



Bekijk de **instructievideo** op
www.aniball.nl/instructievideo



INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK VAN ANIBALL

Aniball (ook: de “ballon”) is een beproefd hulpmiddel dat op doeltreffende wijze helpt de bekkenbodemspieren te trainen door ze te rekken en ontspannen, waardoor de spieren van de vagina positief worden gestimuleerd en de rekbaarheid van het geboortekanaal wordt verbeterd als voorbereiding op de bevalling. Het resultaat is een gemakkelijkere neonatale fase voor de baby (inkorting van de tweede fase van de bevalling) en het is veel minder vaak nodig om het perineum in te knippen. Het gebruik van Aniball na de geboorte helpt de bekkenbodemspieren te herstellen en verstevigen en incontinentie te voorkomen in de periode na de bevalling.

Het bestaat uit:

1. Opblaasbare ballon van medische siliconen
2. Mechanische pomp
3. Slang
4. Verbindingsstuk
5. Tweewegventiel



Gebruikshandleiding

- Verwijder voor het eerste gebruik de siliconen ballon van het verbindingsstuk (indien nodig) en reinig die grondig met een PH-neutrale, vetvrije zeep en warm water (minimaal 40°C) gedurende 1-2 minuten, spoel af met stromend water. Leg hem dan minimaal 5 minuten in kokend water. Laat drogen op een schoon en vlak oppervlak. Vervolgens mag u de ballon op het verbindingsstuk plaatsen. De verbinding tussen de ballon en het verbindingsstuk zit vrij strak, maar kan op elk moment losgemaakt en weer bevestigd worden.



- Voordat de vaginale ballon voor de eerste keer gebruikt wordt, dient de functionaliteit ervan nagekeken te worden en of die heel is door hem op te blazen met de pomp tot een omtrek van ongeveer 30 cm. Voer deze controle uit voor elk gebruik. Gebruik dit apparaat nooit als het beschadigd is!

- Voor een comfortabel en veilig inbrengen, wordt aangeraden om op het oppervlak van de ballon glijmiddel op waterbasis aan te brengen, bedoeld voor inwendig gebruik (contact met slijmvliezen). Gebruik geen producten of condooms die olie bevatten! Wanneer u gebruik maakt van oliën of glijmiddelen die niet op waterbasis zijn, kunnen de siliconen beschadigd raken en kan de ballon barsten. Bij garantieclaims kan zulke schade niet beschouwd worden als een defect aan het product.

- Als u eerst een bekkenmassage doet voordat u de bekkenbodemspieren traint met Aniball, gebruik dan alleen een geschikt glijmiddel en geen massageolie (of doe de massage ná de oefening).

- De ballon moet na elk gebruik grondig schoongemaakt worden met water. Wanneer er meer dan vijf dagen zitten tussen twee oefensessies, moet de ballon voor gebruik gereinigd en gedesinfecteerd worden.

- Vermijd contact tussen de pomp en water wanneer u de ballon reinigt. Infiltratie van water kan zorgen dat de ballon niet meer goed werkt.
- Laat de ballon na elke reiniging goed drogen op een droge plek.
- De ballon moet opgeborgen worden in de originele etui/tasje, op een droge plek en bij een temperatuur tussen 5 en 25°C. Houd de ballon weg van direct zonlicht!
- Zorg dat de ballon niet in contact komt met scherpe voorwerpen.
- Gebruik de ballon niet in water.
- Houd Aniball buiten het bereik van kinderen.
- Om hygiënische en veiligheidsredenen, mag dit medische hulpmiddel niet met meerdere personen gedeeld worden!

PRENATALE VOORBEREIDING MET ANIBALL

Informatie voor de oefening

Het medisch hulpmiddel Aniball mag pas vanaf de 37ste week van de zwangerschap gebruikt worden (4 weken vóór de uitgerekende datum). Oefen ongeveer 15-30 minuten per sessie. Deze tijd is echter indicatief omdat elke vrouw haar eigen tijd nodig heeft om goed te ontspannen. Neem bij het begin van de oefening de positie aan die het best aanvoelt voor u (liggend op de rug met licht gebogen knieën, geknield, liggend op de zij, staand, gehurkt ...). Het baren van een kind gebeurt gewoonlijk het veiligst in de positie die het meest comfortabel aanvoelt voor uw lichaam.



Inbrengen van de ballon

Neem uw gewenste positie aan. Blijf kalm en ontspannen. Probeer ook tijdens de oefening ontspannen te blijven, zonder dat u zich aanspant in de nek, armen, handen of billen. Als u

kalm en ontspannen kunt blijven (niet alleen bij de voorbereidende oefeningen, maar ook tijdens de bevalling zelf), dan zal dit een positieve invloed hebben op het hele proces.

