

## Exercitador Pré e Pós-Parto Exercitador Pré e Pós-Parto Plus

Registro ANVISA N<sup>o</sup>: **80079190029**

Fabricante: Quark Produtos Médicos  
Razão Social: Mendes e Barbosa Produtos Médicos  
Indústria Brasileira - CNPJ: 71.769.673/0001-59  
Número ANVISA: 800.791-9

Rua do Rosário, 1776 - Centro - Piracicaba/SP  
CEP: 13.400-186 | Fone: (19) 2105-2800

[www.quarkmedical.com.br](http://www.quarkmedical.com.br)  
[quark@quarkmedical.com.br](mailto:quark@quarkmedical.com.br)





## Índice

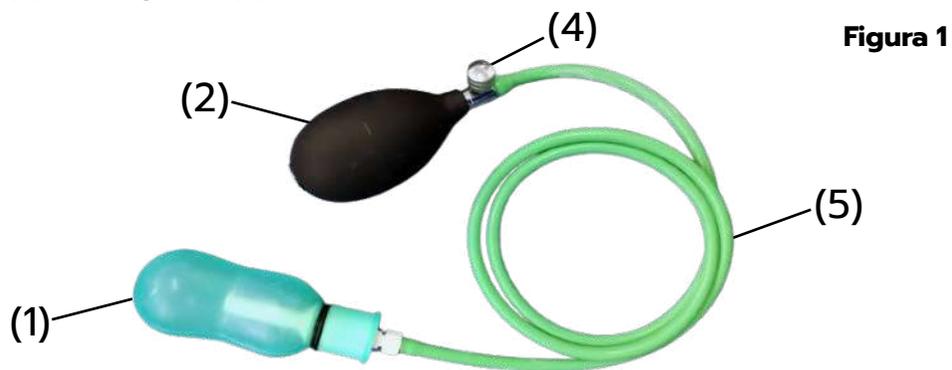
|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Introdução.....                    | 3 |
| Indicações.....                    | 3 |
| Primeiras Fases.....               | 4 |
| Contra Indicações.....             | 4 |
| Avisos/Precauções.....             | 4 |
| Instruções Iniciais.....           | 5 |
| Exercício para Fortalecimento..... | 5 |
| Exercício para Alongamento.....    | 5 |
| Instruções de Limpeza.....         | 6 |
| Tabela de Medida.....              | 6 |
| Informações Adicionais.....        | 7 |
| Manutenção.....                    | 7 |
| Serviço de Atendimento.....        | 8 |
| Assistência Técnica.....           | 8 |
| Responsável Técnico.....           | 8 |
| Certificado de Garantia.....       | 8 |

## Introdução

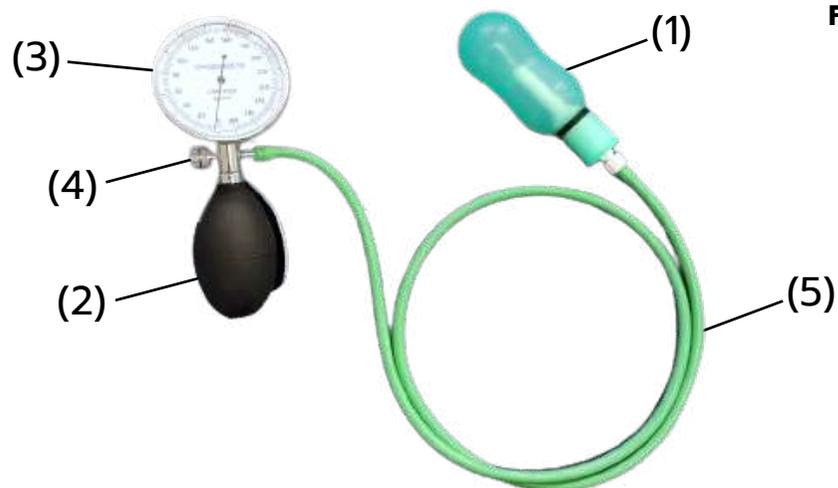
Parabéns! Você acaba de adquirir um equipamento QUARK.

O Exercitador Pré e Pós-Parto (figura 1) e o Exercitador Pré e Pós-Parto Plus (figura 2) auxilia na preparação da musculatura antes do parto e na recuperação pós-parto.

Composto de uma sonda inflável de silicone (1), pera (2), manômetro (3) (somente no Exercitador Pré e Pós-Parto Plus), válvula de desbloqueio de ar (4) e mangueira (5):



**Figura 1**



**Figura 2**

## Indicações

O Exercitador Pré e Pós-parto é indicado como exercitador dos músculos do assoalho pélvico, especialmente os músculos do períneo e seus músculos acessórios. Seu tamanho e simplicidade permitem que ele seja usado diretamente pela mulher grávida, possibilitando o treino dos músculos pélvicos na intimidade do lar.

