

Fiche conseils pour le port du pessaire

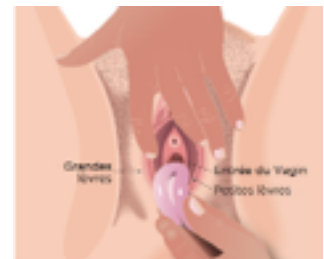
Comment insérer mon pessaire:

L'insertion d'un pessaire (comme le choix de celui-ci) doit avoir été réalisée au préalable avec un professionnel de santé spécialisé.

Lors de la première insertion, nettoyez le pessaire à l'eau tiède et au savon doux.

1. Lavez vous les mains à l'eau et au savon et séchez les bien.
2. Appliquez une noisette de gel lubrifiant à base d'eau (ou votre hydratant vaginal) seulement sur le bout du pessaire qui entre en premier. Evitez la vaseline qui abîme le pessaire.
3. Installez vous confortablement (pied sur chaise ou sur couvercle des toilettes fermés avec un miroir si besoin, assise sur les toilettes, allongée sur le lit dos relevé, légèrement accroupie...)
4. Pliez le pessaire le plus que vous pouvez avec votre main dominante et écartez vos petites lèvres avec l'autre main.
5. Poussez le pessaire délicatement au fond du vagin en longeant la paroi postérieure du vagin. Le laisser prendre sa forme et sa place naturellement.

Vous ne pouvez pas le perdre ni le pousser trop loin, le vagin est un espace fermé.



Comment retirer mon pessaire:

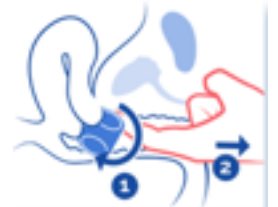
1. Lavez vous les mains et séchez les bien
2. Si besoin, lubrifiez légèrement votre vagin avec du gel lubrifiant à base d'eau
3. Installez vous confortablement (comme pour mettre le pessaire ou une position qui vous convient)
4. Pour un pessaire anneau: introduisez l'index de votre main dominante dans votre vagin jusqu'à crocheter le pessaire. Tirez doucement en suivant l'orientation du vagin.(L'autre main peut être utilisée pour limiter l'ouverture de la vulve)
5. Pour un pessaire cubique: passez votre doigt entre ses différentes faces et les parois du vagin pour le « dé-ventouser » avant de tirer. Ne tirez surtout pas sur le cordon! Celui-ci sert uniquement de guide pour repérer le pessaire. Il faut toujours enlever l'effet ventouse avant de tirer le pessaire cube vers l'extérieur.
6. Nettoyer le pessaire pour le réutiliser lorsque vous en ressentez le besoin.

Si le retrait est impossible: Rassurez-vous, il n'y a pas d'urgence même pour le cube.

Vous pouvez essayer de pousser légèrement comme pour aller à la selle pour faire descendre le pessaire ou utilisez un miroir.

Vous pouvez aussi réessayer un peu plus tard. Le stress n'aide pas.

Si le retrait n'est toujours pas possible appelez votre thérapeute.



Nettoyage/entretien du pessaire:

Utiliser simplement de l'eau tiède et du savon doux (le laisser tremper 5 minutes) et frottez avec une petite brosse à poils doux dédiée à cet usage.

Rincez abondamment sous l'eau courante.

Laissez sécher le pessaire ou séchez-le avec un linge propre.

Attention: Ne pas faire bouillir le pessaire ni le désinfecter.

Le pessaire cube doit être retiré et nettoyé quotidiennement.

Le pessaire anneau ainsi que les autres peuvent être portés en continu plusieurs mois mais si vous arrivez à le manipuler seule vous pouvez l'enlever et le nettoyer une fois par mois/ semaine/ jour en fonction de ce qui est confortable pour vous.

Si vous ne le retirez pas, suivez bien les indications de votre thérapeute pour le suivi du pessaire.

Durée de vie du pessaire

Les pessaires en silicone médical peuvent être utilisés autour de 2 à 3 ans.

Attention à ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone ou de l'huile ou de la vaseline qui diminueraient la durée de vie de votre pessaire. Utilisez seulement du gel lubrifiant à base d'eau.

Le changement de couleur du pessaire est normal par contre au moindre signe de détérioration (fissure, cassure...), il doit être changé.

Suivi du pessaire

Le suivi dépend du type de pessaire et de la fréquence à laquelle vous le retirez et le nettoyez.

Si vous portez ponctuellement votre pessaire ou si vous le retirez régulièrement, un suivi tous les 6 mois à 1 an peut être suffisant.

Si vous le conservez en permanence, le suivi aura lieu tous les 3 à 6 mois.

Un traitement local hormonal ou à base d'acide hyaluronique est souvent proposé pour améliorer la tolérance de votre pessaire. Il est important de le continuer comme indiqué par votre thérapeute.

Quand consulter un médecin?

En dehors du suivi, vous devez consulter en cas de douleurs, de pertes ou d'odeur anormales, de saignement, de démangeaisons, de difficultés à aller à la selle, de difficultés à uriner.

NB: il est très fréquent d'avoir des pertes vaginales plus abondantes lorsque l'on porte un pessaire; c'est normal.

Questions diverses:

Dois-je modifier mon hygiène intime? Non! il est inutile de laver votre vagin, il s'auto-nettoie grâce à son microbiote. La vulve peut être nettoyée uniquement à l'eau, éventuellement avec un savon doux surgras ou un savon gynécologique en cas de déséquilibre.

Puis-je avoir des rapports sexuels avec mon pessaire? Le pessaire cube, le donut et le gellhorn doivent être enlevés avant tandis que le pessaire anneau peut rester en place. Si le pessaire gêne lors des rapports il est possible de l'enlever et de le replacer par la suite.

Puis-je garder mon pessaire pendant mes règles? Les pessaires peuvent être conservés pendant les règles. Certains modèles (cube, donut, anneau avec support, gellhorn) doivent être retirés et rincés toutes les 4 à 6 heures. Vous pouvez porter un tampon ou une coupe menstruelle en plus de votre pessaire anneau si cela reste confortable. Sinon, privilégiez une culotte menstruelle ou une serviette hygiénique.

Puis-je porter un pessaire avec un DIU (stérilet)? Oui mais en prenant quelques précautions surtout avec le pessaire cube. Il faudra bien veiller à dé-ventouser le pessaire au moment du retrait pour ne pas expulser le DIU. Vous pouvez vérifier avec vos doigts que vous sentez toujours les fils du DIU après le retrait du pessaire.

