

肛門塞劑的正確使用方法

1. 用肥皂及清水將雙手洗淨。
2. 若塞劑是軟的，在拆掉包裝之前先將塞劑放在冷水使之變硬。
3. 若有外包裝則將包裝除去。
4. 若只要使用半顆塞劑，用乾淨的刀片將塞劑切半。
5. 若有需要可到藥局購買手套或指套戴上。
6. 用水溶性的潤滑劑如K-Y凝膠來潤滑塞劑前端，不要使用凡士林，如果沒有水溶性的潤滑劑，可用植物油代替。
7. 身體側躺下，並將壓在身體下方的腿伸直；在身體上方的腿則向腹部彎曲，膝蓋拉往腹部。
8. 將向身體上方的半邊臀部用手向上輕舉以露出肛門。
9. 另一手用手指將塞劑尖端朝前放入，直到塞劑通過直腸括約肌（塞劑進入的深度在小指第一關節處）。
10. 臀部合起緊閉幾秒鐘。
11. 維持躺下的姿勢約15分鐘，以避免塞劑跑出。
12. 將使用過的手套等不要的設備丟棄，再將雙手洗淨。