Independente do tipo de parto programado, o Exercitador Pré e Pós Parto pode ser utilizado após o procedimento para garantir um treinamento eficaz dos músculos do assoalho pélvico, contribuindo assim para a diminuição da possibilidade de incontinência urinária. Tanto mulheres se preparando para gerar seu primeiro filho quanto mulheres que já tiveram outros filhos podem se beneficiar da utilização do Exercitador Pré e Pós-Parto.

Ao utilizá-lo no período pré-natal, o Exercitador Pré e Pós-Parto pode contribuir para o relaxamento dos músculos do assoalho pélvico. No período pós-parto, por outro lado, terá como função a reabilitação e fortalecimento desses mesmos músculos.

O fortalecimento do assoalho pélvico por meio do treino com o Exercitador Pré e Pós-Parto pode reduzir o risco de laceração perineal ou a necessidade de uma episiotomia durante o parto. Além disso, músculos pélvicos fortalecidos contribuem para a redução da ocorrência de cicatrizes, prolapso e incontinência decorrentes do parto.

## Primeiras Fases

- 1) Exercitar os músculos do assoalho pélvico para fortalece-los antes do parto.
- 2) Alongar a musculatura do períneo, para aumentar a elasticidade do canal vaginal.
- 3) Trabalhar a musculatura do assoalho pélvico no pós-parto, visando diminuir a ocorrência de incontinência urinária.

## Contra Indicações

O Exercitador Pré e Pós parto não deve ser utilizado nos seguintes casos :

- 1) Se o bebê se encontra em uma posição incomum, ou em caso de qualquer diagnóstico que impossibilite o parto normal.
- 2) Se houver risco de infecção.
- 3) Se existirem feridas ou machucados na área genital que ainda não tenham cicatrizado.
- 4) Se houver hemorragia vaginal.
- 5) Se você apresentar algum dano neurológico ou tomar medicamentos que limitem a sensibilidade na área genital.
- 6) Caso você apresente paraplegia ou esclerose múltipla.
- 7) Se houver veias varicosas em sua vagina.
- 8) Se você estiver sob a influência de álcool ou drogas psicotrópicas.

**Consulte um médico ou um Fisioterapeuta antes de usar o Exercitador Pré e Pós-Parto e o Exercitador Pré e Pós-Parto Plus**

## Avisos e Precauções

**Sempre antes de utilizar o produto, deve-se inflar o balão até que ele atinja o diâmetro de 12 cm. Aguarde 1 minuto. Verifique se o balão está intacto, sem qualquer furo ou corte.**

Abra a válvula de ar para que o balão de silicone volte à sua forma inicial. Por razões de higiene, o Exercitador Pré e Pós-Parto e o Exercitador Pré e Pós-Parto Plus deverá ser de uso individual.

Lave as mãos com água e sabão antes de cada uso do Exercitador Pré e Pós-Parto. Siga rigorosamente as indicações de limpeza e higienização do produto.

Utilize exclusivamente lubrificantes à base de água com o Exercitador. Não utilize lubrificantes que contenham óleos ou aditivos, pois podem danificar o balão de silicone.

Não manuseie objetos pontiagudos na proximidade de seu Exercitador Pré e Pós-Parto, uma vez que estes podem danificar o balão de silicone.

O Exercitador Pré e Pós parto não deve ser utilizado embaixo d'água, já que a água pode impedir seu correto funcionamento.

Não utilize o Exercitador Pré e Pós-Parto durante as três semanas posteriores ao parto. Guarde o Exercitador Pré e Pós-Parto e o Exercitador Pré e Pós-Parto Plus em sua bolsa de transporte, evitando a exposição à luz solar direta. Mantenha o Exercitador Pré e Pós-Parto fora do alcance de crianças.

**ATENÇÃO: Antes da aplicação, a sonda deve ser, obrigatoriamente, recoberta por um preservativo (sem lubrificante), permitindo respeitar o controle da assepsia, evitar trincas e/ou fissuras decorrentes de pelos e contaminações no caso de utilização em mais de um usuário. Somente depois da sonda estar recoberta pelo preservativo é que se deve utilizar um lubrificante (externo), de preferência, o gel lubrificante, para efetuar a introdução.**

**O produto tem validade de 6 meses após a data de fabricação. Não deve ser utilizado fora do período de validade.**

## Instruções Iniciais

**ATENÇÃO:** Antes da aplicação, a sonda deve ser, obrigatoriamente, recoberta por um preservativo (sem lubrificante), permitindo respeitar o controle da assepsia, evitar trincas e/ou fissuras decorrentes de pelos e contaminações no caso de utilização em mais de um usuário. **Somente depois da sonda estar recoberta pelo preservativo é que se deve utilizar um lubrificante (externo)**, de preferência, um gel lubrificante, para efetuar a introdução.

