

ardo natal perimassage

EN Instructions for use

DE Gebrauchsanleitung

FR Mode d'emploi

IT Istruzioni per l'uso

NL Gebruiksaanwijzing

ES Instrucciones de uso

PT Instruções de utilização

PL Instrukcja użycia

EL Οδηγίες χρήσης

SV Bruksanvisning

FI Käyttöohjeet

NO Bruksanvisning

DA Brugsanvisning

CS Návod k použití

HU Használati utasítás

TR Kullanım kılavuzu

RU Инструкция по эксплуатации

AR تطبيقات الاستخدام

ZH 使用说明

 ardo
SWITZERLAND

Ardo Natal Perimassage

Promotes the elasticity of the perineal tissue and provides optimal preparation for delivery.

Ardo Natal Perimassage was specially developed to increase the suppleness and elasticity of the skin in the perineal area. Almond oil, wheat germ oil and vitamin E nourish the skin and promote the elasticity of the perineal area.

Perineal massage: Perineal massage is used to increase the elasticity of the perineum and thus facilitates the natural birth process. Regular perineal massage during the final weeks before delivery can reduce the risk of perineal tears or episiotomy.

Application: Beginning in the 34th week of pregnancy, massage the perineal area at least 3-4 times a week for about 10-15 minutes with Ardo Natal Perimassage. Please wash your hands thoroughly before applying the product. Take an amount of the product that feels good to you on your fingers and start massaging the perineal area. Start with circular and stretching movements. If you have any questions, please do not hesitate to contact your doctor or midwife.

Shelf life and storage: Store in a cool, dry place away from light. Use within 12 months after opening.

Also available:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

German is master file for content.

Ardo Natal Perimassage

Fördert die Elastizität des Dammgewebes und bereitet optimal auf die Geburt vor.

Ardo Natal Perimassage wurde speziell entwickelt, um die Geschmeidigkeit und Elastizität der Haut im Bereich des Damms zu erhöhen. Mandelöl, Weizenkeimöl sowie Vitamin E haben pflegende Eigenschaften und fördern die Dehnfähigkeit des Damm-Bereiches.

Damm-Massage: Die Damm-Massage dient zur Erhöhung der Elastizität des Damms, auch Perineum genannt, und somit zur Erleichterung des natürlichen Geburtsvorganges. Die regelmäßige Damm-Massage in den letzten Wochen vor der Geburt, kann das Risiko eines Dammrisses oder Dammschnitts (Episiotomie) reduzieren.

Anwendung: Ab der 34. Schwangerschaftswoche mindestens 3-4 mal pro Woche den Dammbereich ca. 10-15 Minuten mit Ardo Natal Perimassage massieren. Waschen Sie sich vor Anwendung des Fluids gründlich die Hände. Entnehmen Sie die für Sie angenehme Menge Fluid auf Ihre Finger und beginnen Sie mit der Massage des Dammbereiches. Starten Sie mit kreisenden und dehnenden Bewegungen. Sollten Sie Fragen haben,

wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

Haltbarkeit und Lagerung: Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Innerhalb von 12 Monaten nach Anbruch aufzubrauchen.

Ebenso erhältlich:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Sind Formulierungen in dieser Gebrauchsanweisung missverständlich formuliert, ist die deutsche Gebrauchsanweisung als Referenz heranzuziehen.

Ardo Natal Perimassage

Favorise l'élasticité du tissu périnéal et prépare très bien à l'accouchement.

Ardo Natal Perimassage a été spécialement conçu pour augmenter la douceur et l'élasticité de la peau au niveau du périnée. L'huile d'amande, l'huile de germe de blé et la vitamine E ont des propriétés soignantes et favorisent l'élasticité du périnée.

Massage du périnée: Le massage du périnée sert à augmenter l'élasticité du périnée, également dénommé perineum, et ainsi à faciliter le déroulement de l'accouchement naturel. Le massage régulier du périnée au cours des dernières semaines avant l'accouchement peut atténuer le risque de déchirure périnéale ou d'épisiotomie (ouverture du périnée).

