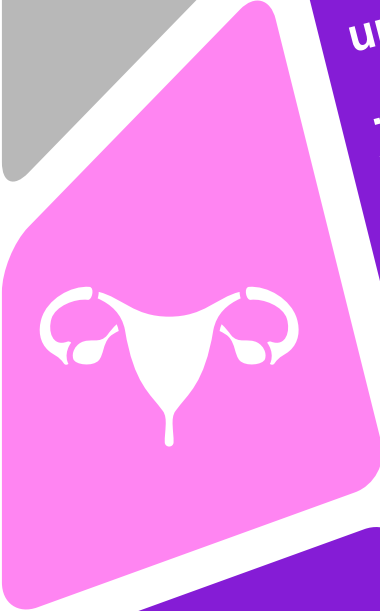
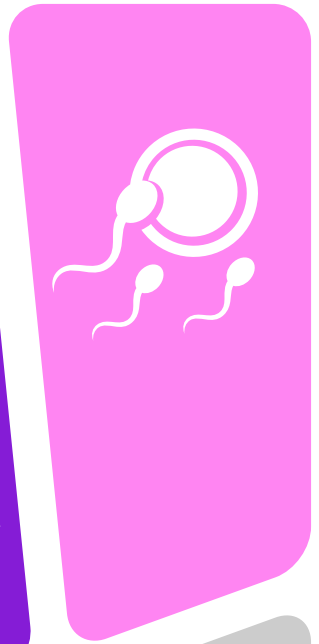




Schwangerschaft und Wochenbett...

...der Ratgeber
für Ihre Scheide
und Ihre Brüste

Was alle schwangeren
Frauen schon
von Anfang an
wissen sollten



Mit ihren Produkten steht die Firma Hygis zuallererst im Dienst der Frau. Ihr Angebot umfasst sichere, wirksame, umweltgerechte und möglichst natürliche Lösungen für Beschwerden und Probleme im Bereich der Scheide sowie für kleine Hautprobleme, zum Beispiel in Zusammenhang mit dem Stillen.

Es ist schade, dass schwangere Frauen oft aus Tabugründen kaum oder nur ungenügend über die Veränderungen informiert werden, die im vaginalen Bereich vor sich gehen. Die Scheide, die Gebärmutter und die Brüste spielen jedoch die Hauptrolle in diesem wunderbaren Abenteuer, das eine Mutterschaft bedeutet.

Dieser kleine Ratgeber hilft Ihnen, die Scheide, die schwangerschaftsbedingten Veränderungen und die möglichen Risiken besser zu verstehen, und unterstützt Sie bei der Suche nach Lösungen für die Probleme, die vielleicht auftreten können.

Der Ratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchte Themen ansprechen, über die oft geschwiegen wird. Er ersetzt weder Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin noch Ihre Hebamme. Lassen Sie sich bei Bedarf immer von ihnen beraten, und haben Sie dabei keine Hemmungen!

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Schwangerschaft und viel Freude mit Ihrem Baby!



Scheidenveränderungen in der Schwangerschaft

Ohne auf die Entwicklung des Embryos in der Gebärmutter einzugehen, finden in der Schwangerschaft grosse hormonelle Umstellungen in zwei Phasen statt.

Phase 1: Das Hormon Progesteron (ein Gelbkörperhormon) dominiert. Es wird im Eierstock produziert, verhindert die weitere Reifung von Eizellen und bereitet die Gebärmutter auf die Einnistung des Embryos vor. Anschliessend wird viel Glykogen gebildet, das den Laktobazillen (Scheidenbakterien, die vor Infektionserregern schützen) als Nahrung dient, aber auch den für Pilzkrankungen verantwortlichen Candida-Pilzen und anderen, schädlichen Bakterien. Damit nimmt das Risiko für Scheideninfektionen zu.

Phase 2: Die Plazenta hat die hormonelle Kontrolle übernommen, und es stellt sich ein neues Gleichgewicht zwischen dem Progesteron und den Östrogenen ein. Die Schleimhaut der Scheide verändert sich; die Laktobazillen nehmen ab und damit auch ihre Schutzfunktion. Der pH-Wert der Scheide sinkt leicht, um den wegfallenden Schutzeffekt der Laktobazillen vor schädlichen Bakterien auszugleichen. Neben dem erhöhten Infektionsrisiko kann in dieser Phase auch eine (manchmal ausgeprägte) Scheidentrockenheit auftreten.

