

# Paso a Paso: Insertar una Sonda Urinaria Reutilizable (Por Vagina)

Insertar una Sonda Urinaria Reutilizable.

Ten tus materiales listos. Lávate las manos con agua tibia y jabón. Sécalas bien. Limpia tu área genital con agua y jabón, enjuágate y sécate bien.

Saca la sonda de su empaque, agarrándola por el embudo. Lubrica dos a cuatro pulgadas de la punta de la sonda.

Si necesitas práctica para encontrar tu uretra, separa los labios vaginales con una mano. Con un espejo, busca la apertura de la uretra arriba de la vagina.

Para introducir la sonda, siéntate en el inodoro, separa los labios con una mano, introduce la punta lubricada en tu uretra, avanza la sonda hacia tu vejiga, sin forzarla.

Si sintieras resistencia, pausa y relájate, después continúa avanzándola. Cuando notes orina en la sonda, baja el nivel de la sonda para que fluya en el inodoro.

Cuando deje de fluir la orina, retira la sonda una o dos pulgadas hasta que vuelva a fluir de nuevo. Repite esto hasta que ya no fluya la orina. Retira por completo la sonda.

Lava la sonda con agua tibia y jabón. Lava y seca tus manos de nuevo. Deja que seque la sonda en una toalla limpia por unas horas.

Cuando se haya secado la sonda, regrésala a su bolsa. Evita tocar la punta de la sonda.