

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 تعليمات الاستخدام

ZH 使用说明

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 Dammes 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 Dammes, 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 dehnnenden 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 aufbrauchen.

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 nutrienti 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 34ª 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 sulle 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 rivolgersi 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 dam te verhogen. Amandelolie, tarwekiemolie en vitamine E hebben verzorgende eigenschappen en bevorderen de rekbaarheid 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. Regelmatige dam-massage in de laatste weken voor de bevalling kan het risico van een perineumscheur of inknipping (episiotomie) reduceren.

Gebruik: Vanaf de 34e zwangerschapsweek ten minste 3-4 maal per week het damgebied ca. 10-15 minuten masseren met Ardo Natal Perimassage. Was vóór gebruik van de fluid grondig uw handen. Doe de hoeveelheid fluid die voor u prettig is op uw vingers en begin het damgebied te masseren. Begin met cirkelende en rekkende bewegingen. Mocht u vragen hebben, dan kunt u vol vertrouwen contact opnemen met uw arts of verloskundige.

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 germen 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 periné, 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, masajear 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 la redacción de estas instrucciones de uso es ambigua, se deberán tomar las instrucciones de uso en alemán como referencia.

Ardo Natal Perimassage Aumento 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 amêndoa, 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 tkanki 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 kielków 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 masować okolicę krocza przez ok. 10-15 minut przy użyciu co najmniej Ardo Natal Perimassage, 3-4 razy na tydzień. Przed użyciem fluidu umyć dokładnie ręce. Pobrać przyjemną dla siebie ilość fluidu na palce i rozpocząć 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 odniesienia należy użyć niemieckiej instrukcji użycia.

Ardo Natal Perimassage Προωθεί την ελαστικότητα του περινεϊκού ιστού και προετοιμάζει ιδανικά για τον τοκετό.

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

Περινεϊκή μάλαξη: Η περινεϊκή μάλαξη χρησιμεύει στην αύξηση της ελαστικότητας του περινεύου, διευκολύνοντας έτσι τη φυσική διαδικασία του τοκετού. Η τακτική περινεϊκή μάλαξη στις τελευταίες εβδομάδες πριν από τον τοκετό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ρήξης του περινεύου ή περινεοτομής (επισιτομή).

Εφαρμογή: Από την 34η εβδομάδα κύησης, τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, μαλάξτε την περινεϊκή περιοχή για περίπου 10-15 λεπτά με Ardo Natal Perimassage. Πλύνετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν την εφαρμογή του υγρού. Πάρτε μια ικανοποιητική ποσότητα υγρού στα δάκτυλά σας και ξεκινήστε με τη μάλαξη της περινεϊκής περιοχής. Αρχίστε με κυκλικές και διατακτικές κινήσεις. Εάν έχετε ερωτήσεις, παρακαλούμε απευθυνθείτε χωρίς ενδοιασμούς 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.

en

it

pt

de

nl

fr

es