Andererseits benötigt der Körper für die Entwicklung des Embryos viel mehr Aufbaustoffe (Vitamine, Spurenelemente usw.). Während die meisten dieser Stoffe über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, gerät das Silizium völlig in Vergessenheit. Dabei handelt es sich um ein wesentliches Spurenelement, weil es eine Schlüsselfunktion bei der Zellvermehrung und damit der Entwicklung des Embryos hat. Die mütterlichen Reserven werden vom Embryo sozusagen abtransportiert und müssen über die Nahrung ergänzt werden. Dies geschieht nur selten, was Müdigkeit und Hautprobleme zur Folge haben kann.

Auch Ihr Körper verändert sich: selbstverständlich durch das Wachstum des Embryos, aber auch im Bereich der Scheide und der Brüste. Die Durchblutung nimmt zu, das Becken verändert sich, die Gelenke werden beweglicher, die Scheide schwillt an, und die Haut verändert sich (hormoneller Effekt und Siliziumverbrauch zugunsten des Babys).

Bei all diesen Veränderungen können kleine Probleme auftreten, für die es aber Lösungen gibt. Besondere Aufmerksamkeit ist den bakteriell bedingten Scheideninfektionen zu schenken. **Wiederholte Infektionen sind ein erhebliches Risiko für das Baby;** sie sind die Hauptursache für spontane Fehlgeburten, Frühgeburten und Kinder mit niedrigem Geburtsgewicht. Sie sind deshalb unbedingt zu vermeiden und gegebenenfalls rasch zu behandeln.

4 Bakteriosen, bakterielle Scheideninfektionen, Pilzinfektionen...

Weshalb während der Schwangerschaft...

Die hormonellen Veränderungen verändern die Art des Schutzes vor Infektionen. In der ersten Phase (1. Trimester) ernährt das erhöhte Glykogen Bakterien und Pilze (Candida), und in der zweiten Phase (2. und 3. Trimester) schwächen Schleimhautveränderungen die Laktobazillen, die den Scheidenbereich normalerweise schützen. Damit wird das Umfeld ideal für eine Infektion. Auch sexuelle Beziehungen beeinflussen das Scheidenmilieu; diesem Thema ist ein separates Kapitel gewidmet.

Risiken

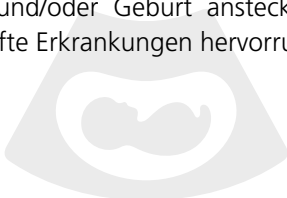
Es hat sich klar gezeigt, dass **wiederholte bakterielle Infektionen das Risiko für Fehlgeburten, Frühgeburten und geringes Geburtsgewicht erheblich beeinflussen**. Eine Studie aus Deutschland* zeigt, dass die Risiken um den Faktor 10 verringert werden können, wenn man diesen Punkt unter Kontrolle hat. **Ein optimales Scheidenmilieu mit einer gut entwickelten Laktobazillen-Flora bietet dabei den besten Schutz.**

Zum anderen können sexuell übertragbare Erreger sowie andere krank machende Bakterien, wie zum Beispiel B-Streptokokken, das Baby während der Schwangerschaft und/oder Geburt anstecken und ernsthafte Erkrankungen hervorrufen.

Was tun, um diese Risiken zu verringern

- Die Vorsorgeuntersuchungen auf sexuell übertragbare Erkrankungen und Risikokeime durchführen lassen. Werden solche nachgewiesen, die Ratschläge Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin befolgen.
- Keine unnötigen Risiken eingehen.
- **WICHTIG:** Die richtigen Massnahmen zur Vorbeugung von Bakteriosen und bakteriellen Infektionen treffen. Scheideninfektionen erhöhen auch das Ansteckungsrisiko mit sexuell übertragbaren Erkrankungen. Stimulieren Sie deshalb Ihre Laktobazillen!
- Sobald erste Zeichen einer Bakteriose oder Scheideninfektion auftreten, handeln Sie und dämmen Sie die Infektion ein! Vermeiden Sie anschliessend Rückfälle. Die üblichen Anzeichen sind starker Ausfluss (vor allem wenn dieser fischartig riecht, eine gelbe, grüne, graue oder braune Farbe hat oder sehr dickflüssig ist), Juckreiz oder Brenngefühl. Ausfluss während der Schwangerschaft ist normal; er ist milchig, weiss/beige oder durchsichtig. Infektionen sind jedoch ärztlich zu behandeln.
- Sperma und Präservative sind Faktoren, welche die Entstehung von Scheideninfektionen begünstigen, aber mit einfachen Massnahmen bleibt das Risiko unter Kontrolle. Lesen Sie das Kapitel über Scheidentrockenheit und die Paarbeziehung.

