

Ani  all[®]
... pro snazší porod

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ
ZDRAVOTNICKÉHO PROSTŘEDKU ANIBALL

Zdravotnický prostředek **Aniball** slouží k procvičování svalstva pánevního dna a efektivní předporodní přípravě porodních cest, regeneraci a zpevnění pánevního dna po porodu.

Účel použití

Aniball (dále také jako „balonek“) je osvědčená pomůcka, která účinným způsobem pomáhá procvičovat napínání a uvolňování svalstva pánevního dna, pozitivně stimuluje poševní svalstvo a zlepšuje elasticitu hráze během předporodní přípravy. Výsledkem je usnadnění vypuzovací fáze novorozence (zkrácení 2. doby porodní) a významné snížení rizika poranění či nástřihu hráze. Používání pomůcky po porodu přispívá k lepší regeneraci a posílení svalstva pánevního dna, což vede k omezení inkontinence v pozdějším období.

Skládá se z:

1. nafukovacího balonku z lékařského silikonu
2. mechanické pumpičky
3. hadičky
4. spojovací redukce
5. dvousměrného ventilu



Pokyny k používání

- Před prvním použitím silikonový balonek důkladně omyjte pH neutrálním mýdlem bez obsahu olejů, nejlépe ve vodní lázni po dobu 1-2 minut (teplota vody min. 40 °C) a opláchněte pod tekoucí vodou. Poté vyvařte ve vroucí vodě po dobu 5 minut. Nechejte oschnout na čistém a hladkém povrchu. Doporučujeme opakovanou dezinfekci balonku a to přípravkem, který je vhodný na lékařský silikon např. Mikrozid PAA wipes. U tohoto zdravotnického prostředku výrobce garantuje i použitelnost pro těhotné ženy. Při dezinfekci balonku postupujte dle pokynů výrobce.

Poté můžete balonek nasadit na plastovou redukci. Balonek na tuto redukci přiléhá poměrně těsně, přesto je možné jej z redukce kdykoliv sundat a opětovně nasadit.

- Před prvním zavedením balonku do pochvy je nutné ověřit jeho neporušenost a správnou funkčnost nafouknutím pomocí pumpičky na obvod cca 30 cm. Tuto kontrolu proveďte před každým použitím. Nikdy nepoužívejte pomůcku při jakémkoliv poškození!
- Pro komfortní a bezpečné zavedení balonku doporučujeme zvlhčit povrch balonku, a to **výhradně pomocí lubrikantů na vodní bázi určených k vnitřnímu použití** (styku se sliznicí). **Nepoužívejte přípravky nebo kondomy, které obsahují oleje!** V případě použití olejů nebo nevhodných lubrikantů by totiž mohlo dojít k poškození silikonu a prasknutí balonku. Takové poškození nebude v případě reklamace posuzováno jako vada výrobku.
- Pokud před tréninkem svalů pánevního dna provádíte jakoukoli masáž hráze, používejte k tomu výhradně vhodný lubrikační gel, nikoliv masážní olej.
- Po každém použití je balonek nutné důkladně omýt pod teplou tekoucí vodou. Pokud je pauza mezi cvičením delší než 5 dní, doporučujeme balonek znovu omýt, vyvařit a dezinfikovat jako před prvním použitím.
- Při oplachování balonku se pumpička s ventilem nesmí namočit, mohlo by dojít k jejímu poškození.
- Po každém mytí nechte balonek řádně oschnout.

- Balonek skladujte samostatně v originální taštičce při teplotě 5°C - 25°C na suchém místě a nevystavujte jej slunečnímu záření!
- Zamezte kontaktu balonku s ostrými předměty.
- Nepoužívejte balonek ve vodě.
- Výrobek Aniball je nutné uchovávat mimo dosah dětí.
- Z bezpečnostních a hygienických důvodů je pomůcka určená k používání výhradně jednou osobou!

PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA S ANIBALLEM

Informace před cvičením

Zdravotnickou pomůcku Aniball je vhodné začít používat od ukončeného 36. týdne těhotenství. Pro samotné cvičení si vyhradte přibližně 15 - 30 min. Tato doba je však pouze orientační, každá žena vyžaduje individuální čas pro správné uvolnění, cvičení může tedy probíhat i déle. Na začátku cvičení **zaujměte polohu, která Vám nejvíce vyhovuje** (vleže na zádech s mírně pokrčenými koleny, v kleku, vleže na boku, ve stoje, v podřepu...). Porod v poloze, ve které se vaše tělo cítí nejkomfortněji, je zpravidla nejbezpečnější.

