

Instructions for use

Mode d'emploi

Gebrauchsanleitung

Instrucciones de uso

Istruzioni per l'uso

使用说明

**Amielle**

Care

Vaginal dilators



**Amielle**

Women's Health





# Amielle Care

Vaginal dilators



## 4 GRADUATED SIZES



Twist & lock handle



As a result of your recent treatment, your vagina may have become narrowed and shortened due to the formation of scar tissue.

Amielle Care vaginal dilators have been designed to greatly reduce your risk of scarring and assist you in keeping your vagina supple. This will help reduce any long term discomfort from follow up examinations, further treatments and sexual intercourse.

This guide was written in conjunction with The UK National Forum of Gynaecological Oncology Nurses.

Please read these instructions fully before using Amielle Care vaginal dilators for the first time.



**Contents:**  
4 Dilators, Universal handle,  
Lubricating gel, Instructions for use

## How to use your Amielle Care vaginal dilators

**Before You Begin** – Prior to first-time use, wash dilators and handle in warm, soapy water, rinse thoroughly and allow to dry.

**Privacy** – Use the dilators in a private, comfortable setting where you will be undisturbed.

**Positioning** – The recommended position to use the dilators is to lie flat on your back with your knees bent and legs slightly apart. Alternatively, you may stand with one leg raised on a chair.

**Progression** – Start with the smallest dilator and, once you can comfortably insert it, progress to the next size up. You may find when you first use the dilators that you can only tolerate the tip of the dilator. With persistent use you will be able to gradually progress to full insertion, then larger sizes. When transitioning sizes, move from the smaller dilator to the next size in the same session, as vaginal muscles will already be relaxed and the transition will be easier. The time it takes to progress from size to size varies by individual.

**Duration & Frequency** – Duration and frequency of dilation may range from three minutes twice a week up to ten minutes and twice daily\*. Please consult with your Healthcare Professional.

**Cleaning Instructions** – Amielle Care vaginal dilators and handle, should be washed after each use. Wash in warm, soapy water, rinse thoroughly and allow to dry before storing in carrying bag. Ensure all traces of soap are removed to avoid irritation.

Remember to wash the dilator handle if it has been used.

## Warranty Information

The warranty offered by Owen Mumford Limited (“we”) in relation to this product is set out at [owenmumford.com](http://owenmumford.com). PLEASE READ THIS WARRANTY IN FULL. Your rights under the laws of your country are not affected.

\* International Guidelines on Vaginal Dilation after Pelvic Radiotherapy, June 2012.

## Inserting your dilator



1. Twist and lock handle onto dilator. Apply water-based lubricant to the tip of the dilator and to your vaginal opening.
2. Relax as best as possible. Using controlled breathing, slowly ease the dilator into the vagina going as deeply as is comfortable. Since the vagina slants upwards and towards your back, the dilator should be angled upwards and in the direction of your back during insertion.
3. Once the dilator is inside the vagina move the dilator in a forward and backward motion, then a left to right motion and if possible, gently rotate the dilator in position by twisting the handle.
4. Remove gently and slowly while rotating.

## Warnings and Precautions

These instructions are intended as a guide and should be used in conjunction with the advice given by your Healthcare Professional.

Suite à votre traitement, il se peut que votre vagin soit devenu plus étroit ou plus court du fait de la formation de tissu cicatriciel.

Les dilateurs vaginaux Amielle Care ont été conçus pour réduire considérablement le risque de lésions cicatricielles et vous aider à conserver votre vagin plus souple. Ils permettront également de diminuer l'inconfort à long terme découlant des examens de suivi, des traitements ultérieurs ainsi que de vos rapports sexuels.

Ce guide a été rédigé en collaboration avec le UK National Forum of Gynaecological Oncology Nurses. Veuillez lire ce mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser les dilateurs vaginaux Amielle Care pour la première fois.



**Contenu :**  
4 dilateurs, poignée universelle,  
gel lubrifiant, mode d'emploi

## Comment utiliser vos dilateurs vaginaux Amielle Care

**Avant de commencer** – Avant la première utilisation, lavez les dilateurs et la poignée à l'eau chaude savonneuse, rincez soigneusement, puis laissez sécher.

**Intimité** – Utilisez les dilateurs dans un lieu privé et confortable où vous ne serez pas dérangée.

**Position** – La position recommandée pour utiliser les dilateurs est allongée sur le dos, les genoux pliés et les jambes légèrement écartées. Vous pouvez également rester debout en plaçant une jambe sur une chaise.

**Progression** – Commencez par le plus petit dilateur et, lorsque vous pouvez l'insérer facilement, passez à la taille supérieure. Au début, il se peut que vous ne supportiez que l'extrémité du dilateur. En l'utilisant régulièrement, vous parviendrez progressivement à l'insérer entièrement, puis à passer aux tailles supérieures. Lorsque vous changez de taille, passez à la taille suivante au cours de la même session car les muscles vaginaux seront déjà détendus et la transition en sera facilitée. Le temps nécessaire pour passer d'une taille à l'autre varie selon les personnes.

**Durée et fréquence** – La durée et la fréquence de dilatation peut aller de trois minutes deux fois par semaine à dix minutes deux fois par jour\*. Demandez l'avis de votre médecin.

**Instructions de nettoyage** – Les dilateurs vaginaux et la poignée Amielle Care doivent être lavés après chaque utilisation. Lavez-les à l'eau chaude savonneuse, rincez-les soigneusement et laissez-les sécher avant de les remettre dans la trousse de transport. Assurez-vous qu'il ne reste aucune trace de savon pour éviter toute irritation.

Souvenez-vous de laver la poignée du dilateur si vous l'avez utilisée.

## Informations sur la garantie

La garantie offerte par Owen Mumford Limited (« nous ») en relation avec ce produit est disponible sur [www.owenmumford.com](http://www.owenmumford.com). VEUILLEZ LIRE CETTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ. Vos droits en vertu des lois de votre pays ne sont pas affectés.

\* International Guidelines on Vaginal Dilation after Pelvic Radiotherapy, juin 2012.

## Insertion du dilateur



1. Faites pivoter la poignée pour la verrouiller sur le dilateur. Appliquez du lubrifiant à base d'eau sur le bout du dilateur et à l'entrée de votre vagin.

2. Détendez-vous le plus possible. En respirant calmement, insérez lentement le dilateur dans votre vagin, aussi profondément que possible. Étant donné que le vagin est incliné vers le haut et en direction de votre dos, le dilateur doit également être orienté vers le haut et en direction de votre dos pendant l'insertion.

3. Lorsque le dilateur se trouve à l'intérieur de votre vagin, déplacez-le d'avant en arrière, puis de gauche à droite et, si possible, faites-le doucement tourner à l'aide de la poignée.

4. Retirez-le doucement et lentement tout en le faisant tourner.

## Avertissements et précautions

Ces instructions sont une aide et doivent être utilisées en conjonction avec les conseils donnés par votre médecin.

Als Folge einer kürzlich erhaltenen Behandlung kann sich Ihre Scheide aufgrund der Bildung von Narbengewebe verengt oder verkürzt haben.

Die Amielle Care Vaginaldehner wurden entwickelt, um das Risiko der Narbenbildung erheblich zu reduzieren, und helfen Ihnen dabei, Ihre Scheide elastisch zu halten. Dadurch werden längerfristige Beschwerden, die auf Kontrolluntersuchungen, weitere Behandlungen oder Geschlechtsverkehr zurückzuführen sind, verringert.

Diese Anleitung wurde mit Hilfe des „UK National Forum of Gynaecological Oncology Nurses“ erstellt. Bitte lesen diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie die Amielle Care Vaginaldehner zum ersten Mal verwenden.



**Inhalt:**  
4 Vaginaldehner, universeller Griff,  
Gleitgel, Gebrauchsanleitung

## Gebrauch der Amielle Care Vaginaldehner

**Vor dem Beginn** – Waschen Sie die Vaginaldehner und den Griff vor dem ersten Gebrauch in warmem Seifenwasser. Gründlich abspülen und trocknen lassen.

**Intimsphäre** – Verwenden Sie die Vaginaldehner in einer privaten, angenehmen und ungestörten Umgebung.

**Position** – Die empfohlene Position zur Verwendung der Vaginaldehner ist flach auf dem Rücken liegend, wobei die Knie gebeugt und die Beine leicht geöffnet sind. Alternativ können Sie auch stehen, wobei Sie ein Bein auf einen Stuhl stellen.

**Fortschritt** – Beginnen Sie mit dem kleinsten Vaginaldehner und steigern Sie die Dehnung, wenn Sie ihn angenehm einführen können, mit der nächsten Größe. Es kann sein, dass Sie bei der anfänglichen Verwendung der Vaginaldehner meinen, nur die Spitze des verwendeten Vaginaldehners ertragen zu können. Mit anhaltendem Gebrauch werden Sie allmählich Fortschritte erzielen, bis eine vollständige Einführung und anschließend die Verwendung größerer Vaginaldehner möglich ist. Wenn Sie von einer Größe auf die nächste übergehen, wechseln Sie in derselben Sitzung vom kleineren zum größeren Vaginaldehner, da die Scheidenmuskeln dann bereits entspannt sind und der Übergang dadurch leichter ist. Die Zeit, die für den Übergang von einer zur nächsten Größe erforderlich ist, ist individuell unterschiedlich.

**Dauer und Häufigkeit** – Die Dauer und Häufigkeit der Dehnung kann von zweimal wöchentlich drei Minuten bis zu zweimal täglich zehn Minuten reichen.\* Fragen Sie das für Sie zuständige medizinische Fachpersonal.

**Reinigung** – Die Amielle Care Vaginaldehner und der Griff sind nach jedem Gebrauch zu waschen. In warmem Seifenwasser waschen, gründlich abspülen und trocknen lassen, bevor Sie sie in der Tragetasche aufbewahren. Stellen Sie sicher, dass alle Seifenspuren entfernt sind, um Reizungen zu vermeiden.

Vergessen Sie nicht, den Griff für die Vaginaldehner zu waschen, falls dieser verwendet wurde.

## Gewährleistungsinformationen

Die von Owen Mumford Limited („wir“) in Zusammenhang mit diesem Produkt gewährte Garantie ist unter [owenmumford.com](http://www.owenmumford.com) nachzulesen. BITTE LESEN SIE ALLE BESTIMMUNGEN DIESER GARANTIEERKLÄRUNG. Die Ihnen gemäß der Gesetzgebung Ihres Landes zustehenden Rechte bleiben von der Garantie unberührt.

\* International Guidelines on Vaginal Dilatation after Pelvic Radiotherapy, Juni 2012.

## Einführen des Vaginaldehners



1. Drehen Sie den Griff auf den Vaginaldehner, sodass er einrastet. Tragen Sie das wasserbasierte Gleitmittel auf die Spitze des Vaginaldehners und auf Ihre Scheidenöffnung auf.

2. Entspannen Sie sich so gut wie möglich. Führen Sie den Vaginaldehner unter kontrollierter Atmung vorsichtig und langsam so weit in die Scheide ein, wie es angenehm ist. Da die Scheide nach hinten aufwärts zum Rücken hin führt, sollte der Vaginaldehner beim Einführen nach oben abgewinkelt und in Rückenrichtung bewegt werden.

3. Wenn sich der Vaginaldehner in der Scheide befindet, schieben Sie ihn vor und zurück und anschließend nach links und nach rechts. Falls möglich, drehen Sie den Vaginaldehner vorsichtig an einer Position im Kreis, indem Sie den Griff drehen.

4. Nehmen Sie den Vaginaldehner langsam und vorsichtig heraus, während Sie ihn drehen.

## Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen

Diese Anweisungen sind als Hilfestellung gedacht und sollten in Verbindung mit dem Rat der für Sie zuständigen medizinischen Fachkräfte beachtet verwendet.

Como resultado de su reciente tratamiento, es posible que su vagina se haya estrechado y acortado debido a la formación de tejido cicatricial.