* Saling E, Schreiber M, al-Taie T. «A simple, efficient and inexpensive program for preventing prematurity» J Perinat Med 2001; 29(3):199–211



Vorbeugungs- und Behandlungsmassnahmen bei Infektionen

- Die Beibehaltung einer guten Hygiene mit geeigneten Produkten ist unerlässlich. **Multi-Gyn FemiWash** ist im Alltag ideal zur Reinigung des Intimbereichs. Nach dem Gang zur Toilette hält **Multi-Gyn IntiFresh** den Intimbereich sauber und frisch. Denken Sie auch daran, dass eine gute Hygiene im Alltag und nach dem Gang zur Toilette die Gefahr der Verschleppung von Keimen aus dem Analbereich verringert, aber auch von Scheiden- und Harnwegsinfektionen.
- Frauen, die anfällig für Scheideninfektionen sind, können mit einem Prebiotikum die Laktobazillen stimulieren und dadurch einen wirksamen Schutz aufrechterhalten. Die Anwendung von **Multi-Gyn FloraPlus** jeden dritten Tag bewirkt einen optimalen Schutz.
- Beachten Sie die Ratschläge im Kapitel über die Paarbeziehung und führen Sie zumindest nach jedem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine Vaginaldusche mit der **Multi-Gyn Vaginaldusche und den Brausetabletten** durch.
- Handeln Sie bei den ersten Symptomen eines Ungleichgewichts der Scheidenflora (Ausfluss mit fischartigem Geruch, Rötungen, Juckreiz, Brenngefühl...), und wenden Sie **Multi-Gyn ActiGel** morgens und abends an, um den Säuregehalt der Scheide wiederherzustellen und Krankheitserreger unter Kontrolle zu bringen. Tritt dennoch eine Infektion auf, nehmen Sie rasch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Kontakt auf.
- Nachdem die Scheideninfektion behoben ist, vermeiden Sie eine erneute Infektion, indem Sie das Prebiotikum **Multi-Gyn FloraPlus** alle zwei bis drei Tage anwenden, besonders wenn Sie Antibiotika erhalten haben.
- Sprudel- und Schwimmbäder erhöhen das Risiko. Wenden Sie mindestens vor und nach dem Bad **Multi-Gyn ActiGel** an.
- Optimieren Sie Ihren Schutz durch eine regelmässige Kontrolle des pH-Werts der Scheide. Wenn dieser über 4–4,5 liegt, können Sie sich mit **Multi-Gyn ActiGel** schützen. Diese Methode ist mit Abstand am wirksamsten, aber auch anspruchsvoll. Alle **Multi-Gyn**-Produkte sind während der Schwangerschaft unbedenklich für das erwartete Kind.



Weshalb während der Schwangerschaft...

Überall findet man Ratschläge zur Paarbeziehung während der Schwangerschaft, und es ist empfehlenswert, sich darüber zu informieren. Sexuelle Beziehungen sind problemlos bis zum Ende der Schwangerschaft möglich. Allgemein tritt jedoch im ersten Trimester häufig Übelkeit auf, was das Verlangen reduzieren kann. Das zweite Trimester eignet sich gut zur Wiederbelebung der Partnerschaft, aber häufig ist eine Scheidentrockenheit vorhanden. Im dritten Trimester kann sich die Lust aufgrund der körperlichen Veränderungen (besser durchblutetes und damit pralleres und festeres Gewebe) verstärken; manchmal hält aber die unbegründete Angst, dem Baby wehzutun, das Paar zurück.



