

NUK®

Beckenbodentrainer Pelvic Floor Trainer

Gebrauchsanweisung

Operating Instructions

D **GB** **F** **I** **E** **P** **PL** **RUS** **GR** **TR**

Rev. 400
Art.-Nr. 10.256.366

MAPA GmbH
Industriest. 21-25
27404 Zeven
Germany

www.nuk.com

NUK is a registered trademark of
MAPA GmbH / Germany

D Gebrauchsanweisung

Mit dem NUK Beckenbodentrainer haben Sie ein Produkt erworben, das die Rückbildung nach der Geburt unterstützt und zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur beiträgt. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor der ersten Anwendung sorgfältig durch.

Funktion

Während einer Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark strapaziert, was zur Folge haben kann, dass dieser seine Funktion nicht mehr voll erfüllt. Die angenehm kleine und geräuschlose Trainingshilfe stimuliert, stärkt und trainiert die Beckenbodenmuskulatur. Sie enthält eine leichte Kugel, die bei jeder Bewegung mit-schwingt und durch diese Stimulation einen aktiven Muskelaufbau unterstützt. Wenige Trainingsminuten 2x täglich reichen hierfür schon aus.

Reinigung

Vor dem ersten Gebrauch und nach jeder Anwendung sollte der NUK Beckenbodentrainer ausschließlich mit warmen Wasser und milder Seife gereinigt werden. Wenn Sie den Trainer desinfizieren möchten, empfehlen wir das NUK Hygienespray.

Anwendung

Nach der Geburt sollte der NUK Beckenbodentrainer erst angewendet werden, wenn eventuelle Geburtsverletzungen verheilt sind, der Wochenfluss abgeklungen ist und die Rückbildungsgymnastik bereits begonnen wurde.

Vor jedem Gebrauch den NUK Beckenbodentrainer bitte auf sichtbare Beschädigungen prüfen. Der NUK Beckenbodentrainer wird ähnlich wie ein Tampon, am Ende mit dem Rückholbändchen gehalten, längs in die Vagina eingeführt. Für ein erleichtertes Einführen und Entfernen verwenden Sie bitte ein wasserbasiertes Gleitmittel z.B. von der Marke Billy Boy. Fett- und ölhaltige Produkte sollten nicht angewendet werden. Das elastische Rückholbändchen bleibt sichtbar und greifbar außen. Je nach Empfinden kann der Trainer wenige Minuten oder mehrere Stunden im Körper verbleiben. Um seine Wirkung optimal entfalten zu können, wird er während der alltäglichen körperlichen Bewegung getragen. Zum leichten Entfernen entspannen Sie den Beckenboden und ziehen den NUK Beckenbodentrainer mit Hilfe des Rückholbändchens vorsichtig heraus.

Bewahren Sie den NUK Beckenbodentrainer an einem sauberen Ort auf. Setzen Sie ihn nicht direktem Sonnenlicht aus.

Bitte beachten Sie, dass der NUK Beckenbodentrainer nicht während der Menstruation verwendet werden sollte, da das Gewebe in dieser Zeit sehr empfindlich ist. Frauen, die ihren Beckenboden während der Schwangerschaft trainieren möchten, sollten den NUK Beckenbodentrainer nur nach Rücksprache mit der Hebamme oder dem Frauenarzt verwenden.

Warnhinweis

Der NUK Beckenbodentrainer ist nicht für den analen Gebrauch geeignet, da dieser vom analen Schließmuskel eingezogen werden kann. Vor vaginalem Geschlechtsverkehr bitte entfernen.

Der NUK Beckenbodentrainer ist kein Kinderspielzeug und sollte von Kindern ferngehalten werden.

Vermeiden Sie Schäden durch Fingernägel, Schmuck oder andere spitze Gegenstände.

Bei Infektionen im Vaginalbereich oder bei Beschädigung des Produktes, entsorgen Sie bitte aus Sicherheitsgründen den NUK Beckenbodentrainer.

Für den Reklamationsfall bewahren Sie Anschrift und Art.-Nr. auf.

MAPA GmbH, Industriestraße 21-25, 27404 Zeven, Germany, www.nuk.com

(GB) Instructions for use

By buying the NUK pelvic floor trainer, you have acquired a product which will support postnatal recovery and contribute to strengthening the muscles of your pelvic floor. Please read these instructions through carefully before using for the first time.

Function

The pelvic floor is put under considerable strain during pregnancy and birth, and this can result in it no longer performing its function in full. This pleasantly small and silent training aid stimulates, strengthens and trains the muscles of the pelvic floor. It contains a lightweight ball which vibrates along with every movement you make; it is this stimulation which supports active muscle build-up. No more than a few minutes' training twice a day are required.

Cleaning

Before using for the first time, and after every use, the NUK pelvic floor trainer should be washed using only warm water and a mild soap. If you would like to disinfect the trainer, we recommend NUK Hygiene Spray.

Use

The NUK pelvic floor trainer should only be used after the birth once any birth-related injuries have healed, the lochia has stopped and postnatal exercising has begun.

Please check the pelvic floor trainer for visible signs of damage before using it each time. The NUK pelvic floor trainer is inserted lengthwise into the vagina, held by the end with the retrieval string, in a similar way to a tampon. For easier insertion and removal, please use a water-based lubricant - like the one from Billy Boy, for example. Do not use greasy or oily products. The elastic retrieval string remains visible and within reach outside the body. Depending on how you feel, the trainer can remain in your body for just a few minutes or for several hours. For best results, it should be worn during everyday physical activities. To facilitate removal, relax your pelvic floor and pull the NUK pelvic floor trainer out carefully with the aid of the retrieval string.

Keep the NUK pelvic floor trainer in a clean place. Do not expose it to direct sunlight.

Please note that the NUK pelvic floor trainer should not be used during your period, as the tissue is highly sensitive during this time. Women who would like to exercise their pelvic floor muscles during pregnancy should only use the NUK pelvic floor trainer after consulting their midwife or obstetrician.

Warning

The NUK pelvic floor trainer is not intended for anal use, as it may be retained by the anus. Please remove before vaginal intercourse.

The NUK pelvic floor trainer is not a toy and should be kept out of the reach of children.

Avoid damaging the trainer with fingernails, jewellery or other sharp objects.

In the event of vaginal infections or if the product is damaged, please dispose of the NUK pelvic floor trainer for safety reasons.

Retain the address and article no. in case of a complaint.

Distributed in the UK by: MAPA Spontex UK Ltd., Berkeley Business Park, Wainwright Road, Worcester WR4 9ZS, Great Britain, www.nukbaby.co.uk
Distributed in Ireland by: Intrapharma Consumer Health, Magna Business Park, Citywest Road, Dublin 24, Ireland

(F) Mode d'emploi

Avec l'entraîneur de périnée NUK, vous venez d'acquérir un produit qui contribue à la rééducation du périnée après l'accouchement et au renforcement de sa musculature. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant de l'utiliser pour la première fois.

Fonction

Pendant la grossesse et l'accouchement, le plancher pelvien est mis à rude épreuve, et peut par conséquent ne plus pouvoir remplir complètement sa fonction. L'entraîneur, agréable, silencieux et de petite taille, stimule, renforce et tonifie les muscles du périnée. Il contient une boule légère, qui reproduit chaque mouvement et assiste une musculature active au travers de cette stimulation. Quelques minutes suffisent déjà pour s'entraîner, à raison de deux fois par jour.

Nettoyage

Avant la première utilisation et après chaque utilisation, l'entraîneur de périnée NUK doit être nettoyé uniquement avec de l'eau chaude et un savon doux. Si vous souhaitez désinfecter l'entraîneur, nous vous recommandons d'utiliser le spray hygiénique NUK.

Utilisation

Après l'accouchement, l'entraîneur de périnée NUK ne devra être utilisé qu'une fois les éventuelles séquelles de l'accouchement soignées et les lochies stoppées et qu'après avoir débuté une gymnastique de rééducation.