Utilisation : Dès la 34e semaine de grossesse, au moins 3-4 fois par semaine, masser le périnée environ 10-15 minutes avec Ardo Natal Perimassage. Lavez-vous soigneusement les mains avant d'utiliser le fluide. Prélevez une quantité appropriée de fluide sur vos doigts et commencez par le massage au niveau du périnée. Commencez par des mouvements d'étirement circulaires. Si vous avez des questions à poser, n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin ou votre sage-femme.

Durée de conservation et stockage : Stocker dans un lieu frais, sec et à l'abri de la lumière. À consommer dans les 12 mois qui suivent l'ouverture.

Également disponible :

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Si les formulations de ce mode d'emploi sont formulées de manière trompeuse, le mode d'emploi allemand doit être utilisé comme référence.

Ardo Natal Perimassage

Favorisce l'elasticità del tessuto perineale e prepara in modo ottimale al parto.

Ardo Natal Perimassage è stato appositamente sviluppato per rendere più morbida ed elastica la pelle della zona perineale. Olio di mandorle, olio di germe di grano e vitamina E hanno proprietà nutritive e migliorano l'elasticità della zona perineale.

Massaggio perineale: Il massaggio perineale serve a rendere più elastica la zona tra la vagina e il retto, detta anche perineo, e quindi a facilitare il parto naturale. Il massaggio perineale praticato regolarmente nelle ultime settimane che precedono il parto può ridurre il rischio di lacerazione o incisione (episiotomia) del perineo.

Impiego: A partire dalla 34^a settimana di gravidanza massaggiare con Ardo Natal Perimassage la zona perineale almeno 3-4 volte la settimana per circa 10-15 minuti. Prima dell'utilizzo del liquido lavarsi accuratamente le mani. Versare sulla dita un'adeguata quantità di liquido e iniziare a massaggiare la zona perineale. Iniziare con movimenti circolari e di distensione. In caso di domande, consigliamo di rivolgervi al proprio medico o all'ostetrica.

Durata e conservazione: Conservare in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. Consumare entro 12 mesi dall'apertura.

Sono disponibili anche:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

In caso di dubbi sulle presenti istruzioni per l'uso, usare come riferimento quelle in lingua tedesca.

Ardo Natal Perimassage

Bevordert de elasticiteit van het damweefsel en bereidt optimaal voor op de bevalling.

Ardo Natal Perimassage is speciaal ontwikkeld om de soepelheid en elasticiteit van de huid rond de dame te verhogen. Amandelolie, tarwekiemolie en vitamine E hebben verzorgende eigenschappen en bevorderen de rekbareheid van het damgebied.

Dam-massage: De dam-massage dient ter verhoging van de elasticiteit van de dam, ook wel perineum genoemd, en zodoende ter verlichting van het natuurlijk bevallingsproces. Regelmatische dam-massage in de laatste weken voor de bevalling kan het risico van een perineumscheur of knippeling (episiotomie) reduceren.

Anwendung: Ab der 34. Schwangerschaftswoche mindestens 3-4 mal pro Woche den Dammbereich ca. 10-15 Minuten mit Ardo Natal Perimassage massieren. Waschen Sie sich vor Anwendung des Fluids gründlich die Hände. Entnehmen Sie die für Sie angenehme Menge Fluid auf Ihre Finger und beginnen Sie mit der Massage des Dammbereiches. Starten Sie mit kreisenden und dehnenden Bewegungen. Sollten Sie Fragen haben,

wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

Houdbaarheid en bewaring: Koel, droog en beschermd tegen licht bewaren. Binnen 12 maanden na het aanbreken verbruiken.