Zavedení balonku

Zaujměte polohu, kterou jste si podle předchozího odstavce vybrala. Zůstaňte klidná a uvolněná. I během samotného cvičení se snažte zůstat uvolněná, bez křečovitého zatínání svalů krku, paží a rukou či hýždí. Schopnost zůstat klidná a uvolněná (nejen během následujícího přípravného cvičení, ale i během porodu) významně pozitivně ovlivní celý proces vypuzování.

Silikonový balonek před zavedením můžete na 1 – 2 stisky pumpičky nafouknout, aby balonek získal určitý odpor. Je také možno zavést balonek úplně vyfouklý. Pro komfortní a bezpečné zavedení doporučujeme zvlhčit povrch balonku, a to **výhraně pomocí lubrikantů na vodní bázi určených k vnitřnímu použití** (viz. Pokyny k používání). Nyní uchopte balonek za plastový krček a zaveďte jej větší zaoblenou částí dovnitř do pochvy.

Balonek již máte bezpečně zavedený uvnitř pochvy a pokud nevyvolává bolest či jiné nepříjemné pocity, můžete začít s jeho nafukováním. K nafukování slouží pumpička s ventilkem na konci hadičky. Během nafukování dochází ke zvětšování objemu balonku a narůstání tlaku uvnitř pochvy (tento tlak je vyvolán opíráním balonku o stěnu pochvy, protažením okolní svaloviny a působením na oblast vaší hráže). Podobný tlak ucítíte také během porodu. Jak moc balonek nafouknete je opět velmi individuální. Při prvním cvičení však buďte střídavá a zvolte **maximálně 5 stisků nafouknutí** (myšleno dohromady včetně stisků, které jste provedla před zavedením). Při dalších cvičeních můžete počet stisků postupně navyšovat, avšak **vždy s respektem k vlastnímu tělu a nikdy ne přes bolest. Kdykoliv se vám bude velikost balonku zdát velká a nepříjemná, můžete balonek pomocí ventilu upustit a zmenšit tak jeho objem.**

Postup při cvičení

Zůstaňte v poloze, kterou jste si pro cvičení vybrala.

1. Vědomá kontrola nad pohybem

Během prvního cvičení se naučte získat kontrolu nad pohyby balonku uvnitř vaší pochvy. Je zde nutná dávka vědomého soustředění a koncentrace na své tělo. Balonek se totiž v závislosti na aktivitě svalů vašeho pánevního dna může uvnitř pochvy pohybovat, a to směrem ven z pochvy nebo naopak hlouběji dovnitř. Pokud svaly pánevního dna aktivně stáhnete, balonek se zanoří hlouběji, naproti tomu, pokud zvládnete tyto svaly vědomě uvolnit a povolit, dostane balonek příležitost posunout se směrem ven blíže k poševnímu vchodu. Trénink kontrolovaného pohybu směrem ven z pochvy budete potřebovat právě pro přípravu na nadcházející porod.

Můžete si nyní tuto vědomou kontrolu vyzkoušet. Pokuste se s výdechem balonek stáhnout pomocí svalů pánevního dna a vnímejte jeho pohyb (nyní by se měl posunovat dovnitř hlouběji do pochvy). Poté s nádechem svaly uvolněte (vnímejte, jak se balonek posunuje směrem ven z pochvy). Důležité je, abyste získala nad těmito pohyby kontrolu a uvědomila si, že pouze uvolněné pánevní svalstvo dovolí balonku (stejně jako dítěti) posun porodními cestami níže směrem ven. Cílem tohoto cvičení není zatím balonek vypudit plně ven z pochvy. Celý postup vtažení balonku a jeho posun dolů opakujte 10krát.

2. Vypuzení balonku

Opět se uvolněte a přejděte postupně k samotnému vypuzení zavedeného balonku.

Využijte toho, co jste se naučila v předchozím cvičení. S nádechem tedy uvolněte svaly vašeho pánevního dna a představujte si, jak balonek vychází ven z těla **bez násilného tlačení**. Cílem cvičení je vypudit balonek pouze za pomoci dechu (přesněji nádechu) a vědomé relaxace pánevních svalů.

Při výdechu se snažte balonek pouze udržet v pozici, v jaké se ocitl po fázi nádechu, a nevtahujte jej zpět hlouběji do pochvy. S dalším nádechem uvolněte vaše pánevní dno a posuňte balonek opět o něco níže. Nyní už balonek kontrolovaně vypuzujete, až postupně dojde k mírnému napnutí hráze a zavedený balonek vyjde ven z pochvy. **Balonek by z pochvy neměl vyklouznout příliš rychle, proto jej raději přidržujte za plastový krček** (jako při zavádění). Rychlé vyklouznutí značí ztrátu kontroly a mohlo by dojít k poranění. I vaše miminko bude během porodu přidržováno, proto se nestydte si také Aniball přidržet.