Veillez vérifier avant chaque utilisation si l'entraîneur de périnée NUK montre des traces d'endommagement. L'entraîneur de périnée NUK doit être introduit longitudinalement dans le vagin, en étant maintenu au bout par le cordon de retrait, de la même manière qu'un tampon. Pour introduire et retirer facilement l'entraîneur de périnée, veuillez utiliser un lubrifiant à base d'eau, par exemple de la marque Billy Boy. Les produits contenant des graisses et de l'huile ne doivent pas être utilisés. Le cordon de retrait élastique demeure visible et accessible depuis l'extérieur. En fonction du ressenti, l'entraîneur peut rester de quelques minutes à plusieurs heures dans le corps. Pour pouvoir déployer toute son efficacité de manière optimale, il doit être porté pendant les mouvements corporels du quotidien. Pour un retrait facile, détendez votre périnée et retirez précautionneusement l'entraîneur de périnée NUK à l'aide du cordon de retrait.

Conservez l'entraîneur de périnée NUK dans un endroit propre. Ne l'exposez pas directement à la lumière du soleil. Veillez noter que l'entraîneur de périnée NUK ne doit pas être utilisé pendant la menstruation, les tissus étant très sensibles à cette période. Les femmes désireuses de muscler leur périnée pendant la grossesse devraient utiliser l'entraîneur de périnée NUK uniquement après en avoir parlé à leur sage-femme ou leur gynécologue.

Avertissement

L'entraîneur de périnée NUK n'est pas adapté à une utilisation anale car il peut être absorbé par le sphincter anal. En cas de rapport sexuel vaginal, veuillez retirer préalablement l'entraîneur.

L'entraîneur de périnée NUK n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants.

Evitez d'endommager l'entraîneur de périnée avec vos ongles, bijoux ou tout autre objet pointu.

En cas d'infection vaginale ou d'endommagement du produit, veuillez jeter l'entraîneur de périnée NUK pour des raisons de sécurité.

En cas de réclamation : conservez l'adresse et le n° de réf.

Allègre Puériculture SAS, 41 rue Edouard Martel - BP 197, 42013 Saint Etienne cedex 2, France, www.nuk.fr

(I) Istruzioni per l'uso

NUK Trainer pelvico è un prodotto che favorisce il recupero del pavimento pelvico dopo il parto e allena i muscoli pelvici. Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

Funzionamento

Durante la gravidanza e il parto il pavimento pelvico è messo a dura prova, con la conseguenza che non riesce più a esplicare appieno la sua funzione. Questo piccolo, confortevole e silenzioso trainer pelvico stimola, rafforza e allena i muscoli pelvici. La pallina interna oscilla a ogni movimento, favorendo la ricostituzione muscolare con questa stimolazione. Alcuni minuti di allenamento 2 volte al giorno sono sufficienti.

Pulizia

Prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo successivo pulire NUK Trainer pelvico esclusivamente con acqua calda e sapone neutro. Per l'eventuale disinfezione del trainer consigliamo di utilizzare NUK Spray igienico.

Uso

Dopo il parto utilizzare NUK Trainer pelvico soltanto in caso di totale rimarginazione delle eventuali lacerazioni da parto, se il flusso puerperale è terminato e se si è iniziata la ginnastica di regresso dell'utero.

Prima di ogni utilizzo controllare che NUK Trainer pelvico non presenti danni visibili. NUK Trainer pelvico viene inserito nella vagina esattamente come un tampon, lasciando il nastrino di ritenzione all'esterno. Usare un lubrificante a base d'acqua per facilitare l'introduzione e la rimozione del trainer, ad es. della marca Billy Boy. Non usare prodotti a base di grassi o oli. Il nastrino di ritenzione elastico rimane all'esterno ed è visibile e afferrabile. A seconda della tollerabilità il trainer può restare all'interno del corpo per alcuni minuti o diverse ore. Per permettere di esplicare al massimo il suo effetto, occorre tenerlo durante il movimento quotidiano del corpo. Durante la rimozione, rilasciare la pelvi e estrarre con cautela NUK Trainer pelvico tirando con cautela il nastrino di ritenzione.

Conservare NUK Trainer pelvico in un luogo pulito. Non esporlo ai raggi solari diretti.

Non utilizzare NUK Trainer pelvico durante la mestruazione, poiché i tessuti in quel momento sono molto sensibili. Le donne che desiderano allenare la pelvi in gravidanza, dovrebbero consultare l'ostetrica o il medico curante prima di utilizzare NUK Trainer pelvico.

Avvertenza

NUK Trainer pelvico non è indicato per uso anale poiché potrebbe restare incastrato nello sfintere. Rimuovere NUK Trainer pelvico in caso di rapporti vaginali.

NUK Trainer pelvico non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Evitare di danneggiarlo con unghie, gioielli o altri oggetti appuntiti.

In caso di infezioni vaginali o di danni al prodotto, per motivi di sicurezza si consiglia di smaltire NUK Trainer pelvico.

In caso di reclami, conservare l'indirizzo del produttore e il numero dell'articolo.

MAPA GmbH, Industriestraße 21-25, 27404 Zeven, Germany, www.nuk.it

(E) Instrucciones de uso

El entrenador de suelo pélvico NUK es un producto que facilita la recuperación después del parto y contribuye a fortalecer el suelo pélvico. Lea atentamente estas instrucciones de uso antes de utilizar el producto por primera vez.

Función

Durante el embarazo y el parto, el suelo pélvico tiene que soportar grandes esfuerzos que pueden tener como consecuencia que ya no pueda cumplir plenamente su función. Este dispositivo de entrenamiento pequeño y silencioso estimula, fortalece y entrena la musculatura del suelo pélvico. Contiene una bola ligera que oscila con cada movimiento y favorece con esta estimulación el desarrollo de la musculatura. Para este fin es suficiente con unos pocos minutos de entrenamiento dos veces al día.

Limpieza

Antes del primer uso y después de cada utilización conviene limpiar el entrenador de suelo pélvico NUK exclusivamente con agua templada y jabón suave.

Utilización

Después del parto, se recomienda utilizar el entrenador de suelo pélvico después de sanar las eventuales lesiones producidas en el parto, cesen los loquios y se haya iniciado la gimnasia postparto.

Antes de cada uso, examine si el entrenador de suelo pélvico NUK presenta defectos visibles. El entrenador de suelo pélvico NUK se introduce longitudinalmente en la vagina, de forma similar a un tampón, sujetándolo por el extremo con el cordón de extracción. Utilice un lubricante con base de agua, para una inserción y extracción fácil. No se deberían utilizar productos que contengan grasa o aceite. El cordón de extracción elástico permanece en el exterior, de forma visible y accesible. Según la sensación, el entrenador puede permanecer en el cuerpo desde unos minutos hasta varias horas. Para desarrollar su efecto de forma óptima conviene llevarlo durante la actividad física cotidiana. Para facilitar la extracción, relaje el suelo pélvico y retire el entrenador de suelo pélvico con cuidado con la ayuda del cordón de extracción.

Conserve el entrenador de suelo pélvico NUK en un lugar limpio. No lo exponga a la radiación solar directa.

Tenga en cuenta que el entrenador de suelo pélvico no se debería utilizar durante la menstruación, ya que los tejidos son muy sensibles durante este tiempo. Las mujeres que deseen entrenar su suelo pélvico durante el embarazo no deberían utilizar el entrenador de suelo pélvico sin consultar previamente a su comadrona o su ginecólogo.

Advertencia

El entrenador de suelo pélvico NUK no es apropiado para el uso anal, ya que puede ser arrastrado al interior por el esfínter. El producto se debe retirar antes de mantener relaciones sexuales vaginales.

El entrenador de suelo pélvico NUK no es un juguete y se debería mantener fuera del alcance de los niños.

Evite dañar el producto con las uñas, joyas u otros objetos puntiagudos.

En caso de infecciones vaginales o daños en el producto, el entrenador de suelo pélvico NUK debe desecharse por motivos de seguridad.

Conserve la dirección y el número de artículo para cualquier reclamación.

Distribuído en España por: Roche Diagnostics, SL, Avda. de la Generalitat, 171-173, 08174 Sant Cugat del Vallès, Barcelona, España, www.nuk.com.es

(P) Manual de utilização

Com o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK, adquiriu um produto destinado a ajudar na recuperação pós-parto e a reforçar a musculatura do diafragma pélvico. Leia este manual de utilização antes da primeira utilização.

Função

Durante a gravidez e o parto, o diafragma pélvico sofre um forte desgaste, o que pode fazer com que este deixe de desempenhar em pleno as suas funções. Este dispositivo de treino (pequeno, confortável e silencioso) estimula, reforça e treina a musculatura do diafragma pélvico. Dispõe de uma esfera leve, que vibra a cada movimento, e mediante esta estimulação apoia um desenvolvimento muscular ativo. Bastam poucos minutos de treino, duas vezes por dia.