Ook verkrijgbaar:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Als beschrijvingen in deze gebruiksaanwijzing onduidelijk geformuleerd zijn, dan dient de Duitse gebruiksaanwijzing als referentie te worden geraadpleegd.

Ardo Natal Perimassage

Aumenta la elasticidad del tejido perineal y lo prepara de manera óptima para el parto.

Ardo Natal Perimassage está especialmente formulado para aumentar la flexibilidad y la elasticidad de la piel de la zona del perineo. El aceite de almendra, el aceite de germe de trigo y la vitamina E tienen propiedades curativas y estimulan la elasticidad de la zona perineal.

Masaje perineal: El masaje perineal permite aumentar la elasticidad del perineo, también llamado perineo, y así facilitar el proceso natural del parto. Efectuar regularmente un masaje perineal durante las últimas semanas antes del parto puede reducir el riesgo de desgarro o incisión perineal (episiotomía).

Aplicación: A partir de la semana 34 de gestación, massajear la zona perineal como mínimo 3-4 veces a la semana durante unos 10-15 minutos con Ardo Natal Perimassage. Lávese bien las manos antes de aplicar el producto. Extraiga una cantidad de fluido adecuada con los dedos y empiece a masajear la zona del perineo. Comience extendiendo y realice movimientos circulares. Si tiene alguna pregunta, no dude en consultar a su médico o comadrona.

Conservación y almacenamiento: Guardar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz. Una vez abierto, utilizar antes de 12 meses.

También disponible:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Si las formulaciones de este modo d'emploi son ambigüas, se deben tomar las instrucciones de uso en alemán como referencia.

Ardo Natal Perimassage

Aumenta da elasticidade do tecido perineal e melhor preparação para o parto.

Ardo Natal Perimassage é especialmente adequado para o aumento da flexibilidade e elasticidade da pele na região do períneo. O óleo de amêndoas, o óleo de gérmen de trigo assim como a vitamina E mantêm as propriedades e estimulam a elasticidade da região do períneo.

Massagem do períneo: A massagem do períneo contribui para o aumento da elasticidade e, desta forma, facilitando o trabalho de parto natural. As massagens do períneo regulares nas últimas semanas do parto podem diminuir o risco de fissuras ou incisões do períneo (Episiotomia).

Aplicação: A partir das 34 semanas de gravidez pelo menos 3 a 4 vezes por semana, durante 10-15 minutos na região perineal. Lave muito bem as mãos antes da aplicação do óleo. Coloque a quantidade de óleo desejada nos dedos e comece a massagem da região do períneo. Inicie com movimentos circulares e longos. No caso de dúvidas, aconselhe-se com o seu médico ou parteira de confiança.

Validade e armazenamento: Armazenar num local fresco, seco e ao abrigo da luz. No prazo de 12 meses após a abertura da embalagem.

Também disponível:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Se as formulações das frases nestas instruções de utilização forem ambíguas, tomar como referência as instruções de utilização em alemão.

Ardo Natal Perimassage

Poprawia elastyczność tkanej krocza i optymalnie przygotowuje do porodu.

Ardo Natal Perimassage opracowano specjalnie w celu zwiększenia sprężystości i elastyczności skóry w okolicy krocza. Olej migdałowy, olej z kiełków pszenicznych oraz witamina E mają właściwości pielęgnacyjne i poprawiają rozciągliwość okolicy krocza.

Masaż krocza: Masaż krocza służy do zwiększenia elastyczności krocza, z łaciny perineum, i tym samym do ułatwienia porodu naturalnego. Regularny masaż krocza w ostatnich tygodniach przed porodem może zmniejszyć ryzyko pęknięcia krocza lub nacięcia krocza (episiotomia).

Zastosowanie: Od 34 tygodnia ciąży masaż okolicy krocza przez ok. 10-15 minut przy użyciu Ardo Natal Perimassage, 3-4 razy na tydzień. Przed użyciem fluidu umyć dokładnie ręce. Pobrać przyjemną dla siebie ilość fluidu na palce i rozpoczęć masaż okolicy krocza. Rozpocząć od ruchów okrężnych i rozciągających. W razie pytań należy zwrócić się do lekarza lub położnej.

