

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

Registro ANVISA N° **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

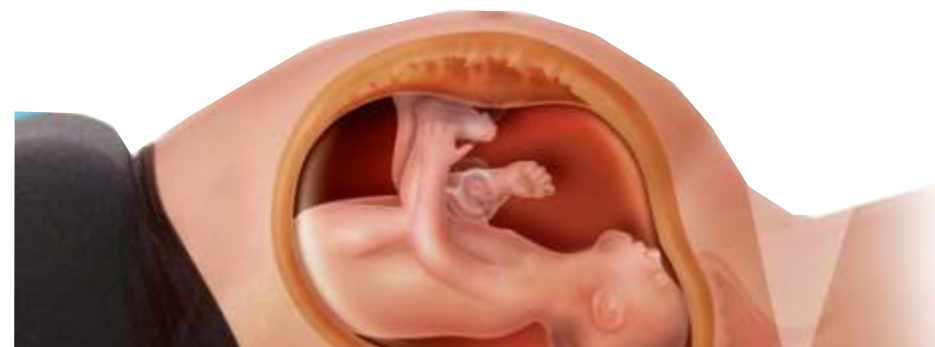
www.quarkmedical.com.br
quark@quarkmedical.com.br





ÍNDICE

Introdução.....	03
Indicações.....	03
Primeiras Fases.....	04
Contraindicações.....	04
Avisos/Precauções.....	04
Instruções Iniciais.....	05
Exercício para Fortalecimento.....	05
Exercício para Alongamento.....	05
Instruções de Limpeza.....	06
Tabela de Medida.....	06
Informações Adicionais.....	07
Serviço de Atendimento.....	07
Assistência Técnica.....	07
Responsável Técnico.....	07
Certificado de Garantia.....	08

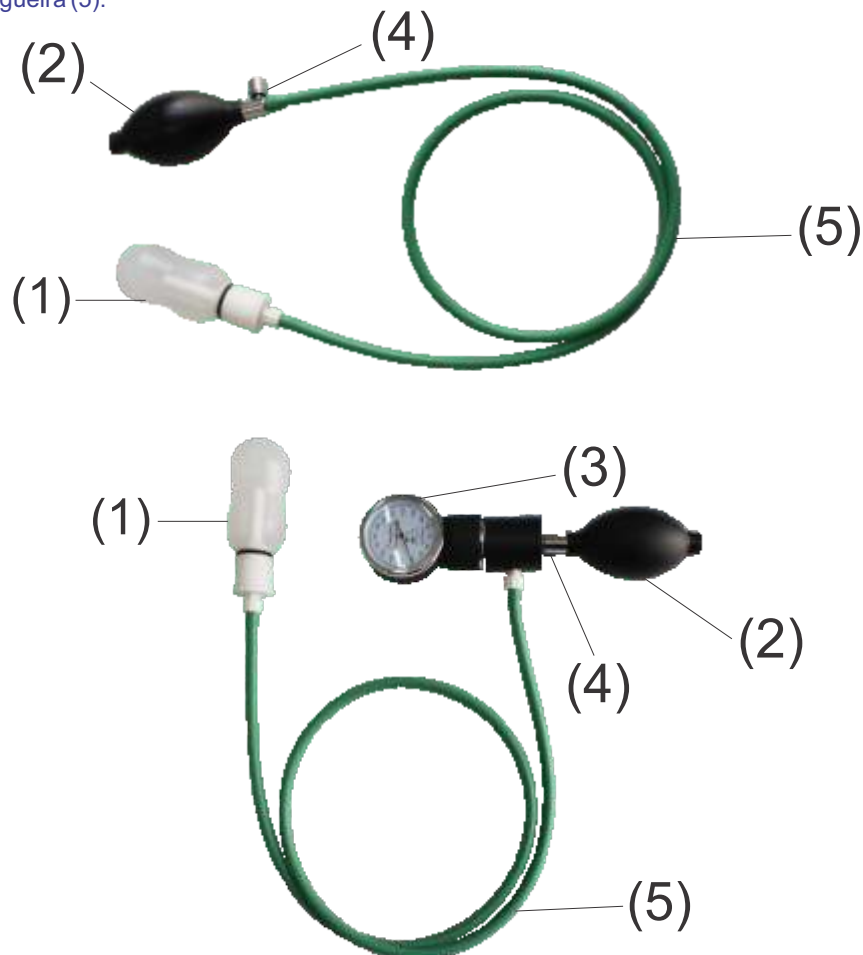


INTRODUÇÃO

Parabéns! Você acaba de adquirir um equipamento QUARK,

O Exercitador Pré e Pós-parto (e a versão PLUS) auxilia na preparação da musculatura antes do parto e na recuperação pós-parto.