Risiken

In der wissenschaftlichen Literatur gibt es keine Anhaltspunkte dafür, dass das Baby während einer normalen Schwangerschaft durch die Paarbeziehung einem direkten Risiko ausgesetzt wäre. Bei Risikoschwangerschaften können konkrete Gefahren drohen. Allerdings bestehen indirekte Risiken, denn Scheideninfektionen werden häufig durch geschützten oder ungeschützten Geschlechtsverkehr während der Schwangerschaft verursacht. Das Spermium bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr hat nämlich einen neutralen pH-Wert von ungefähr 7. Es verändert also das Scheidenmilieu, das im sauren Bereich verbleiben sollte, erheblich und ebnet den Weg für krankmachende Bakterien und damit Infektionen. Zudem kann bei Scheidentrockenheit besonders bei geschütztem Verkehr die empfindliche Schleimhaut verletzt werden (deshalb können während und nach dem Verkehr Blutungen auftreten). Sie wird dadurch anfälliger für Krankheitserreger, wie zum Beispiel Bakterien, aber auch für Pilze und sexuell übertragbare Erkrankungen. Einfache Massnahmen verschaffen Abhilfe und ermöglichen es, ohne Angst die gemeinsamen Momente in aller Sicherheit zu genießen.



Was tun, um diese Risiken zu verringern und Infektionen vorzubeugen

- Bei Scheidentrockenheit und Schwierigkeiten beim Eindringen sollten Sie ein Gleitmittel verwenden, aber Achtung: Verwenden Sie nur ein Gleitmittel in Form eines wässrigen Gels, das sich zur Anwendung in der Scheide eignet, einen angepassten pH-Wert aufweist und keine Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Parabene und vor allem keine Desinfektionsmittel enthält. Diese Stoffe trocknen langfristig die Schleimhaut aus und zerstören die schützenden Laktobazillen. **Multi-Gyn Liquid-Gel** wurde für diesen Zweck entwickelt.
- Auch bei Scheidenbeschwerden durch Trockenheit kann Ihnen dieses Gleitmittel Linderung verschaffen und helfen.
- Nach dem Verkehr sollte das Sperma eliminiert und das Scheidenmilieu angesäuert werden. Dazu kann eine Vaginaldusche durchgeführt und anschliessend ein ansäuerndes Mittel verwendet werden. Achten Sie auch hier darauf, dass Sie Produkte verwenden, die sich optimal für diesen Zweck eignen, und verzichten Sie auf Vaginalduschen nach der Öffnung des

Muttermunds (3 bis 4 Wochen vor dem Termin sind Bäder, Schwimmbäder und Vaginalduschen in der Regel zu unterlassen). Für Vaginalduschen sind die **Multi-Gyn Vaginaldusche und die Brausetabletten** das ideale Duo zum Schutz des Scheidenmilieus, und zwar sowohl der Laktobazillen als auch des Säuregehalts. Dieses System verhindert Überdruck und Verletzungen; es ist deshalb optimal angepasst und sanft. Nach der Vaginaldusche bringt **Multi-Gyn ActiGel** den Säuregehalt der Scheide wieder ins Gleichgewicht und neutralisiert unerwünschte Keime.

- Vom Partner können ebenfalls Krankheitserreger oder sexuell übertragbare Erreger kommen. Deshalb ist es wichtig, dass der Partner auf eine gute Penishygiene achtet. Empfehlenswert ist die Reinigung des Penis bei zurückgezogener Vorhaut mit **Multi-Gyn FemiWash** vor dem Geschlechtsverkehr. Dieses Produkt ist mild für Haut und Schleimhaut und hilft, schädliche Keime unter Kontrolle zu bringen. Achtung: Lassen Sie sich bei einer sexuell übertragbaren Erkrankung von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, damit Sie sich aktiv schützen können.

Blutungen, Ausfluss, Harnwegsinfektionen und Hämorrhoiden

Blutungen

Auch wenn beim Geschlechtsverkehr Blutungen allgemein auftreten können, sollten Sie jede Blutung Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mitteilen. In der Regel liegt nichts gravierendes vor, aber während der Schwangerschaft ist Vorsicht angezeigt.