Okres ważności i przechowywanie: Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, z dala od światła. Po pierwszym otwarciu zużyć w ciągu 12 miesięcy.

Dostępne również:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Jeśli sformułowania w niniejszej instrukcji użycia są sformułowane w niejasny sposób, jako ozniesienia należy użyć niemieckiej instrukcji użycia.

Ardo Natal Perimassage

Προωθεῖ την ελαστικότητα του περινεϊκού ιστού και προετοιμάζει ιδανικά για τον τοκετό.

Ardo Natal Perimassage έχει αναπτυχθεί ειδικά για την αύξηση της ευκαμφίας και ελαστικότητας του δέρματος στην περιοχή του περινέου. Το αμυγδαλέλαιο, το έλαιο φύτου σιταριού και η βιταμίνη Ε έχουν ιδιότητες φροντίδας και προάγουν την ελαστικότητα της περινεϊκής περιοχής.

Περινεϊκή μάλαζη: Η περινεϊκή μάλαζη χρησιμεύει στην αύξηση της ελαστικότητας του περινέου, διευκολύνοντας έτσι τη φυσική διαδικασία του τοκετού. Η τακτική περινεϊκή μάλαζη στις τελευταίες εβδομάδες πριν από τον τοκετό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ρήγης του περινέου ή περινεϊτικής επισιτομής.

Εφαρμογή: Από την 34η εβδομάδα κύριας, τολμάτων 3-4 φορές την εβδομάδα, μαλάζετε την περινεϊκή περιοχή για περίπου 10-15 λεπτά με Ardo Natal Perimassage. Πλύνετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν την εφαρμογή του υγρού. Πάτε μια ικανοποιητική ποσότητα υγρού στα δάκτυλά σας και ξεκινήστε με τη μάλαζη της περινεϊκής περιοχής. Αρχίστε με κυκλικές και διατακτικές κινήσεις. Εάν έχετε ερωτήσεις, παρακαλούμε απευθυνθείτε χωρίς ενδιαφέροντα στον γιατρό σας ή στη μαία σας.

Διάρκεια ζωής και αποθήκευση: Φυλάσσετε σε δροσερό, ξηρό μέρος και προστατευμένο από το φως. Χρησιμοποιήστε εντός 12 μηνών μετά το άνοιγμα.

Διατίθενται επίσης:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Εάν οι διατυπώσεις σε αυτές τις οδηγίες χρήσης είναι παραπλανητικές, οι γερμανικές οδηγίες χρήσης θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν ως αναφορά.

Ardo Natal Perimassage Främjar mellangårdens elasticitet och förbereder förlössningen optimalt.

Ardo Natal Perimassage har utvecklats särskilt för att öka elasticiteten och smidigheten hos huden vid mellangården. Mandelolja, olja från vetegrodar och vitamin E har vårdande egenskaper och främjar elasticiteten hos mellangården.

Mellangårdsmassage: Mellangårdsmassage syftar till att göra mellangården – perineum – mer elastisk och underlägga en naturlig förlössning. Regelbunden mellangårdsmassage de sista veckorna före förlössningen kan minska risken för mellangårdsskriftning eller klipp (episiotomi).

Användning: Från den 34:e graviditetsveckan: Massera mellangården minst 3–4 gånger i veckan i 10–15 minuter åt gången. Tvätta händerna noga innan du använder vätskan. Dosera en ekvivalent mängd vätska på fingret och börja massera mellangården. Börja med cirkelformade och uttänjande rörelser. Rådgör med din läkare eller bärnmorska om du har några frågor.

Hållbarhet och förvaring: Förvaras sval, torrt och mörkt. Öppnad förpackning ska förbrukas inom 12 månader.