Om de siliconen ballon wat spanning te geven kunt u alvast 1-2 pompen. U kunt hem ook compleet leeg inbrengen. Voor veilig en comfortabel inbrengen, wordt aanbevolen om het oppervlak van de ballon te voorzien van glijmiddel op waterbasis dat bedoeld is voor inwendig gebruik (zie Gebruikshandleiding). Neem nu de ballon vast bij de plastic hals en breng het grotere ronde deel in de vagina.



Is het nog steeds moeilijk om de ballon in te brengen? Probeer dan eens de ballon plat in te brengen. Dit doe je als volgt: 1. Draai het ventieltje los, zodat het vrij is om lucht eruit te kunnen laten lopen. 2. Pers met de hand de lucht uit de ballon. 3. Draai het ventieltje dicht.

Als de ballon vanzelf naar buiten komt kunt u hem tegenhouden met de hand. U kunt ook andere posities proberen en kijken of dat beter voor u werkt. Op uw zij gaan liggen of benen sluiten kan bijvoorbeeld helpen.

Wanneer de ballon zorgvuldig is ingebracht in de vagina en geen pijn veroorzaakt, kunt u hem beginnen op te pompen. Tijdens het oppompen, wordt het volume van de ballon groter en neemt de druk in de vagina toe (de druk wordt veroorzaakt door de beweging van de ballon tegen de vaginawand en het oprekken van de spieren daaromheen). U zult een soortgelijke druk ervaren tijdens de bevalling. Hoeveel de ballon opgepompt moet worden is ook nu weer zeer persoonlijk. Bij de eerste oefening zal dit nog niet veel zijn, misschien tot maximum 5 keer pompen (inclusief het aantal keren pompen vóór het inbrengen). Bij latere oefeningen kan het aantal keer pompen verhoogd worden, maar steeds rekening houdend met uw lichaam en zonder dat dit pijn doet. Wanneer u de ballon toch te veel heeft opgepompt, kunt u hem wat leeg laten lopen door het ventiel voorzichtig open te draaien.

Richtlijnen voor oefening

Blijf in de door u gekozen positie voor de oefening.

1. BEWUSTE CONTROLE OVER UW BEWEGING

Bij de eerste oefening moet u leren om de bewegingen van de ballon in uw vagina te controleren. Dit vraagt een zekere bewuste inspanning en focus op uw lichaam. De ballon kan, afhankelijk van de activiteit van de bekkenbodemspieren, naar buiten of binnen in de vagina bewegen. Als de bekkenbodemspieren aangespannen zijn, zit de ballon dieper, maar als u de spieren bewust kan ontspannen, kan de ballon dichterbij de uitgang van de vagina toe bewegen. Trainen op de bewuste beweging naar buiten uit de vagina is nodig als voorbereiding op de aankomende bevalling.

U kunt nu deze bewuste inspanning proberen. Probeer de ballon naar binnen te halen met de bekkenbodemspieren en de beweging te voelen (hij zou nu diep naar binnen in de vagina moeten bewegen). Laat nu de spanning van de bekkenbodemspieren los (zie hoe de ballon zich uit de vagina beweegt). Het is belangrijk om controle te krijgen over deze bewegingen en u te realiseren dat de ballon (en de baby) zich alleen meer naar beneden door de bevallingskanalen kan bewegen als de bekkenbodemspieren ontspannen zijn. Het doel van deze oefening is *niet* om de ballon volledig uit de vagina te persen/duwen. Voer het hele proces van naar binnen halen (aanspannen) en hem naar beneden bewegen (ontspannen) tien keer uit.

2. DE BALLON UITDRIJVEN

Laat opnieuw los en doe dit geleidelijk, zodat de ballon er langzaam uit komt. Gebruik hiervoor wat u geleerd hebt bij de voorgaande oefening. Ontspan de bekkenbodemspieren en voel hoe de ballon uit uw lichaam komt zonder dit te forceren. Het doel van de oefening is de ballon eruit te duwen **door goed te ademen (voornamelijk inademen) en bewuste ontspanning van de bekkenspieren.**

Probeer bij het uitademen de ballon op dezelfde plaats te houden en hem niet terug in de vagina te trekken. Laat opnieuw de bekkenbodem los en beweeg de ballon weer wat lager. Nu drijft u de ballon er op gecontroleerde wijze uit, tot de opening van de vagina geleidelijk aangespannen wordt en de ballon eruit getrokken kan worden.

De ballon mag niet te snel uit de vagina glijden, dus probeer hem op zijn plaats te houden door de plastic hals vast te houden (op dezelfde manier als bij het inbrengen). Snel uitpersen geeft aan dat er een verlies van controle is en dat kan tot letsel (scheur) leiden bij de bevalling. **Ook uw baby zal door de verloskundige tegengehouden worden bij de echte bevalling, dus houd ook de Aniball tegen.**

De druk die u zet tijdens het hele uitdrijvingsproces zou alleen uit het bekkengebied mogen komen, zet dus geen druk op uw hoofd. Het aanspannen van de hals, schouders, handen,

buik en billen is niet gewenst en geeft aan dat er verkeerd gebruik gemaakt wordt van de bekkenbodemspieren tijdens de uitdrijving.