Coloque-se em uma posição confortável.

Pressione a pera uma vez e introduza o balão de silicone na vagina. Infle o balão lentamente, até o diâmetro desejado. Caso necessário, utilize uma pequena quantidade de lubrificante à base d'água na extremidade do balão (sobre o preservativo) para facilitar a introdução do mesmo.

Respire tranquilamente e regularmente durante os exercícios. Mantenha suas nádegas, coxas e abdômen relaxados.

É recomendado realizar os exercícios durante 10-20 minutos diários, por pelo menos três semanas.

## Exercícios para Fortalecimento

Segure o balão de silicone em sua extremidade inferior introduza-o até a metade da vagina. Infle o balão lentamente, até o diâmetro desejado. Deslize suavemente o balão para cima e para baixo, notando uma sensação de elasticidade na área perineal.

Em seguida, puxe levemente o balão por 10 segundos, enquanto tensiona os músculos do assoalho pélvico. Relaxe por 10 segundos e repita o exercício. Realize as repetições até completar 10 minutos.

Caso você esteja utilizando o Exercitador Pré e Pós-Parto Plus, observe a agulha do manômetro antes e depois de enrijecer os músculos do assoalho pélvico. O progresso do treinamento pode ser indicado pela mudança na posição da agulha.

## Exercícios para Alongamento

Segure o balão de silicone em sua extremidade inferior e introduza-o aproximadamente até a metade da vagina. Infle o balão lentamente, até um diâmetro confortável.

Mantenha o balão de silicone inflado dentro da vagina durante dez minutos, de modo que canal vaginal e os músculos perineais se expandam suavemente. Não é necessário atentar-se às indicações do manômetro nesse exercício, uma vez que ele não indica o tamanho do balão.

Aumente gradualmente o tamanho do balão de silicone nas sessões seguintes, sempre respeitando seu conforto. Após o exercício, relaxe seus músculos do assoalho pélvico e permita que o balão de silicone saia de sua vagina. Caso haja desconforto durante o exercício, abra a válvula de ar para reduzir o tamanho do balão.

É recomendado que o tamanho do balão seja registrado após cada sessão. A medida do balão pode ser realizada com uma fita métrica ou com auxílio da tabela fornecida nesse manual.

## Instruções de Limpeza

Limpe seu Exercitador Pré e Pós-Parto e o Exercitador Pré e Pós Parto Plus seguindo rigorosamente estas indicações antes de usá-lo a primeira vez e imediatamente após cada uso:

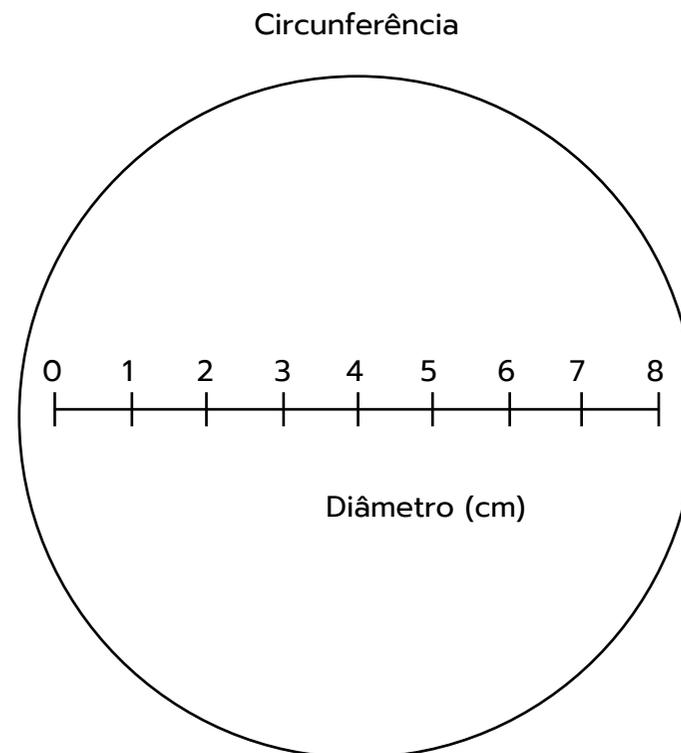
Remova e descarte o preservativo após a utilização.

Infle o balão de silicone, pressionando a pera 10 vezes.

Limpe cuidadosamente o balão de silicone com água e sabonete neutro.

Enxague abundantemente o balão, certificando-se que não há resíduos de sabão no mesmo. Seque sobre uma superfície limpa, ao abrigo da luz solar.

Quando seu Exercitador estiver completamente seco, armazene-o dentro da sua embalagem original e guarde-o em um local limpo e seco.