Också tillgänglig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Om det skulle förekomma formuleringar i den här bruksanvisningen som kan ge anledning till missförstånd ska man använda sig av den tyska bruksanvisningen som referensmaterial.

Ardo Natal Perimassage Edistävä vällihaksen elastiisuutta ja valmistelee hyvin synnytystä varten.

Ardo Natal Perimassage on kehitetty erityisesti parantamaan ihmisen kammoisutusta ja elastiisuutta vällihaksen alueella. Manteliöljyllä, vähän alkioilla ja E-vitamiinilla on hoitavia ominaisuuksia, ja ne edistävät vällihaksen alueen joustavuutta.

Vällihaksen hieronta: Vällihaksen hieronta on tarkoitettu parantamaan vällihaksen – jota kutsutaan myös perineumiksi – joustavuutta ja siten helpottamaan luonnonlista synnytystä. Säännöllinen vällihaksen hieronta viimeisinä viikkoina ennen synnytystä voi vähentää vällihaksen repemän tai leikkuksen riskiä.

Käyttö: Hiero vällihaksen aluetta 34. raskausviikosta alkaen vähintään 3–4 kertaa viikossa noin 10–15 minuuttia Ardo Natal Perimassage -tuotteella. Pese kädet huolellisesti ennen nesteen käyttöä. Ota sormiisi miellyttäävää määriä nestettä ja aloita vällihaksen alueen hieronta. Aloita pyörivin ja venytävän liikkein. Jos sinulla on kysyttävä, ota luottamullisesti yhteyttä lääkäriisi tai kātilöösi.

Kestoaika ja säilytys: Säilytettävä viileässä ja kuivassa paikassa valolta suojuattuna. Käytettävä loppuun 12 kuukauden kuluessa pakauksen avaamisesta.

Lisäksi saatava:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Jos käyttöohjeen tiedot ovat epäselviä, on tarkempia tietoja katsottava saksankielisestä käyttöohjeesta.

Ardo Natal Perimassage Fremmer elastisiteten i perinealt vev og forbereder optimalt for fødsel.

Ardo Natal Perimassage er spesialutviklet for å øke hudens smidighet og elastisitet i perineumområdet. Mandelolje, hvetevitamin og vitamin E har pleiende egenskaper og fremmer elastisiteten i perineumområdet.

Perineum massasje: Perineum massasje brukes til å øke damelastisiteten, også kjent som perineum, og skal dermed lette den naturlige fødselsprosessen. Vanlig perineum massasje de siste ukene før fødselen kan redusere risikoen for perineal tåre eller snitt (episiotomi).

Bruk: Fra 34. uken med graviditet, masser perineumområdet minst 3-4 ganger i uken i 10-15 minutter med Ardo Natal Perimassage. Vask hendene grundig før du bruker væsken. Ta så mye væske som er behagelig for deg på fingrene og begynn å massere perineumområdet. Start med sirkulær- og strekkbevegelser. Hvis du har spørsmål, ikke nol med å kontakte lege eller jordmor.

Holdbarhet og lagring: Oppbevares kjølig, tørt og beskyttet mot lys. Må brukes innen 12 måneder etter første åpning.

Också tillgänglig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Hvis det finnes formuleringer i denne bruksanvisningen som du er i tvil om, bruk den tyske bruksanvisningen som referanse.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage blev specielt udviklet til at øge hudens smidighed og elasticitet i området omkring mellemkødet. Mandelolie, hvedekimolie og E-vitamin har plejende egenskaber og fremmer mellemkødmområdets elasticitet.

Mellemkødsmassage: Perineum-massagen bruges til at øge mellemkødets elasticitet, også kendt som perineum, og dermed lette den naturlige fødselsproces. Regelmæssig mellemkødsmassage i de sidste par uger før fødslen kan reducere risikoen for perineal rivning eller snit (episiotomi).