Limpeza

Antes da primeira utilização e após cada utilização, o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK deve ser limpo apenas com água quente e sabonete suave. Se desejar desinfetar o dispositivo de treino, recomendamos a utilização do spray higiénico NUK.

Utilização

Após o parto, o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK só deve ser usado depois de cicatrizados os eventuais ferimentos decorrentes do parto, de terminados os lóquios e iniciados os exercícios pós-parto.

Antes de cada utilização, verifique se o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK apresenta danos visíveis. O dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK é introduzido verticalmente na vagina, de modo semelhante a um tampão, sendo segurado com um cordão de recuperação na extremidade. Para facilitar a introdução e remoção, utilize um lubrificante à base de água, por ex., da marca Billy Boy. Não se devem utilizar produtos à base de gordura ou óleo. O cordão de recuperação elástico permanece no exterior, de forma visível e acessível. Dependendo de como se sente, poderá manter o dispositivo de treino no corpo durante alguns minutos ou várias horas. Para poder tirar o máximo partido do dispositivo, deverá usá-lo durante as atividades normais do dia a dia. Para facilitar a remoção, relaxe o diafragma pélvico e puxe o dispositivo de treino NUK com a ajuda do cordão de recuperação.

Guarde o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK num local limpo. Não o exponha à luz solar direta.

Certifique-se de que o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK não é utilizado durante a menstruação, uma vez que o tecido fica muito sensível neste período. As mulheres que necessitem de treinar o seu diafragma pélvico durante a gravidez só deverão usar o dispositivo de treino NUK depois de consultar o seu médico obstetra.

Aviso

O dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK não é indicado para a utilização anal, uma vez que poderá ser absorvido pelo esfíncter anal. Retire-o antes de ter relações sexuais vaginais.

O dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK não é um brinquedo e deve ser mantido fora do alcance das crianças.

Evite danos com as unhas, joias ou outros objetos pontiagudos.

No caso de infeções na zona vaginal ou de danos no produto, elimine o dispositivo de treino do diafragma pélvico NUK por razões de segurança.

Guarde a morada do representante e a referência do artigo para o caso de reclamação.

Representado e distribuído em Portugal por: Laboratórios Vitória S.A., Rua Elias Garcia, 28 – 2700-327 Amadora, Portugal, Linha de Apoio ao Cliente 800 910 112 (dias úteis – 9h00 às 18h00), www.nuk.pt

(PL) Instrukcja obsługi

Decydując się na zakup kulek do treningu mięśni dna miednicy NUK, wybrał Państwo produkt, który przyspiesza powrót do formy po porodzie i przyczynia się do wzmocnienia mięśni dna miednicy. Przed pierwszym użyciem należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją.

Funkcja

W czasie ciąży i porodu dno miednicy narażone jest na silne obciążenie. Może to powodować, że nie będzie ono prawidłowo pełniło swojej roli. Przyjemnie małe i bezgłośnie kulki stymulują, wzmacniają i trenują mięśnie dna miednicy. Podczas poruszania się kulki zaczynają drgać, doprowadzając w ten sposób do rozwoju mięśni. Wystarczy kilka minut treningu dwa razy dziennie.

Czyszczenie

Przed pierwszym użyciem i po każdym zastosowaniu kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK należy myć wyłącznie ciepłą wodą i łagodnym mydłem. Do dezynfekcji polecamy spray higieniczny NUK.

Zastosowanie

Po porodzie kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK można stosować dopiero po wyleczeniu ewentualnych ran poporodowych, zakończeniu porogu i rozpoczęciu gimnastyki rekonwalescencyjnej.

Przed każdym użyciem kulek należy sprawdzić, czy nie ma widocznych uszkodzeń. Kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK wprowadza się do pochwy jak tampon z przymocowanym na końcu sznurkiem. Aby ułatwić wprowadzanie i wyjmowanie, można użyć żelu nawilżającego na bazie wody, np. marki Billy Boy. Nie należy stosować w tym celu produktów zawierających tłuszczy i oleje. Elastyczny sznurek do wyjmowania kulek powinien być widoczny i łatwy do uchwycenia z zewnątrz. W zależności od odczucí kulki można stosować od kilku minut do kilku godzin. Aby uzyskać optymalne efekty, ćwiczenia z kulkami powinno się wykonywać podczas normalnego poruszania się. W trakcie wyjmowania należy rozluźnić mięśnie dna miednicy NUK i przy użyciu sznurka ostrożnie wyciągnąć kulki.

Kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK należy przechowywać w czystym miejscu. Produkt należy chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Kulki nie należy stosować podczas menstruacji ze względu na dużą wrażliwość tkanek w tym okresie. Kobiety, które chcą ćwiczyć mięśnie dna miednicy podczas ciąży, mogą stosować kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK tylko po konsultacji z położną lub ginekologiem.

Ostrzeżenie

Kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK nie są przeznaczone do zastosowania analnego, ponieważ mogą zostać wciągnięte przez zwieracze odbytu. Przed stosunkiem dopochwowym kulki należy wyjąć.

Kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK nie są zabawką i należy je przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Należy unikać uszkodzeń wykonanych paznokciami, biżuterią lub ostrymi przedmiotami.

W przypadku infekcji pochwy lub uszkodzenia produktu kulki do treningu mięśni dna miednicy NUK należy wyrzucić ze względów bezpieczeństwa.

Na wypadek reklamacji należy zachować adres i numer artykułu.

Baby Land Dariusz Staniszewski, al. Stanów Zjednoczonych 67/D7, 04-028 Warszawa; biuro: ul. Trakt Brzeski 118, 05-077 Warszawa, Poland, www.nuk.pl

(RUS) Инструкция по применению

Купив NUK Тренажёр для мышц тазового дна, Вы приобрели продукт, способствующий послеродовому восстановлению и укреплению мускулатуры тазового дна. Пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию перед первым применением продукта.

Функционирование

Во время беременности и родов тазовое дно подвергается сильным нагрузкам, что может привести к тому, что оно перестает выполнять свои функции в полном объёме. Маленький и бесшумный тренажёр способствует стимуляции, укреплению и тренировке мускулатуры тазового дна. Находящийся внутри тренажера шарик небольшого веса при каждом Вашем движении совершает колебания, таким образом стимулирует и поддерживает развитие мускулатуры. Для этого достаточно всего нескольких минут тренировко 2 раза в день

Очистка

Перед первым и после каждого последующего применения тренажёр для мышц тазового дна необходимо очистить. Для очистки нужно использовать только теплую воду и мягкое мыло. Если Вы хотите продезинфицировать тренажёр, то мы рекомендуем Вам использовать гигиенический спрей NUK.

Применение

После родов тренажёр для мышц тазового дна разрешается применять только тогда, когда зажили родовые повреждения, закончились послеродовые выделения и Вы начали заниматься восстановительной гимнастикой. Перед каждым применением тренажёр для мышц тазового дна

необходимо проверить на предмет видимых повреждений. По аналогии с тампоном, тренажёр необходимо ввести в продольном направлении во влагалище, держа его за конец со шнуром для извлечения. Для облегчения введения и извлечения тренажёра Вы можете использовать смазку на водной основе, например, марки Billy Boy. Не рекомендуется применять жиросодержащие смазки или смазки на масляной основе. Эластичный шнур должен оставаться снаружи так, чтобы его было видно и можно было использовать для извлечения тренажера. В зависимости от личных ощущений тренажер можно оставить внутри на несколько минут либо же на несколько часов. Чтобы тренажёр полностью проявил свое действие, его необходимо использовать во время совершения повседневных телодвижений. Для легкого извлечения расслабьте мышцы тазового дна и осторожно вытните тренажер с помощью эластичного шнура.

Храните тренажёр для мышц тазового дна в чистом месте, не подвергаясь воздействию прямых солнечных лучей.

Обратите внимание на то, что тренажёр для мышц тазового дна не должен использоваться во время менструации, так как ткани в этот период очень чувствительны. Женщины, желающие тренировать мышцы тазового дна во время беременности, могут использовать тренажёр НУК только после консультации с врачом – гинекологом или акушером.

Предупредительные указания

Тренажёр для мышц тазового дна не должен использоваться для анального применения, так как он может быть втянут сфинктером. Перед вагинальным половым актом тренажёр необходимо извлечь.