Belangrijk bij oppompen van de ballon

U bent begonnen met oefenen na de 36ste week van de zwangerschap en de bevalling komt steeds dichterbij. Het is daarom aan te raden om de omvang van de ballon geleidelijk te vergroten en gewent te raken aan het oefenen met een grotere omvang van de ballon, tot u de grootte van het hoofdje van uw baby hebt bereikt.

Wees echter voorzichtig! Het is niet nodig om de grootte van de ballon koste wat kost te vergroten. Als u vindt dat de ballon te groot is en u zich er niet goed bij voelt of als het pijnlijk is, dwing uzelf er dan niet toe om de ballon groter te maken. **Ook wanneer u alleen controle krijgt over de bewegingen van de ballon binnen de vagina en uw lichaam klaar kan maken voor de uitdrijving van de baby, is dit al een succes en kunt u tevreden zijn over uw voorbereiding.** Het uitdrijven van een te grote ballon kan pijn of zelfs letsel van de omgevende weefsels veroorzaken. In elk geval is er geen reden om de ballon koste wat kost groter te maken. We bevelen aan dat u steeds oefent met een omvang die zowel aanvaardbaar als relatief comfortabel is voor uw lichaam en mentale gesteldheid. Stel uw lichaam niet bloot aan pijn en letsel. Vergelijk uzelf niet met andere zwangere vrouwen die waarschijnlijk een hele andere zwangerschap hebben. Iedereen is uniek en onze lichamen kunnen op een andere manier reageren of een ander hormoonpeil hebben vóór de bevalling.

U kunt gebruikmaken van het ingesloten meetlintje om de omtrek van het ballon te checken. Maar zoals hierboven aangegeven, zijn cijfers niet het belangrijkste! Het doel is om een gezonde, kalme en goed voorbereide moeder te worden die haar bekkenbodem kan controleren zodat het kind er gemakkelijker door kan met minimaal letsel voor haar eigen lichaam.

POSTNATALE OEFENINGEN MET ANIBALL

Postnatale oefeningen zijn erop gericht om de bekkenbodemspieren te verstevigen na de bevalling en incontinentie te voorkomen. Oefeninstructies vindt u op www.aniball.nl/herstel-na-bevalling

CONTRA-INDICATIES

GEBRUIK ANIBALL NIET BIJ:

- zwangerschap met verhoogd risico
- vaginale ontstekingen (besmettelijke of niet-besmettelijke vaginitis)

- vaginale bloedingen
- bij condylomatose of een andere infectueuze aandoening in de vagina of de vaginastreek
- vaginaal letsel
- cystitis
- baarmoederverzakking
- genitale herpes
- precancereuze en cancereuze pathologische aandoening van de baarmoederhals, vagina of aan de buitenzijde van de genitaliën
- wanneer er een keizersnede gepland is
- tijdens het kraambed na de bevalling en in de eerste zes weken na een gynaecologische behandeling of operatie (waaronder laserbehandeling van de genitaliën)

NEEM EXTRA VOORZORGSMATREGELEN EN RAADPLEEG UW ARTS VOOR HET OEFENEN:

- bij aanwezigheid van wratten in de vagina en de uitwendige genitaliën
- bij een laaggelegen placenta (controleer dit bij uw gynaecoloog)
- bij verminderde gevoeligheid van uw vagina en de uitwendige genitaliën (neurologische aandoeningen, gebruik van pijnstillers)
- na een spontane vaginale infectie (wanneer vaginale gevoeligheid blijft aanhouden)
- na vaginale chirurgie (de littekens kunnen een negatieve impact hebben op de elasticiteit van de vagina)
- bij lichen sclerosus van de uitwendige genitaliën (chronische huidaandoening)
- kanker in het gebied van het bekken

Raadpleeg een gynaecoloog of verloskundige bij problemen bij het oefenen.

Het medisch hulpmiddel Aniball is ontwikkeld in overeenstemming met Richtlijn 93/42 / EEC, NV 54/2015

Sb. En Wet Nr. 268/2014 betreffende medische hulpmiddelen, zoals gewijzigd.

Datum laatste herziening: 1. 2. 2019

Producent:

RR Medical s.r.o.
 Jihlavská 7, 664 41 Troubsko, Czech Republic
 Company ID: 01999541
 E-mail: info@aniball.uk

Distributeur:

Aniball.nl
 KVK: 65252225
 E-mail: info@aniball.nl



CE

www.aniball.nl | info@aniball.nl