Anvendelse: Fra den 34. graviditetsuge skal du massere mellemkødmområdet mindst 3-4 gange om ugen i 10-15 minutter åt gangen. Tvætta hænderna noga inden du anvender væsken. Dosera en ekvivalent mængd væske på fingret og börja massera mellemkødmområdet. Tag den maengde væske, der er behagelig for dig, på fingrene, og begynd at massere mellemkødmområdet. Start med cirkulære og strækende bevægelser. Hvis du har spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte din læge eller jordemoder.

Holdbarhed og opbevaring: Opbevares køligt, tørt og beskyttet mod lys. Bruges inden for 12 måneder efter første åbning.

Også tilgængelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Såfremt formuleringer i denne brugsanvisning er formuleret på en måde, der kan misforstås, skal man benytte den originale brugsanvisning på tysk som reference.

Ardo Natal Perimassage Edistävä vällihaksen elastiisuutta ja valmistelee hyvin synnytystä varten.

Ardo Natal Perimassage on kehitetty erityisesti parantamaan ihmisen kammoisutusta ja elastiisuutta vällihaksen alueella. Manteliöljyllä, vähän alkioilla ja E-vitamiinilla on hoitavia ominaisuuksia, ja ne edistävät vällihaksen alueen joustavuutta.

Vällihaksen hieronta: Vällihaksen hieronta on tarkoitettu parantamaan vällihaksen – jota kutsutaan myös perineumiksi – joustavuutta ja siten helpottamaan luonnonlista synnytystä. Säännöllinen vällihaksen hieronta viimeisinä viikkoina ennen synnytystä voi vähentää vällihaksen repemän tai leikkuksen riskiä.

Käyttö: Hiero vällihaksen aluetta 34. raskausviikosta alkaen vähintään 3–4 kertaa viikossa noin 10–15 minuuttia Ardo Natal Perimassage -tuotteella. Pese kädet huolellisesti ennen nesteen käyttöä. Ota sormiisi miellyttäävää määriä nestettä ja aloita vällihaksen alueen hieronta. Aloita pyörivin ja venytävän liikkein. Jos sinulla on kysyttävä, ota luottamullisesti yhteyttä lääkäriisi tai kātilöösi.

Kestoaika ja säilytys: Säilytettävä viileässä ja kuivassa paikassa valolta suojuattuna. Käytettävä loppuun 12 kuukauden kuluessa pakauksen avaamisesta.

Lisäksi saatava:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Jos käyttöohjeen tiedot ovat epäselviä, on tarkempia tietoja katsottava saksankielisestä käyttöohjeesta.

Ardo Natal Perimassage Fremmer elastisiteten i perinealt vev og forbereder optimalt for fødsel.

Ardo Natal Perimassage er spesialutviklet for å øke hudens smidighet og elastisitet i perineumområdet. Mandelolje, hvetevitamin og vitamin E har pleiende egenskaper og fremmer elastisiteten i perineumområdet.

Perineum massasje: Perineum massasje brukes til å øke damelastisiteten, også kjent som perineum, og skal dermed lette den naturlige fødselsprosessen. Vanlig perineum massasje de siste ukene før fødselen kan redusere risikoen for perineal tåre eller snitt (episiotomi).

Bruk: Fra 34. uken med graviditet, masser perineumområdet minst 3-4 ganger i uken i 10-15 minutter med Ardo Natal Perimassage. Vask hendene grundig før du bruker væsken. Ta så mye væske som er behagelig for deg på fingrene og begynn å massere perineumområdet. Start med sirkulær- og strekkbevegelser. Hvis du har spørsmål, ikke nol med å kontakte lege eller jordmor.

Holdbarhet og lagring: Oppbevares kjølig, tørt og beskyttet mot lys. Må brukes innen 12 måneder etter første åpning.

