

## Dehnen

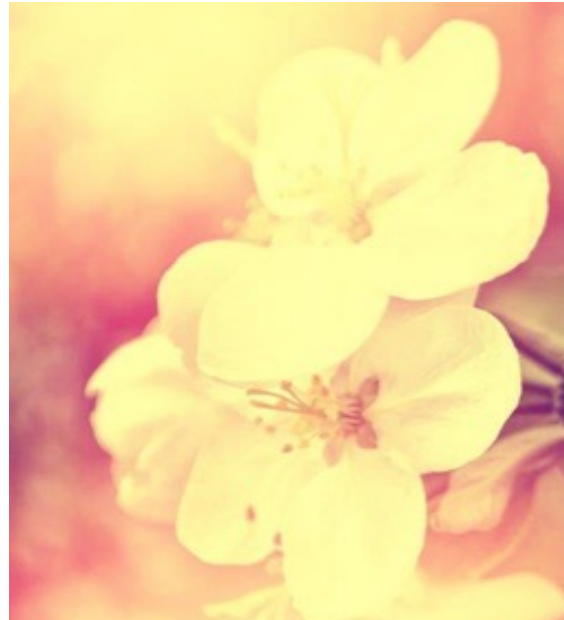
- o Abgegeben
- o Instruiert



## Erklärvideo: Vulva und ihre Pflege



Notizen:



Erstellt in Zusammenarbeit mit dem  
Verein Lichen Sclerosus



[lichensclerosus.ch](http://lichensclerosus.ch)

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

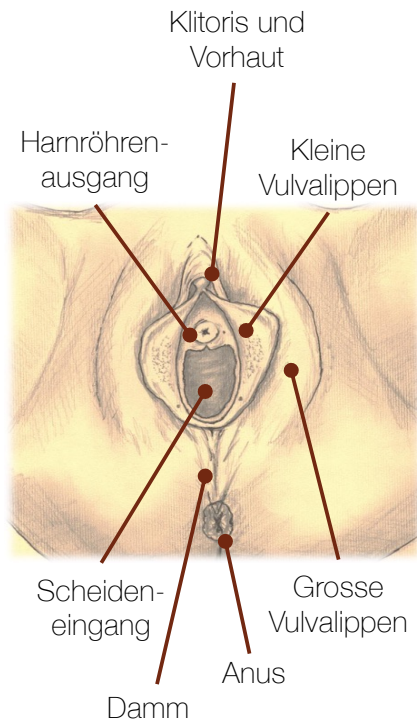
Intimflyer

*Bei Fragen kontaktieren Sie unser  
gyn-zentrum Team.*

[gyn-zentrum.ch](http://gyn-zentrum.ch)  
+41 41 419 03 03  
Haldenstrasse 11, 6006 Luzern  
info@gyn-zentrum.ch

**gyn-**  
**zentrum**  
für Frauengesundheit

## Anatomie der Vulva



## Kortison

Ihre Kortisonsalbe:

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

## Hygiene

- o NICHT zu verwenden!



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



- o Sliepeinlagen: Wegwerfsliepeinlagen ohne Plastik, Öko-Wegwerfeinlagen, Stoffsliepeinlagen
- o Unterwäsche: idealerweise aus 100% weisse bleichfreie Baumwolle oder Seide
- o Menstruationsunterwäsche
- o Menstruation: Tampons, Binden oder Menstassen



- o Rasieren



## Pflege

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



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

## Alltagsdinge

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

