej partner powinni zaprzestać współżycia na pewien czas i spróbować je podjąć później. W obniżaniu dyskomfortu podczas stosunków seksualnych pomaga stosowanie lubrykantów opartych na wodzie, takich jak K-Y Jelly® lub Astroglide®.

### **Jak stosować rozszerzacz pochwy**

1. Przed i po każdym użyciu rozszerzacza pochwy należy umyć wodą z mydłem.
2. Należy upewnić się, że powierzchnia rozszerzacza jest gładka. Nie należy stosować rozszerzacza, jeżeli na jego powierzchni znajdują się jakiegokolwiek nierówności.
3. Rozszerzacz należy pokryć warstwą lubrykantu o formule opartej na wodzie, takiego jak K-Y Jelly lub Astroglide. Nie należy do tego celu używać Vaseline®, oliwki do pielęgnacji niemowląt lub innych lubrykantów opartych na tłuszczach. Mogą one podrażniać ściany pochwy.

4. Należy położyć się na wznak, ugiąć kolana i rozsunąć uda.
5. Zaokrąglony koniec rozszerzacza należy wsunąć do pochwy na tyle głęboko, na ile nie powoduje to bólu lub dyskomfortu.
6. Następnie należy złączyć kolana i powoli wyprostować nogi.
7. Rozszerzacz powinien znajdować się w pochwie przez ok. 10 minut.
8. Po upływie tego czasu należy ugiąć kolana, rozsunąć uda i ostrożnie wyjąć rozszerzacz.
9. Skórę w okolicy wejścia do pochwy należy delikatnie obmyć.
10. Po każdym użyciu rozszerzacz należy umyć.

W przypadku pytań lub wątpliwości prosimy skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką