



<https://helpspinabifida.ru/>

# ПАМЯТКА

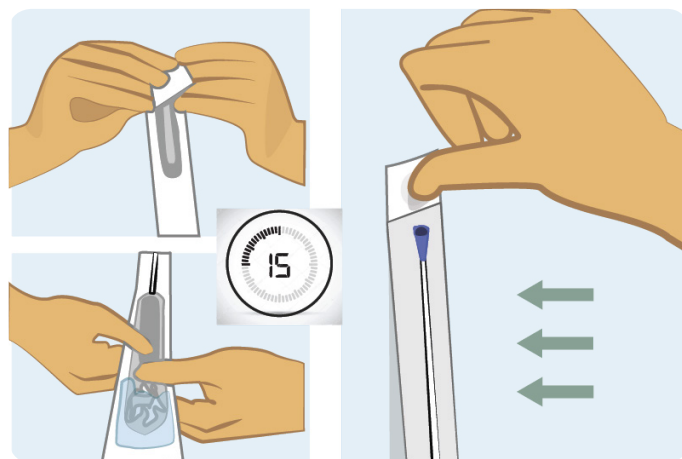
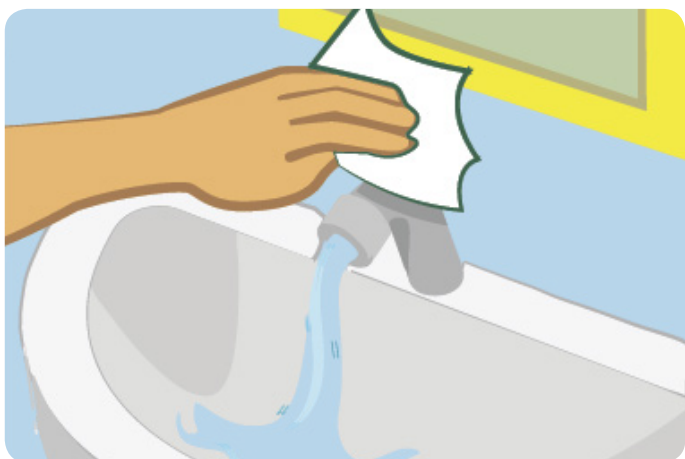
## Самостоятельная катетеризация для девочек



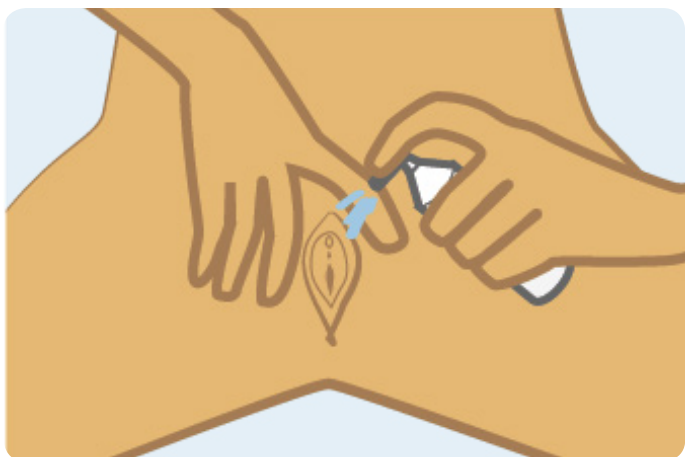
- 1 Приготовьте заранее катетер и все что нужно для гигиены. Удобнее всего хранить принадлежности в непрозрачной сумочке, подходящей по размеру.
- 2 Разденьтесь ниже пояса (Спустите нательное белье ниже колен, обычно так удобнее катетеризировать мочевой пузырь). Если Вы передвигаетесь на коляске, разденьтесь так, как вам удобно.



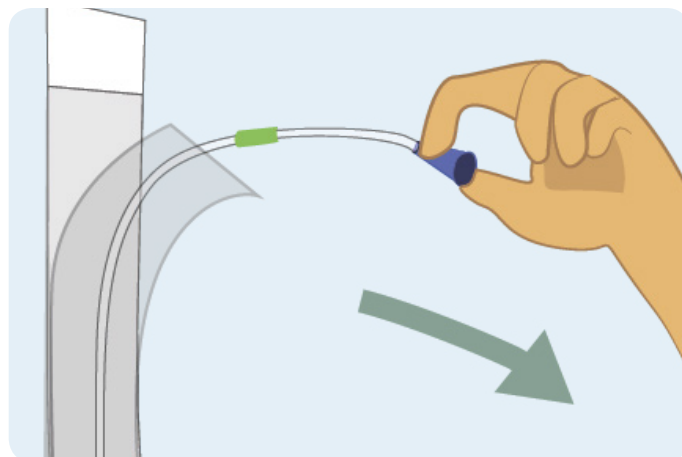
- 3 Иногда требуется протереть салфеткой кожу промежности под нательным бельем. (Часто в этой зоне есть сильные загрязнения, которые лучше убрать ДО гигиены слизистых половых органов)
- 4 Помойте руки с мылом, не забудьте про кончики пальцев и ногти. Или обработайте антисептиком для кожи рук. (Основная грязь скапливается именно под ногтями)