Los dilatadores vaginales Amielle Care se han diseñado para reducir en gran medida el riesgo de cicatrización y ofrecerle ayuda a la hora de mantener la flexibilidad de su vagina. De esta forma, disminuirá cualquier incomodidad a largo plazo que pueda sufrir como consecuencia de los reconocimientos de seguimiento, los tratamientos posteriores o el acto sexual.

Esta guía se ha escrito junto con el National Forum of Gynaecological Oncology Nurses del Reino Unido.

Lea estas instrucciones por completo antes de utilizar los dilatadores Amielle Care por primera vez.



**Contenido:**  
4 dilatadores, mango universal,  
gel lubricante, instrucciones de uso

## Uso de los dilatadores vaginales Amielle Care

**Antes de comenzar** – Antes del primer uso, lave los dilatadores y el mango con agua caliente y jabón; a continuación, enjuáguelos bien y espere a que se sequen.

**Privacidad** – Utilice los dilatadores en un entorno privado y cómodo donde nadie pueda molestarla.

**Posición** – La posición que se recomienda para usar los dilatadores consiste en acostarse boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. También puede estar de pie con una pierna levantada y apoyada sobre una silla.

**Progresión** – Comience con el dilatador más pequeño y, una vez que pueda insertarlo con comodidad, siga con el del siguiente tamaño. Cuando utilice los dilatadores por primera vez, es posible que solo pueda tolerar la punta del dilatador. Con el uso continuo, podrá progresar poco a poco hasta la inserción completa y, posteriormente, será capaz de utilizar tamaños más grandes. Al hacer la transición a otro tamaño, cambie del dilatador más pequeño al del siguiente tamaño durante la misma sesión, puesto que los músculos vaginales estarán ya relajados y la transición será más fácil. El tiempo que se tarda en cambiar de un tamaño a otro depende de cada persona.

**Duración y frecuencia** – La duración y frecuencia de la dilatación pueden oscilar entre tres minutos dos veces a la semana y diez minutos dos veces al día\*. Consulte con un profesional sanitario.

**Instrucciones de limpieza** – El mango y los dilatadores vaginales Amielle Care deben lavarse tras cada uso. Lávelos con agua caliente y jabón; a continuación, enjuáguelos bien y espere a que se sequen antes de guardarlos en la bolsa de transporte. Asegúrese de eliminar cualquier resto de jabón para evitar sufrir irritación.

Recuerde que debe lavar el mango del dilatador en caso de haberlo usado.

## Información de garantía

La garantía ofrecida por Owen Mumford Limited («**nosotros**») en relación con este producto está disponible en [owenmumford.com](http://owenmumford.com). LEA ESTA GARANTÍA POR COMPLETO. Sus derechos, tal como establezcan las leyes de su país, no se verán afectados.

\* International Guidelines on Vaginal Dilation after Pelvic Radiotherapy, junio de 2012.

## Inserción del dilatador



1. Gire y bloquee el mango en el dilatador. Aplique hidrolubricante en la punta del dilatador y en la abertura vaginal.
2. Relájese tanto como sea posible. Respirando de forma controlada, inserte lentamente el dilatador en la vagina; introduzca todo lo profundo que pueda sin sentir incomodidad. Dado que la vagina se tuerce hacia arriba y hacia la espada, debe introducir el dilatador con un ángulo hacia arriba y en la dirección de la espada.
3. Una vez que el dilatador esté dentro de la vagina, muévalo hacia delante y hacia atrás, desplácelo a continuación de izquierda a derecha y, si es posible, hágalo girar con cuidado utilizando el mango.
4. Retire el dilatador despacio y con cuidado mientras lo gira.

## Advertencias y precauciones

Estas instrucciones se han concebido a modo de guía y deben utilizarse junto con las recomendaciones que proporcione el profesional sanitario.

Come conseguenza del tuo recente intervento, è possibile che la tua vagina si sia ristretta o accorciata a causa della formazione di tessuto cicatriziale.

I dilatatori Amielle Care sono progettati per ridurre il rischio di formazione di cicatrici e consentirti di mantenere la vagina elastica. Ti permetteranno inoltre di ridurre qualsiasi tipo di disagio a lungo termine dovuto a visite di controllo, nuovi interventi o rapporti sessuali.

