



نحوه استفاده از شیاف

۱. دستان خود را کاملاً با آب و صابون بشویید
۲. اگر شیاف نرم شده است، قبل از باز کردن پوشش، آن را زیر آب سرد نگاه دارید و یا در یخچال بگذارید
۳. اگر پوشش دارد، آن را باز کنید. اگر به شما گفته شده از نیمی از شیاف را استفاده کنید، آن را با تیغ ریش تراشی یک لبه تمیز از طول برش دهید.
۴. نوک شیاف را با یک روان کننده محلول در آب، مثل ژل KY نرم کنید. هرگز از ژل محلول در چربی (وازلین) استفاده نکنید. اگر روان کننده ندارد، ناحیه مقعد خود را با آب سرد مرطوب سازید.
۵. به یک سمت بخوابید و ساق پای پایین را در حالت مستقیم قرار داده است و پای بالایی را به داخل شکم خم کنید. پای بالایی را بلند کنید تا ناحیه مقعد در دسترس قرار گیرد.
۶. با نوک انگشت، شیاف را تا جایی که از اسفنگتر ماهیچه‌ای رد شود، شیاف، (در اطفال تا عمق ۱/۵-۲ سانتی متر و در بزرگسالان ۲/۵ سانتی متر است).
- مقعد خود را فشار دهید و چند ثانیه باسن را روی هم نگاه دارید تا از بیرون آمدن شیاف جلوگیری شود.
۸. برای ۱۰ دقیقه همچنان در حالت دراز کشیده باقی بمانید. شیاف ممکن است از مقعد بیمار به علت حرکات روده و یا با دفع گاز یا مدفوع خارج شود. در صورتی که احساس دفع کردید، با استفاده از چند تکه گاز ناحیه مقعد را آهسته فشار دهید تا احساس دفع بر طرف شود. اگر در نهایت شیاف خارج شد، در محیطی بی سر و صدا و پس از کمی استراحت، از یک شیاف جدید، استفاده کنید.
۹. دستکش خود را دور انداخته و دست‌های خود را کامل بشویید.