Тренажёр для мышц тазового дна – это не игрушка, дети не должны иметь доступ к нему.

Избегайте повреждений тренажера ногтями, украшениями и другими острыми предметами.

При возникновении влагалищных инфекций или при повреждении продукта его необходимо утилизировать в целях безопасности.

На случай претензий просим Вас сохранять адрес и номер артикула.

Изготовлено по заказу и под контролем МАПА ГмбХ, Индустриштрассе 21-25, 27404 Цевен, Германия. www.nuk-baby.ru, medical@achaase.ru

(GR) Οδηγίες

Η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK είναι μια συσκευή που υποστηρίζει την επαναφορά μετά τον τοκετό και την ενδυνάμωση των μυών της πυέλου. Διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες πριν από την πρώτη χρήση.

Λειτουργία

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού το πυελικό έδαφος χαλαρώνει έντονα και, κατά συνέπεια, παύει να ανταποκρίνεται πλήρως στη λειτουργία του. Το άνετα μικρό και αθόρυβο βοήθημα εκγύμνασης διεγείρει, ενδυναμώνει και γυμνάζει τους μύες του πυελικού εδάφους. Περιλαμβάνει μία ελαφριά τούπα που ταλαντώνεται με κάθε κίνηση και βοηθά μέσω αυτής της διέγερσης την ενίσχυση των μυών. Μερικά λεπτά άσκησης 2 φορές την ημέρα είναι αρκετά.

Καθάρισμα

Πριν από την πρώτη χρήση και μετά από κάθε χρήση, η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά με ήπιο σαπούνι και ζεστό νερό. Εάν επιθυμείτε να απολυμάνετε τη συσκευή, συστήσομε το σπρέι υγιεινής της NUK.

Χρήση

Μετά τον τοκετό, η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο εφόσον έχουν επουλωθεί όλοι οι τραυματισμοί, έχουν σταματήσει τα λόχεια και έχετε αρχίσει ασκήσις αποκατάστασης.

Πριν από κάθε χρήση πρέπει να ελέγχετε τη συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK για ορατές φθορές. Η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK εισάγεται στον κόλπο σαν ταμπόν, με την πλευρά με το κορδόνι εξαγωγής προς τα έξω. Για ευκολότερη εισαγωγή και αφαίρεση χρησιμοποιήστε ένα υδατοδιαλυτό λιπαντικό, όπως για παράδειγμα το λιπαντικό Billy Boy. Μη χρησιμοποιείτε λιπαρά προϊόντα. Το ελαστικό κορδόνι πρέπει να παραμείνει ορατό και από. Ανάλογα με την ευαισθησία, η συσκευή μπορεί να παραμείνει στον κόλπο για μερικά λεπτά ή για αρκετές ώρες. Για βέλτιστα αποτελέσματα, συνιστάται η χρήση της συσκευής κατά τη διάρκεια της καθημερινής σας εκγύμνασης. Για εύκολη αφαίρεση, χαλαρώστε και τραβήξτε τη συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK απαλά προς τα έξω από το ελαστικό κορδόνι.

Αποθηκεύετε τη συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK σε καθαρό σημείο. Μην την εκθέτετε σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της περιόδου καθώς οι ιστοί είναι εξαιρετικά

ευαίσθητοι. Οι γυναίκες που επιθυμούν να γυμνάσουν το πυελικό έδαφος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK μόνο αφού συμβουλευτούν τη μαία ή τον γυναικόλογο τους.

Προειδοποίηση

Η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK δεν είναι κατάλληλη για πρωκτική χρήση δεδομένου ότι μπορεί να τραβηχτεί προς τα μέσα από τον σφικτήρα. Η συσκευή πρέπει να αφαιρείται πριν την κοιλτική συνουσία.

Η συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK δεν είναι παιχνίδι και πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.

Αποφεύγετε τυχόν φθορές που μπορεί να προκληθούν από νύχια, κοσμήματα ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα.

Σε περίπτωση λοίμωξης του κόλπου ή φθοράς του προϊόντος, απορρίψτε τη συσκευή εκγύμνασης πυελικού εδάφους NUK για λόγους ασφαλείας.