Questa guida è stata realizzata in collaborazione con il National Forum of Gynaecological Oncology Nurses (Regno Unito).

Prima di utilizzare i dilatatori Amielle Care, leggi con attenzione le istruzioni.



**Contenuto:**  
4 dilatatori, manico universale, gel lubrificante, istruzioni per l'uso

## Come utilizzare i dilatatori vaginali Amielle Care

**Prima di iniziare** – Lava i dilatatori e il manico con acqua calda e sapone, quindi risciacquali con cura e lasciali asciugare.

**Privacy** – Utilizza i dilatatori in un ambiente riservato e confortevole in cui nessuno possa disturbarti.

**Postura** – La posizione migliore per utilizzare i dilatatori è quella supina, con le ginocchia piegate e le gambe leggermente separate. In alternativa, puoi restare in piedi con una gamba appoggiata su una sedia.

**Progressione** – Inizia con il dilatatore più piccolo; quando riesci a inserirlo senza difficoltà, passa alla misura successiva. È possibile che alle prime applicazioni tu riesca a sopportare solo la punta del dilatatore, ma con un uso costante riuscirai gradualmente a inserirlo per intero e passare alla misura più grande. Se ti senti pronta per passare al dilatatore successivo, fallo durante la stessa sessione: i muscoli vaginali saranno già rilassati e la transizione sarà più semplice. Il tempo necessario per passare da una misura a quella successiva varia da persona a persona.

**Durata e frequenza** – Durata e frequenza dell'applicazione possono variare da tre minuti per due volte la settimana fino a dieci minuti per due volte al giorno\*. Per maggiori informazioni, rivolgiti al tuo specialista.

**Pulizia** – I dilatatori vaginali e il manico Amielle Care devono essere lavati dopo l'uso. Lavali con acqua calda e sapone, quindi risciacquali con cura e lasciali asciugare prima di riporli nell'astuccio. Assicurati di rimuovere tutti i residui di sapone per prevenire irritazioni.

Ricorda di lavare il manico, se l'hai utilizzato.

## Informazioni sulla garanzia

La garanzia offerta da Owen Mumford Limited (“noi”) per questo prodotto è disponibile sul sito [owenmumford.com](http://owenmumford.com). LEGGERE TUTTO IL TESTO DELLA GARANZIA. I diritti previsti dalle leggi vigenti nel paese di residenza non saranno compromessi.

\* International Guidelines on Vaginal Dilation after Pelvic Radiotherapy, giugno 2012.

## Inserimento del dilatatore



1. Avvita il dilatatore sul manico fino a bloccarlo. Applica un lubrificante a base acquosa sulla punta del dilatatore e sull'orifizio vaginale.
2. Rilassati il più possibile. Respira in modo controllato e fai scivolare il dilatatore all'interno della vagina per quanto riesci prima di provare disagio. La vagina è rivolta verso la schiena e orientata verso l'alto: quando inserisci il dilatatore, inclinalo in modo che ne segua la direzione naturale.
3. Una volta inserito, muovi il dilatatore avanti e indietro, quindi verso destra e sinistra. Se possibile, ruotalo con delicatezza su se stesso utilizzando il manico.
4. Rimuovi il dilatatore ruotandolo con delicatezza.

## Avvertenze e precauzioni

Queste istruzioni sono intese come una guida e devono essere utilizzate insieme al parere del tuo specialista.

在近期接受治疗后，您的阴道可能已经因为瘢痕组织的形成而有所收缩和缩短。

针对这一问题，我们设计出 Amielle Care 阴道扩张器，它可以极大地降低瘢痕形成的风险，帮助您保持阴道的柔韧性。这将有助于减少任何由后续检查、深入治疗和性交带来的长期不适。

