

Dehnen

- Abgegeben
- Instruiert



Notizen



Erstellt in Zusammenarbeit mit dem
Verein Lichen Sclerosus



lichensclerosus.ch

Bleicheweg 6, CH-5606 Dottikon
office@lichensclerosus.ch

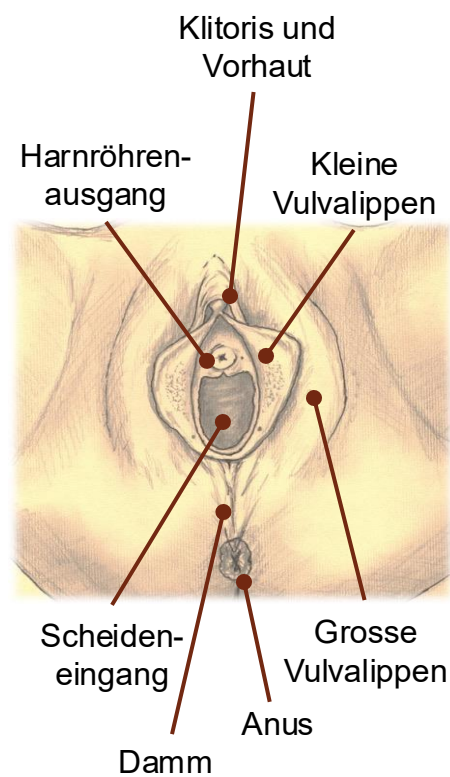
Intimflyer

Bei Fragen kontaktieren Sie
Ihren Frauenarzt oder unser
Vulva-Sprechstunde Team!

gyn-zentrum.ch
+41 41 419 03 03
Haldenstrasse 11, 6006 Luzern
info@gyn-zentrum.ch



Anatomie der Vulva



Kortison

Ihre Kortisonsalbe:

Anwendung: x tägl./wöchtl.
über Wochen/Monate
im eingezeichneten Bereich.

Hygiene

- NICHT zu verwenden!



- Reinigen: 1x täglich mit Wasser, Baumwollwaschlappen verwenden und nur 1x oder für unterwegs Einmalwaschlappen



- Slipseinlagen: Wegwerfslipseinlagen ohne Plastik, Öko-Wegwerfeinlagen, Stoffslipseinlagen
- Unterwäsche: idealerweise aus 100% weisse bleichfreie Baumwolle oder Seide
- Menstruationsunterwäsche
- Menstruation: Tampons, Binden oder Menstassen



- Rasieren



Pflege

- Cremes: Linola, Weleda Calendula
- Salben: Excipial Mandelölsalbe, Bepanthen Salbe
- Öle: Kokosöl, Mandel-, Arganöl etc.



- Vaseline/ Paraffine: Deumavan, AndreasCare, Verfora
- Rasur + After Shave
Es gibt nicht DAS Pflegeprodukt. Jede Frau muss ihr «Eigenes» finden!

Alltagsdinge

- Beckenbodenspasmus: Beckenbodentherapie
- Gleitmittel: Pjur med Produkte
- Kondome
- Sitzkissen
- Fahrrad-/Motorad-/ Reitsattel
- Schwimmen: vorher reichlich fetten
- Urinierhilfen
- Mobile Intimduche
- Inkontinenz