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



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, prolapsos 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.

CONTRAINDICAÇÕES

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.
- 10) Se houver veias varicosas em sua vagina.
- 11) 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 seu 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.

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

INSTRUÇÕES INICIAIS

Coloque-se em uma posição confortável.

Introduza o balão de silicone em sua vagina. Infe o balão lentamente, até o diâmetro desejado. Caso necessário, utilize uma pequena quantidade de lubrificante à base d'água na extremidade do balão 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. Infe 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. Infe 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

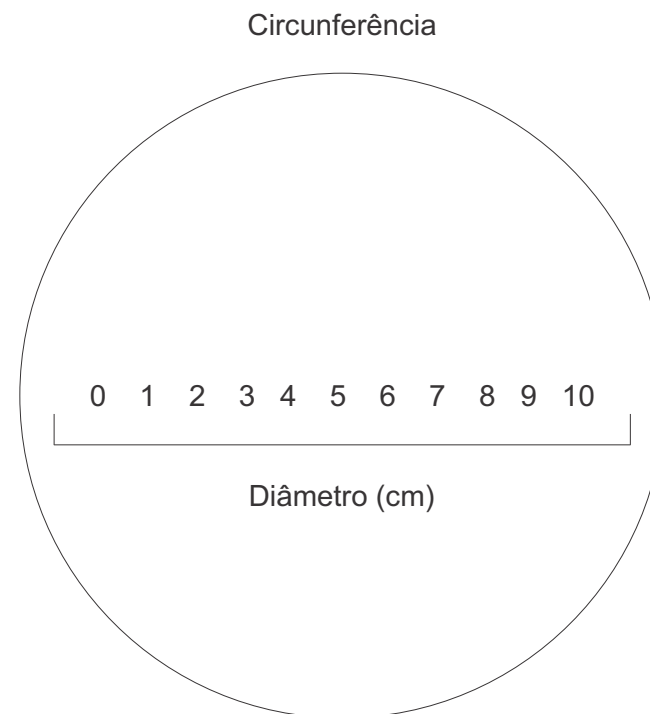
Limpe seu Exercitador Pré e Pós-Parto e o Exercitador Pré e Pós Parto Plus seguindo rigorosamente estas indicações antes de usá-lo a primeira vez e imediatamente após cada uso :

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.



	Diâmetro em cm		Circunferência aproximada em cm
<p>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.</p> <p>As flechas horizontais (7 cm por exemplo) indicam o ponto mais largo do balão de silicone.</p> <p>A tabela de conversão oposta indica a circunferência correspondente a cada uma das medidas de diâmetro.</p>	5,0	→	16
	5,5	→	17
	6,0	→	19
	6,5	→	20
	7,0	→	22
	7,5	→	24
	8,0	→	25
	8,5	→	27
	9,0	→	28
	9,5	→	30
10,0	→	31	



INFORMAÇÕES ADICIONAIS

As sessões dos exercícios não devem exceder 20 minutos.

Limpe seu 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 a 10 cm dentro da vagina, conseguindo expulsá-lo quando inflado.

Uma vez atingido o diâmetro de 8 - 10cm com o balão de silicone, priorize os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico. Não é recomendado a tentativa de aumento do balão de látex após os 10 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.

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, é recomendável o preenchimento e envio dos dados abaixo. O envio poderá ser feito através de fax (19) 2105-2800, correio ou preenchimento online no site da QUARK (www.quarkmedical.com.br).

Nome: _____

Endereço: _____

Cidade: _____ Estado: _____ CEP: _____

Tel: _____ E-mail: _____

Produto adquirido: _____ N° Série: _____

Data da aquisição conforme especificado na Nota Fiscal: _____

Nome do distribuidor: _____

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

() Indicação do vendedor

() Confiança na marca

() O preço do produto

() Indicação de um amigo