Ausfluss

Während der Schwangerschaft nimmt der Ausfluss zu, bedingt durch die hormonelle Umstellung und die Veränderung der Scheidenflora. Er erlaubt eine Selbstreinigung der Scheide, die in der Schwangerschaft verstärkt erfolgt. Dies ist also normal, solange der Ausfluss gering, milchig, praktisch geruchlos, durchsichtig oder manchmal weisslich ist. Wenn er allerdings plötzlich die Farbe ändert (gelb, grün oder grau), zunimmt und/oder dickflüssig wird, stärker riecht (oft fischartig) oder wenn gleichzeitig Schmerzen, Juckreiz oder Brenngefühl auftreten, handelt es sich sicherlich um Anzeichen einer Scheideninfektion oder den Abgang von Fruchtwasser. Wenden Sie sich deshalb an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Liegt eine Infektion vor, sind die Anweisungen des Arztes oder der Ärztin zu befolgen. Nach Behandlung der Infektion helfen Ihnen unsere Vorbeugungstipps, Rückfälle möglichst zu verhindern (Hygiene im Alltag, ansäuerndes Mittel für die Scheide, Vaginaldusche nach dem Geschlechtsverkehr: siehe die einzelnen Kapitel in dieser Broschüre).

Harnwegsinfektionen

Die hormonellen Veränderungen wirken sich auch auf die Harnwege aus, und ihr Spannungszustand nimmt ab. Mit der verlangsamten Tätigkeit geht auch die Urinausscheidung zurück, und der Urin bleibt länger an Ort. Er hat einen niedrigeren Säure- und einen höheren Zuckergehalt, wodurch das Infektionsrisiko steigt. Bei einer Infektion ist das Baby denselben Risiken ausgesetzt wie bei einer Scheideninfektion. Deshalb muss der Arzt oder die Ärztin für eine passende antibiotische Behandlung aufgesucht werden. Während und nach der Therapie empfiehlt es sich, die geschwächten Laktobazillen zu unterstützen. Die Anwendung von **Multi-Gyn FloraPlus** ist dafür ideal.

Zur Vermeidung von Harnwegsinfektionen sollten Sie mindestens 2 Liter pro Tag trinken, auf Kaffee und scharfe Speisen verzichten und auf eine sehr gute Hygiene im Intimbereich achten. Befolgen Sie auch die Vorbeugungstipps in dieser Broschüre. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren.

Hämorrhoiden

Gegen Ende der Schwangerschaft drückt die Gebärmutter auf die Venen im Unterleib, was oft zu Hämorrhoiden mit ihren Unannehmlichkeiten führt. Diese sind für das Baby ungefährlich. Sie können örtlich behandelt werden. Hebammen haben berichtet, dass die Anwendung von **Multi-Mam** Kompressen eine hervorragende Möglichkeit zur natürlichen Linderung dieser Symptome ist.

Was geschieht nach der Geburt...

Innerhalb von ein bis zwei Monaten nimmt die Gebärmutter wieder ihre ursprüngliche Grösse und Lage an. Auch der Damm und der Vaginalkanal finden zu ihrer Form und Spannkraft zurück. Allfällige Wunden (Gebärmutterhals, Scheide und Damm bei einem Dammschnitt) verheilen.

Bis die Scheidenflora durch das hormonelle Gleichgewicht vollständig wiederhergestellt ist, muss das Wiedereinsetzen des Zyklus abgewartet werden. Weil das Stillen den Menstruationszyklus blockiert, enthält die Scheide nur wenig Laktobazillen, und nicht selten entwickeln sich Bakteriosen und bakterielle Infektionen mit ihren Symptomen.

Während dieser Zeit kann auch eine Scheidentrockenheit auftreten, besonders wenn gestillt wird.

Besondere Risiken/Probleme und wie vorgehen

- Bis zur vollständigen Abheilung sind Infektionen vom Typ Endometritis möglich, und oft wird eine antibiotische Prophylaxe durchgeführt. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin veranlasst diese bei der Geburt.
- Die Abheilung braucht Geduld, und oft lässt man die Mutter mit ihren Belastungen, die besonders ein Dammschnitt mit sich bringt, allein: ziehende Schmerzen, Brenngefühl auf der Toilette, Schmerzen, Beschwerden...