Også tilgjengelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Hvis det finnes formuleringer i denne bruksanvisningen som du er i tvil om, bruk den tyske bruksanvisningen som referanse.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage blev specielt udviklet til at øge hudens smidighed og elasticitet i området omkring mellemkødet. Mandelolie, hvedekimolie og E-vitamin har plejende egenskaber og fremmer mellemkødmområdets elasticitet.

Mellemkødsmassage: Perineum-massagen bruges til at øge mellemkødets elasticitet, også kendt som perineum, og dermed lette den naturlige fødselsproces. Regelmæssig mellemkødsmassage i de sidste par uger før fødslen kan reducere risikoen for perineal rivning eller snit (episiotomi).

Anvendelse: Fra den 34. graviditetsuge skal du massere mellemkødmområdet mindst 3-4 gange om ugen i 10-15 minutter åt gangen. Tvætta hænderna noga inden du anvender væsken. Dosera en ekvivalent mængd væske på fingret og børja massere mellemkødmområdet. Tag den maengde væske, der er behagelig for dig, på fingrene, og begynd at massere mellemkødmområdet. Start med cirkulære og strækende bevægelser. Hvis du har spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte din læge eller jordemoder.

Holdbarhed og opbevaring: Opbevares køligt, tørt og beskyttet mod lys. Bruges inden for 12 måneder efter første åbning.

Også tilgængelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Såfremt formuleringer i denne brugsanvisning er formuleret på en måde, der kan misforstås, skal man benytte den originale brugsanvisning på tysk som reference.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage har utvecklats särskilt för att öka elasticiteten och smidigheten hos huden vid mellangården. Mandelolja, olja från vetegrodar och vitamin E har vårdande egenskaper och främjar elasticiteten hos mellangården.

Mellangårdsmassage: Mellangårdsmassage syftar till att göra mellangården – perineum – mer elastisk och underlägga en naturlig förlössning. Regelbunden mellangårdsmassage de sista veckorna före förlössningen kan minska risken för mellangårdsskriftning eller klipp (episiotomi).

Användning: Från den 34:e graviditetsveckan: Massera mellangården minst 3–4 gånger i veckan i 10–15 minuter åt gången. Tvätta händerna noggrant innan du använder vätskan. Dosera en ekvivalent mängd vätska på fingret och börja massera mellangården. Börja med cirkulära och sträckande rörelser. Start med cirkulära och sträckande rörelser. Hvis du har spårvätska, så törva inte med att kontakta din läge eller jordmoder.

Holdbarhet och lagring: Oppbevares kjølig, tørt og beskyttet mot lys. Bruges innen 12 måneder etter første åpning.

Også tilgængelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Såfremt formuleringer i denne brugsanvisning er formuleret på en måde, der kan misforstås, skal man benytte den originale brugsanvisning på tysk som reference.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage har utvecklats särskilt för att öka elasticiteten och smidigheten hos huden vid mellangården. Mandelolja, olja från vetegrodar och vitamin E har vårdande egenskaper och främjar elasticiteten hos mellangården.

Mellangårdsmassage: Mellangårdsmassage syftar till att göra mellangården – perineum – mer elastisk och underlägga en naturlig förlössning. Regelbunden mellangårdsmassage de sista veckorna före förlössningen kan minska risken för mellangårdsskriftning eller klipp (episiotomi).

Användning: Från den 34:e graviditetsveckan: Massera mellangården minst 3–4 gånger i veckan i 10–15 minuter åt gången. Tvätta händerna noggrant innan du använder vätskan. Dosera en ekvivalent mängd vätska på fingret och börja massera mellangården. Börja med cirkulära och sträckande rörelser. Start med cirkulära och sträckande rörelser. Hvis du har spårvätska, så törva inte med att kontakta din läge eller jordmoder.

Holdbarhet och lagring: Oppbevares kjølig, tørt og beskyttet mot lys. Bruges innen 12 måneder etter første åpning.