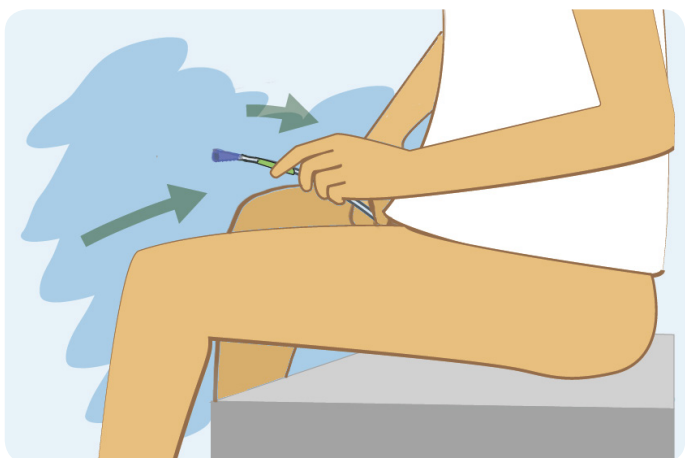
- 5 Не дотрагиваясь до крана или стен в туалете, чистыми руками достаньте принадлежности для катетеризации. (Можно использовать бумажное полотенце или немного туалетной бумаги, чтобы закрыть краны с водой).
- 6 Откройте упаковку с катетером. (Если требуется активация водой, активируйте катетер). Прикрепите катетер, чтобы у вас освободились обе руки.



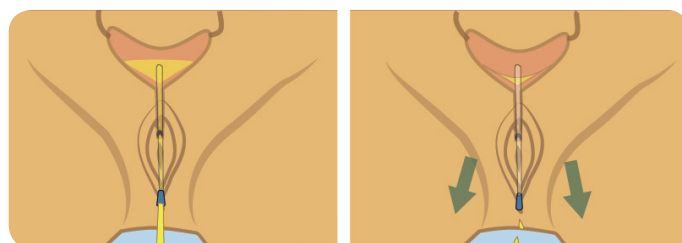
- 7 Свободной рукой сделайте так, чтобы отверстие, откуда течет моча стало свободно для введения катетера (мальчики и девочки делают это по-разному). Нанесите в эту зону раствор антисептика для слизистых из распылителя или с помощью ватного диска.



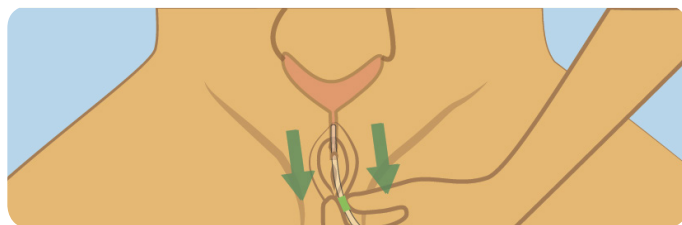
- 8 Достаньте катетер, удерживая его за цветной наконечник. Не дотрагивайтесь катетером ни до каких поверхностей. Запрещено трогать катетер руками 10 -15 сантиметров от кончика, вводимого в мочевой пузырь.



- 9 Медленно введите катетер по каналу в мочевой пузырь, пока не увидите, что из катетера начинает течь моча. После того как стала течь моча, обычно требуется продвинуть катетер внутрь еще на 1-2 сантиметра. (Процедура катетеризации мочевого пузыря должна быть максимально удобной и не доставлять дискомфорта).



- 10 Дождитесь, пока моча не перестанет выделяться. Медленно, совсем немного потяните катетер наружу, если моча снова стала выделяться, дождитесь пока струя прекратится.



- 11 Плавнo вытaните катетер полностью, выкиньте его вместе с упаковкой в мусорную корзину.



- 12 Помойте руки и оденьтесь.

 <https://helpspina.bifida.ru/>

 <https://www.facebook.com/helpspina.bifida/>

 <https://vk.com/spina.bifida>