Linderung kann hier ein Wundheilmittel für die Scheide verschaffen. Das Produkt **Cicatridina** ist bestens für diesen Zweck geeignet. Es handelt sich um Scheidenzäpfchen, die 1–2-mal täglich angewendet werden. Sie haben zusätzlich den Vorteil, dass sie Scheidentrockenheit bekämpfen. Mütter, die zwei Geburten vergleichen können, kennen den Vorteil der **Cicatridina Scheidenzäpfchen**.

- Bei Scheidentrockenheit und für die Wiederaufnahme sexueller Beziehungen ist die Anwendung eines geeigneten Gleitmittels sehr nützlich. **Multi-Gyn LiquiGel** ist ideal.
- Das Wochenbett ist auch eine wichtige Zeit für die Vorbeugung von Scheideninfektionen, denn Laktobazillen sind nur spärlich vorhanden und bieten keinen optimalen Schutz. Alle in diesem Ratgeber enthaltenen Vorbeugungstipps sind auch in dieser Zeit gültig. Ausser, dass vor der Durchführung von Vaginalduschen die Schliessung des Gebärmutterhalses abzuwarten ist und dass **Multi-Gyn ActiGel** bei Verletzungen ein kurzes Brenngefühl hervorrufen kann, weil es (gleich wie die Scheide) sauer ist; dies ist normal und verschwindet schnell wieder.



Über das Stillen gibt es zahlreiche Artikel und Bücher. An Ratschlägen mangelt es nicht, und Ihre Stillberaterin wird Ihnen den richtigen Weg weisen.

Was Ihre Scheide anbelangt, ist zu beachten, dass sich durch das Stillen das Wiedereinsetzen des normalen Monatszyklus verzögert. Die genannten Punkte, wie zum Beispiel Scheidentrockenheit und Infektionsgefahr, bestehen auch während der gesamten Stillzeit, besonders auch mit der Wiederaufnahme sexueller Beziehungen. Bei Problemen muss auf die verwendeten Produkte geachtet werden, denn diese könnten in die Muttermilch übergehen.

An den Brustwarzen ist die Haut durch das Stillen grossen Belastungen ausgesetzt; um schmerzhafte Risse und Schründen zu verhindern, ist eine Vorbeugung wichtig. Bereits bei den ersten Anzeichen sollte gehandelt werden, damit die intensiven und wunderbaren Momente des Stillens schmerzfrei gemeinsam erlebt werden können.

Das Absinken des Hormonspiegels bei Ausstossung der Plazenta und der Verlust von Silizium zugunsten des Babys haben zudem einen nicht unbedeutenden Einfluss auf Ihre Haut und Ihre Haare. Trockene Haut und Haarausfall sind üblich und normalisieren sich mit der Zeit wieder. Die überdehnten Gewebe können Spuren hinterlassen, weshalb während der gesamten Schwangerschaft vorbeugende Massnahmen empfohlen werden.



Unsere Ratschläge dazu

- Ob Scheidentrockenheit oder Probleme mit Bakteriosen und Scheideninfektionen: Die Ratschläge dieses Ratgebers gelten auch während der Stillzeit. Die Anwendung der **Multi-Gyn**-Produkte ist unbedenklich für das Baby.
- Zur Vorbeugung von Rissen und Schründen ist der **Multi-Mam Balsam** das ideale Produkt in der Stillzeit. Er ist natürlich, unbedenklich und muss vor dem Stillen nicht abgewischt werden, weil er für das Baby auch beim Verschlucken gefahrlos ist.
- Bei Rissen, Schründen und Schmerzen beim Stillen aufgrund von Mikroverletzungen verschaffen die **Multi-Mam Kompressen** sofortige Linderung und verbessern die Heilung. Auch diese sind natürlich und brauchen beim Stillen nicht abgewischt zu werden, weil sie für das Baby gefahrlos sind.
- Nehmen Sie auch im Wochenbett und während der Stillzeit **DexSil Lösung** ein. Damit bauen Sie Ihre Siliziumreserven wieder auf. Die Einnahme dieses unerlässlichen Bestandteils eines guten Kollagengewebes wirkt sich sehr positiv auf die Haut aus.