Para medir o diâmetro do balão de silicone inflado, alinhe-o ao lado esquerdo da tabela com a linha contínua (0cm), como é mostrado no diagrama.

As flechas horizontais (7 cm por exemplo) indicam o ponto mais largo do balão de silicone.

A tabela de conversão oposta indica a circunferência correspondente a cada uma das medidas de diâmetro.

| Diâmetro em cm |   | Circunferência aproximada em cm |
|----------------|---|---------------------------------|
| 5,0            | → | 16                              |
| 5,5            | → | 17                              |
| 6,0            | → | 19                              |
| 6,5            | → | 20                              |
| 7,0            | → | 22                              |
| 7,5            | → | 24                              |
| 8,0            | → | 25                              |

## Informações Adicionais

As sessões dos exercícios não devem exceder 20 minutos.

Limpe o Exercitador Pré e Pós-Parto ao final de cada sessão, seguindo as indicações presentes neste manual.

Apesar de cada sessão de exercícios reduzir o risco de laceração perineal durante o parto, o objetivo dos exercícios de preparação para um parto normal são atingidos quando é possível acomodar um balão com diâmetro de 8 cm dentro da vagina, conseguindo expulsá-lo quando inflado.

Uma vez atingido o diâmetro de 8 cm com o balão de silicone, priorize os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico. Não é recomendado a tentativa de aumento do balão após os 08 cm de diâmetro.

O balão pode ser expulso da vagina sem intenção. Para evitar a expulsão deste, mantenha-se na mesma posição, fechando ligeiramente as pernas, e mude para a posição lateral. A inserção lenta do balão também pode ser realizada para evitar a expulsão indevida.

Ainda que o balão deslize para o interior da vagina e toque o colo do útero, é possível colocá-lo novamente na posição correta, puxando-o lentamente pela sua base.

**IMPORTANTE:** Devido a melhoria contínua de nossos produtos, a QUARK se reserva ao direito de alterar seus produtos (cor, formato, etc.) sem aviso prévio, tampouco atualizar produtos já fabricados.

Deve ser usado lubrificante na introdução. Recomenda-se o uso do **Gel Lubrificante Certificado**.

**Atenção:** Antes da primeira utilização verifique se a sonda está apta para uso.

- Acople a sonda na mangueira do insuflador;
- Aperte a pêra apenas uma vez deixando a sonda "rígida", sendo o formato recomendado para introdução;

**\*\*Se, ao apertar a pêra uma vez, o produto apresentar alguma deformidade, recomenda-se a substituição.**

- Após a introdução da sonda na vagina, pressione a pera até que o balão atinja o tamanho necessário (não devendo ultrapassar 8 cm de diâmetro).

Não é indicada a utilização da sonda em pacientes que possuam piercing genital feminino.

A sonda deve ser **introduzida no máximo até os anéis de borracha**.

**Pequenas deformações são toleráveis, pois a mesma se adapta a parede vaginal.**

## Manutenção

O produto deve ser substituído a cada 6 meses para garantir funcionalidade e segurança.

Caso se constate fissuras na camada de silicone da sonda, a mesma deve ser substituída imediatamente.



## SAQ - Serviço de Atendimento Quark



Prezado Cliente, em caso de dúvidas, sugestões ou críticas ligue para nosso SAQ - Serviço de Atendimento QUARK. Teremos imenso prazer em receber a sua ligação!

Telefone: (19) 2105-2800

## Assistência Técnica Autorizada

QUARK Produtos Médicos  
Rua do Rosário, 1776 - Centro  
CEP 13.400-186 - Piracicaba, SP  
Fone/Fax: (19) 2105-2800  
E-mail: ass-tec@quarkmedical.com.br

## Responsável Técnico

Eng. André L. T. Mendes  
CREA 0681928313

## Certificado de Garantia

### 1 - PRAZO DE GARANTIA E ABRANGÊNCIA

A QUARK Produtos Médicos garante o produto pelo prazo legal de 3 (três) meses.

### 2 - GARANTIA

Para o acionamento da garantia adicional, é imprescindível o preenchimento e envio dos dados abaixo. O envio poderá ser feito através do correio ou preenchimento online no site da QUARK ([www.quarkmedical.com.br](http://www.quarkmedical.com.br)).

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Produto adquirido: \_\_\_\_\_ Nº Série: \_\_\_\_\_

Data da aquisição conforme especificado na Nota Fiscal: \_\_\_\_\_

Nome do distribuidor: \_\_\_\_\_

Escolheu os produtos QUARK por qual(is) motivo(s) abaixo:

- ( ) Indicação do vendedor      ( ) Confiança na marca  
( ) O preço do produto      ( ) Indicação de um amigo