

Gynofit – die Intimpflegemarke



Milchsäure- und Befeuchtungs-Vaginalgel

Rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien in Packungen zu 6 oder 12 Einmalanwendungen im hygienisch verpackten Applikator zu je 5 ml.

Waschlotion parfümiert und unparfümiert

Milde Pflege für die tägliche Intimhygiene des empfindlichen oder gereizten Intimbereichs.

Smartballs und Smartgel

Fürs Beckenbodentraining.

Intim-Pflegeöl

Hilft bei Trockenheit im Intimbereich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.gynofit.ch

Rezeptfrei. Einfach holen!

- Gynofit Produkte sind rezeptfrei erhältlich in Drogerien und Apotheken.
- Sie können selber handeln! Schnell, einfach, unkompliziert haben Sie Ihre Scheiden-Wellness jederzeit im Griff.
- Ohne Arzttermine, Rezept, Krankenkassenabrechnung, Nachkontrollen etc.

Gynofit®

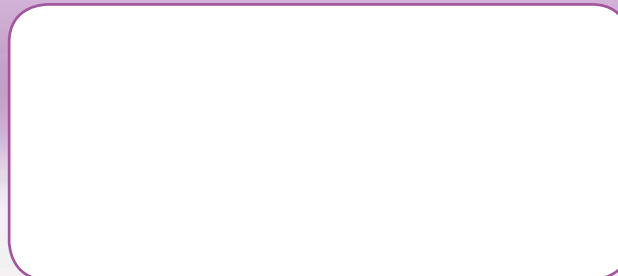
am besten immer mit dabei!



Weitere Infos unter www.gynofit.ch

Tentan AG, 4452 Itingen
Email: info@tentan.ch / Telefon: 061 975 05 00

Gynofit wurde empfohlen durch:



Schwanger?

Gynofit®

NEU

Damm-Öl

Massageöl zur Dehnung und Pflege des Damm-Gewebes.

Endlich etwas,
das wirklich
hilft!



hergestellt
in der Schweiz

Kompetenz bei:
pelvisuisse

Gynofit Damm-Öl:

Pflegt und bereitet auf die Geburt vor.



Gynofit Damm-Massageöl mit pflegenden Pflanzenölen (Mandel-, Weizenkeim- und Nachtkerzenöl) und Vitamin E erhöht die Flexibilität und Geschmeidigkeit der Haut und wurde speziell für die sensible Damm-Region entwickelt. Hebammen empfehlen Schwangeren zur Vorbereitung auf die Geburt häufig die Damm-Massage. Sie soll einen möglichen Dammschnitt oder Dammriss verhindern. Die Massage regt die Durchblutung an und erhöht die Elastizität dieses sensiblen Bereichs.

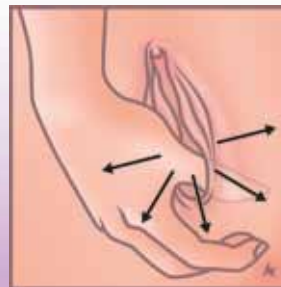
Enthält keine Konservierungsmittel und ist parfümfrei.

Anwendung:

Die Damm-Massage sollte ab der 34. Schwangerschaftswoche, täglich während 5-10 Minuten durchgeführt werden. Wenn Sie unter vorzeitigen Wehen oder Infektionen leiden sollte jedoch darauf verzichtet werden.

Empfehlungen für die Damm-Massage:

1. Besuchen Sie vor der Anwendung die Toilette und waschen Sie sich gründlich Ihre Hände.
2. Suchen Sie sich eine entspannte Position für die Massage aus (z. B. auf der Bettkante sitzend oder mit angewinkelten Beinen liegend).
3. Der Daumen und der Dammbereich sollten gut eingeölt werden.
4. Massieren Sie das Öl langsam, während 3 - 5 Minuten in das Gewebe des Dammes ein.
5. Massieren Sie vor allem altes Narbengewebe von früheren Dammschnitten und Rissen.
6. Führen Sie einen Finger etwa 4 cm tief in die Scheide ein und dehnen Sie langsam und sorgfältig, aber mit konstant steigendem Druck, nach unten in Richtung After und nach Aussen, bis Sie ein intensives Ziehen oder einen unangenehmen Dehnungswiderstand spüren. Behalten Sie die Dehnung für ca. 2 Min. bei, bis das Ziehen nachlässt, bzw. bis Sie sich daran gewöhnen. Damm von innen her leicht nach aussen-vorne drücken, schieben (wie beim Durchtritt des kindlichen Kopfes).



7. Dehnen Sie so einige Tage lang mit zwei Fingerbreit. Sie können auch mit beiden Daumen, die Sie an verschiedenen Stellen am unteren Scheidenrand anlegen, dehnen.
8. Massieren Sie langsam weiter bis zu dreifingerbreit mit der gleichen Technik.

Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Partner die Damm-Massage durchführen:

9. Ihr Partner streicht, wie oben beschreiben, das Öl ein. Er führt dann die Massagebewegungen mit beiden Zeigefingern durch, so übt er einen Zug nach hinten und unten aus und dehnt so das Dammgewebe.



10. Nach einiger Zeit wird das Gewebe soweit dehnbar sein, dass er mit Zeigefinger und Mittelfinger oder sogar mit drei Finger von jeder Hand weiterdehnen kann.
11. Für Ihren Partner ist die Damm-Massage eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam mit Ihnen auf die Geburt vorzubereiten. Auf diese Weise kann er mithelfen, Ihrem Kind „die Tür zur Welt“ zu öffnen und kann seinen Teil dazu beitragen, denn durch die Massage spüren Sie Ihren Beckenboden und lernen, ihn zu entspannen.
12. Nach einigen Wochen wird das Gewebe soweit dehnbar sein, dass der Partner mit 2-3 Fingern pro Hand massieren kann.

Die Anwendung des Gynofit Damm-Öls wird auch nach der Geburt zur Pflege und Regeneration des Dammgewebes empfohlen.