Hier einige Ratschläge für eine gute Scheidengesundheit. Diese sind nicht nur für Frauen während der Schwangerschaft bestimmt, sondern gelten für alle Frauen. Zahlreiche Beschwerden, Sorgen und Probleme im Bereich der Scheide können damit vermieden werden. Dass eine gute Mundhygiene Zahnprobleme verhindern kann, ist allgemein anerkannt; ebenso hilft Ihnen eine gute Scheidenhygiene, Ihre Weiblichkeit mit einem guten Gefühl geniessen zu können.

Unsere Ratschläge

- Die Laktobazillen in Ihrer Scheide sind Ihre besten Verbündeten für eine gesunde Scheide. Schützen Sie sie und unterlassen Sie alles, was Ihre Scheidenflora durcheinanderbringen kann.
- Produkte mit Parfüm, Seife, Konservierungsstoffen, Desinfektionsmitteln, Antibiotika (ausser wenn vom Arzt verschrieben) oder Paraben zerstören die Laktobazillen. Verwenden Sie deshalb Intimseifen nur aussen an der Scheide. **Multi-Gyn FemiWash** ist der mildeste Intimschaum für Ihre Haut und Ihre Schleimhäute, der erhältlich ist.
- Achtung: Viele Gleitmittel enthalten Stoffe, die Laktobazillen zerstören. **Multi-Gyn LiquiGel** hat diesen Nachteil nicht.
- Wischen Sie sich auf der Toilette immer von der Scheide in Richtung After, um eine Verschleppung von Keimen des After zu vermeiden. Anschliessend kann der Intimbereich mit **Multi-Gyn IntiFresh** optimal gereinigt werden.
- Enge Slips aus Kunstfasern, Strings und eng anliegende Jeans können dazu führen, dass Keime vom After mit der Scheidenöffnung in Kontakt kommen. Verzichten Sie darauf!
- Unter der täglichen Dusche verhilft Ihnen **Multi-Gyn FemiWash** zu einer optimalen äusseren Hygiene.
- Sobald erste Zeichen von Bakteriose (fischartiger Geruch, riechender Ausfluss, Juckreiz, Brenngefühl...) vorliegen, **handeln Sie!** Die **Multi-Gyn Vaginaldusche** mit den Brause-tabletten ermöglicht eine optimale Reinigung der Scheide, und mit **Multi-Gyn ActiGel** können Sie Krankheitserreger unter Kontrolle bringen und die Scheide ansäuern.
- Gehen Sie genauso vor bei Anfälligkeit in Zusammenhang mit sexuellen Beziehungen, denn dadurch werden die Laktobazillen gestört, und das Spermium verändert den Säuregehalt der Scheide. Mit einer **Multi-Gyn Vaginaldusche** und **Multi-Gyn ActiGel** wird das Gleichgewicht der Scheide wiederhergestellt (wenn Sie schwanger werden wollen, muss nach dem Geschlechtsverkehr einige Stunden gewartet werden).
- Wechseln Sie während des Zyklus regelmässig Tampons, Binden oder die Menstruationsstasse.
- Wenn Sie anfällig für Infektionen sind: Saunabesuche, Schwimm- und Sprudelbäder, feuchte Badekleidung usw. begünstigen Scheideninfektionen. Säuern Sie Ihre Scheide vorher und nachher an. **Multi-Gyn ActiGel** ist dafür ideal. Wechseln Sie feuchte Badekleidung so bald wie möglich.
- **Multi-Gyn FemiWash** eignet sich gut als Rasierschaum, und **Multi-Gyn IntiSkin** verbessert den Hautzustand und verhindert Rötungen und Reizungen nach der Rasur und Haarentfernung.



Multi-Gyn®

für eine optimale Hygiene
und Vorbeugung während
der Schwangerschaft

**DexSil – für eine optimale Silizium-
versorgung in der Schwangerschaft**

DexSil®

Organic Silicium bio-activated



Cicatridina®
Vaginalzäpfchen
Ovules Vaginaux
Ovuli Vaginali

Cicatridina Vaginalzäpfchen
für eine optimale
Abheilung im Wochenbett

Multi-Mam
damit Stillen zum
Vergnügen wird



HYGIS

HYGIS SA
1136 Bussy-Chardonney
www.multi-gyn.ch
www.dexsil.ch
www.multi-mam.ch
www.hygis.ch