Για την περίπτωση παραπόνων διαφυλάξτε τη διεύθυνση και τον κωδικό είδους.

Φάρματρο ΕΕ - Χ. Τζήμου & Σια, Τ.Θ. 291 - Καλοχώρι 57009, Θεσσαλονίκη, Ελλάς

(TR) Kullanım talimatları

NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü satin alarak, doğum sonrasıda toparlanmaya yardımcı olması ve pelvik tabanı kaslarının güçlendirmesi amacıyla kullanılan bir ürüne sahip oldunuz. İlk kullanımdan önce lütfen kullanım talimatlarını dikkatli bir şekilde okuyun.

İşlev

Hamilelik ve doğum esnasında pelvik tabanı güçlü gerilmelere maruz kalır ve sonuq olarak işlevini düzgün bir şekilde gerçekleştiremez hale gelebilir. Rahatsız edici olmayan küçük ve sessiz egzersizler sayesinde pelvik tabanı kasları uyanılır, güçlendirilir ve gerekli desteği alır. Bu ürün, birlikte hareket eden ve bu hareketi sayesinde kas oluştumu etkin bir şekilde uyarar hafif bir küre içerir. Günde 2 kez uygulanacak birkaç dakikalık kullanım bunun için yeterli olacaktır.

Temizleme

NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü sadece ilk su ve yumuşak bir sabun kullanılarak ilk kullanımdan önce ve her uygulamadın sonra temizlenmelidir. Egzersiz ürününü dezenfekte etmek istemeniz durumunda, NUK hijyen spreyini kullanmanızı öneririz.

Kullanım

NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü doğum sonrasında kullanmadan önce mutlaka doğuma bağlı yaralann iyileşmiş, doğum sonrası vajinal akıntılarn dinmiş ve doğum sonrası bedensel toparlanma amaçlı egzersizlere başlanmış olması gerekir.

Her kullanımdan önce NUK pelvik tabanı egzersiz ürününde görülebیلir hasarlar olup olmadığını kontrol edin. NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü tıpkı bir tampon gibi vajına içersine yerleştirilir, toplara bağlı olan lastik tutma kısmı ise dışında kalır. Yerleştirme ve dışarı çıkarma işlemini daha rahat yapabilmek için örn. Billy Boy markasına ait su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanın. Yağ içerikli ürünler kullanılmamalıdır. Esnek lastik tutma kısmı görünür ve tutulur bir şekilde dışında kalır. Duruma bağlı olarak egzersiz ürününü vajinal bölge içersinde birkaç dakika ya da birkaç saat boyunca tutulabilir. Etkisini en uygun seviyeye çıkarmak için gündelik hareketleriniz sırasında kullanılır. Kolay bir şekilde çıkarmak için pelvik tabanınızı gevşetin ve lastik tutma kısmından tutmak suretiyle NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü dikkatli bir şekilde çıkarın.

NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü temiz bir yerde muhafaza edin. Doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Adet dönemi sırasında dokunul çok hassas olması nedeniyle, NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü bu dönemde kullanmadığınızda dikkat edin. Hamilelik döneminde pelvik tabanı kas egzersizleri yapmak isteyen kadınlar, NUK pelvik tabanı egzersiz ürününü yalnızca doğum danışmanı ya da doktor ile görüştükten sonra kullanmalıdır.

Önemli uyarı

Büzülden anan kasları tarafından içeri çekilebileceğinden dolayı NUK pelvik tabanı egzersiz ürünü anal kullanıma yönelik değildir. Vajinal ilişki öncesinde lütfen ürünü çıkarın. NUK pelvik tabanı egzersiz ürünü oyuncak değildir, lütfen çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın.

Timak, takı veya buna benzer sivri nesnelere nedeniyle meydana gelebilecek hasarlardan kaçının.

Vajinal bölgenin enfeksiyon kapması veya ürünün hasar görmesi durumunda, lütfen güvenliik tedbirleri uyarınca NUK pelvik tabanı egzersiz ürünü bertaraf edin.

Gerektiğinde referans olarak kullanmak amacıyla ürün kodunu ve ithalatçı firmann adresini saklayınız.

İthalatçı Firma: Atak DİŞ TİC. A.Ş., Maya Akar Center K:20 Esentepe, İstanbul, Turkey