Også tilgængelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Såfremt formuleringer i denne brugsanvisning er formuleret på en måde, der kan misforstås, skal man benytte den originale brugsanvisning på tysk som reference.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage har utvecklats särskilt för att öka elasticiteten och smidigheten hos huden vid mellangården. Mandelolja, olja från vetegrodar och vitamin E har vårdande egenskaper och främjar elasticiteten hos mellangården.

Mellangårdsmassage: Mellangårdsmassage syftar till att göra mellangården – perineum – mer elastisk och underlägga en naturlig förlössning. Regelbunden mellangårdsmassage de sista veckorna före förlössningen kan minska risken för mellangårdsskriftning eller klipp (episiotomi).

Användning: Från den 34:e graviditetsveckan: Massera mellangården minst 3–4 gånger i veckan i 10–15 minuter åt gången. Tvätta händerna noggrant innan du använder vätskan. Dosera en ekvivalent mängd vätska på fingret och börja massera mellangården. Börja med cirkulära och sträckande rörelser. Start med cirkulära och sträckande rörelser. Hvis du har spårvätska, så törva inte med att kontakta din läge eller jordmoder.

Holdbarhet och lagring: Oppbevares kjølig, tørt og beskyttet mot lys. Bruges innen 12 måneder etter første åpning.

Også tilgængelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Såfremt formuleringer i denne brugsanvisning er formuleret på en måde, der kan misforstås, skal man benytte den originale brugsanvisning på tysk som reference.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage har utvecklats särskilt för att öka elasticiteten och smidigheten hos huden vid mellangården. Mandelolja, olja från vetegrodar och vitamin E har vårdande egenskaper och främjar elasticiteten hos mellangården.

Mellangårdsmassage: Mellangårdsmassage syftar till att göra mellangården – perineum – mer elastisk och underlägga en naturlig förlössning. Regelbunden mellangårdsmassage de sista veckorna före förlössningen kan minska risken för mellangårdsskriftning eller klipp (episiotomi).

Användning: Från den 34:e graviditetsveckan: Massera mellangården minst 3–4 gånger i veckan i 10–15 minuter åt gången. Tvätta händerna noggrant innan du använder vätskan. Dosera en ekvivalent mängd vätska på fingret och börja massera mellangården. Börja med cirkulära och sträckande rörelser. Start med cirkulära och sträckande rörelser. Hvis du har spårvätska, så törva inte med att kontakta din läge eller jordmoder.

Holdbarhet och lagring: Oppbevares kjølig, tørt og beskyttet mot lys. Bruges innen 12 måneder etter første åpning.

Også tilgængelig:

- Ardo Natal Anti-Stretch
- Ardo Natal Support
- Ardo Natal Restore

Såfremt formuleringer i denne brugsanvisning er formuleret på en måde, der kan misforstås, skal man benytte den originale brugsanvisning på tysk som reference.

Ardo Natal Perimassage Fremmer mellemkødsværets elasticitet og forbereder optimalt til fødsel.

Ardo Natal Perimassage har utvecklats särskilt för att öka elasticiteten och smidigheten hos huden vid mellangården. Mandelolja, olja från vetegrodar och vitamin E har vårdande egenskaper och främjar elasticiteten hos mellangården.

Mellangårdsmassage: Mellangårdsmassage syftar till att göra mellangården – perineum – mer elastisk och underlägga en naturlig förlössning. Regelbunden mellangårdsmassage de sista veckorna före förlössningen kan minska risken för mellangårdsskriftning eller klipp (episiotomi).

Användning: Från den 34:e graviditetsveckan: Massera mellangården minst 3–4 gånger i veckan i 10–15 minuter åt gången. Tvätta händerna noggrant innan du använder vätskan. Dosera en ekvivalent mängd vätska på fingret och börja massera mellangården. Börja med cirkulära och sträckande rörelser. Start med cirkulära och sträckande rörelser. Hvis du har spårvätska, så