本指南在 UK National Forum of Gynaecological Oncology Nurses (英国国家妇科肿瘤科护理论坛) 的协助下编写。

首次使用 Amielle Care 阴道扩张器前，请完整阅读本指南中的说明。



内含物件：  
4 个扩张器、通用手柄、  
润滑剂、使用说明

## 如何使用 Amielle Care 阴道扩张器

**使用前** — 首次使用前，请先用温肥皂水清洗扩张器和手柄并彻底冲洗干净，然后等待其干燥。

**私密性** — 请在私密、舒适且不会被打扰的环境中使用扩张器。

**体位** — 建议使用扩张器时选择仰卧位，两膝弯曲，两腿稍稍分开。或者，您也可以选择站立，并将一条腿抬高，放到椅子上。

**进程** — 从最小号的扩张器开始使用，当它能够舒适地插入时，继续使用大一号的扩张器。首次使用扩张器时，您可能会发现您只能忍受扩张器的顶端进入。坚持使用，您将逐渐能够将它完全插入，然后过渡到更大的尺寸。转换尺寸时，请在同一次使用扩张器的过程中从较小扩张器过渡到大一号的扩张器，因为此时阴道肌肉已经放松，转换时将更加轻松。尺寸过渡所需的时间因人而异。

**时间与频率** — 扩张时间与频率可介于每周两次、每次三分钟至十分钟之间，以致每日两次。\*请咨询医疗专业人士。

**清洁说明** — 每次使用后，应对 Amielle Care 阴道扩张器和手柄进行清洗。请在温肥皂水中清洗并彻底冲洗干净，等待其干燥后再装入收纳包内。确保所有肥皂残留均已冲洗干净，以避免产生刺激。

如果使用了扩张器手柄，切记进行清洗。

## 保修信息

Owen Mumford Limited (以下简称“我们”) 为本产品提供的保修服务请见 [owenmumford.com](http://owenmumford.com)。请完整阅读此保修信息。您所在国家/地区的法律赋予您的权利不受影响。

\* International Guidelines on Vaginal Dilatation after Pelvic Radiotherapy (《关于盆腔放疗后阴道扩张的国际指引》), 2012 年 6 月。

## 插入扩张器



1. 将手柄旋入并锁定到扩张器上。在扩张器的顶端和阴道口涂抹水性润滑剂。
2. 尽量放松身体。有控制地呼吸，轻轻地将扩张器缓慢送入阴道，深度以您感觉舒适为准。由于阴道为向上、向背部倾斜，因此扩张器在插入过程中应向向上并朝着背部方向形成一定角度。
3. 扩张器进入阴道后，先前后移动扩张器，再左右移动扩张器。如有可能，通过扭转手柄使扩张器在原位轻轻旋转。
4. 一边旋转扩张器，一边轻轻地、缓慢地移出扩张器。

## 警告和注意事项

本说明旨在提供参考，使用时应结合医疗专业人士给您的建议。



Made by Owen Mumford in Malaysia



**OWEN MUMFORD**  
Making a World of Difference



**HEAD OFFICE**

Owen Mumford Ltd  
Brook Hill, Woodstock  
Oxfordshire OX20 1TU, United Kingdom  
**T** : +44 (0)1993 812021  
**F** : +44 (0)1993 813466  
**E** : [info@owenmumford.co.uk](mailto:info@owenmumford.co.uk)

**UK / IRELAND SALES & MARKETING**

**T** : +44 (0)1608 645555  
**E** : [info@owenmumford.co.uk](mailto:info@owenmumford.co.uk)

**NORTH AMERICA**

**T** : +1 800-421-6936  
**E** : [info@owenmumfordinc.com](mailto:info@owenmumfordinc.com)

**FRANCE**

**T** : +33 (0)2 32 51 88 70  
**E** : [fr.info@owenmumford.com](mailto:fr.info@owenmumford.com)

**GERMANY**

**T** : +49 (0)6026/97750  
**E** : [de.info@owenmumford.com](mailto:de.info@owenmumford.com)

**CHINA**

**T** : +86 (0)21 6032 3528  
**E** : [cn.info@owenmumford.com](mailto:cn.info@owenmumford.com)

**MALAYSIA**

**T** : +60 (0)7 553 9617  
**E** : [my.info@owenmumford.com](mailto:my.info@owenmumford.com)

**MEXICO**

**E** : [mx.info@owenmumford.com](mailto:mx.info@owenmumford.com)

[owenmumford.com](http://owenmumford.com)