Tlak, který během celého procesu vypuzování vědomě vytváříte, **by měl vycházet pouze z oblasti pánevního dna**. Zatínání krku, ramen, rukou, stejně jako vtahování břicha a stažení hýždí není žádoucí a značí nesprávnou funkci svalů pánevního dna při procesu vypuzování. V takovém případě je velmi dobře, že jste začala se cvičením a získala možnost se na porod lépe připravit.

3. Zvětšování balonku

Začala jste cvičit po ukončení 36. týdne těhotenství a s každým dalším dnem cvičení se blížíte termínu vašeho porodu. Je tedy vhodné zvykat si postupně na vypuzování většího obvodu balonku, který by se měl blížit rozměrům hlavičky vašeho dítěte.

Ovšem pozor! Není nutné zvětšovat velikost balonku za každou cenu. Pokud se zvětšování obáváte, nemáte z toho dobrý pocit a vyhovuje vám aktuální menší velikost, nic se neděje a není žádný důvod nutit se do větších rozměrů. **I vědomá kontrola nad pohyby balonku uvnitř pochvy, zvykání porodních cest na budoucí průchod dítěte je úspěch** a vy můžete být spokojená s vaší svědomitou přípravou. Stejně tak v případě, že vypuzování většího rozměru balonku přináší velkou bolest či dokonce cítíte možnost poranění okolních tkání. I v takovém případě není důvod balonek zvětšovat za každou cenu. Držte se pravidla, že budete cvičit vždy s takovým rozměrem, který je pro vaše tělo i pro vaši psychiku snesitelný a relativně příjemný. Nikdy se nepřemáhejte, nevystavujte vaše tělo bolesti a zranění. **Nesrovnávejte se s jinými maminkami**, které mohou být ve stejně pokročilém těhotenství. Každá z nás jsme jedinečná a naše těla

mohou mít ve stejnou dobu rozdílnou hladinu hormonů nutných pro uvolnění porodních cest a připravení tkání.

Pro případnou kontrolu velikosti obvodu balonku můžete použít přiložený metr. Ovšem jak bylo výše řečeno, **čísla nejsou vaším cílem!** Cílem je zdravá, klidná a připravená maminka, která umí ovládat pánevní dno tak, aby zajistila dítěti snazší průchod s minimálním poraněním vlastního těla.

CVIČENÍ S ANIBALLEM KE ZPEVNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA PO PORODU

Poporodní cvičení jsou zaměřena na posílení svalstva pánevního dna a prevenci inkontinence. Podrobné instrukce najdete na www.aniball.cz.

KONTRAINDIKACE

Aniball nepoužívejte:

- rizikovém těhotenství
- jakémkoliv zánětu pochvy (infekčním či neinfekčním)
- jakémkoliv poševním krvácení
- výskytu kondylomat nebo jiné infekční patologie v pochvě nebo v oblasti vchodu poševního
- poranění pochvy
- jakémkoliv zánětu močového měchýře
- prolapsu dělohy
- genitálním herpesu
- prekancerózách a nádorových patologiích děložního čípku, pochvy nebo zevního genitálu
- plánovaném porodu císařským řezem
- šestinedělí po porodu a v prvních šesti týdnech po gynekologických zákrocích a operacích (včetně laserového ošetření genitálu)

Zvláštní opatření a cvičení po konzultaci s lékařem je třeba v následujících případech:

- přítomnost varixů v pochvě a na zevním genitálu

- nízko uložená placenta
- snížená citlivost pochvy a zevního genitálu (neurologická onemocnění, užívání léků proti bolesti)
- po přeléčeném zánětu pochvy (krátce přetrvává křehkost pochvy)
- po operacích pochvy (jizvy mohou negativně ovlivnit pružnost pochvy)
- lichen sclerosus zevního genitálu (chronické kožní onemocnění)
- nádorové onemocnění v pánevní oblasti

Jakýkoliv problém, na který při cvičení narazíte, konzultujte s gynekologem nebo porodní asistentkou.

Zdravotnický prostředek Aniball byl vyvinutý v souladu se Směrnicí 93/42/EHS, NV 54/2015 Sb. a zákonem č. 268/2014 Sb. o zdravotnických prostředcích, ve znění pozdějších předpisů.

Doba použitelnosti: je 3 roky od data výroby uvedeného v příbalové informaci.

Datum výroby:

Datum poslední revize: 1. 2. 2019

Výrobce a distributor:

RR Medical s.r.o.
Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Česká republika

IČ: 01999541

Emailová adresa: info@aniball.cz



www.aniball.cz