

Algemene instructies voor het gebruik van Natuurlijke Progesteron Crème (NPC)

Algemeen: In de beschrijving wordt gesproken over eenheden. Eén eenheid is gelijk aan één maatlepeltje, of een kwart van een grote theelepel, of de helft van een klein theelepeltje.

Gemiddeld gaat een pot dan twee maanden mee.

Voor menstruerende vrouwen met PMS en bij klachten bij begin van de menopauze.

1. Noem de eerste dag van de menstruatie dag 1.
2. Begin op dag 12 met het tweemaal per dag aanbrengen van 1 tot 2 eenheden, zoals beschreven in de applicatie-instructies. Gebruik alleen meer als de lagere dosering de symptomen niet afdoende bestrijdt. Het kan zijn dat u alleen wat meer nodig heeft tijdens de laatste dagen voor de menstruatie.
3. Stop op dag 26, of twee dagen voordat u normaal gesproken ongesteld zou worden.
4. Begin bovenstaande cyclus opnieuw, door de eerste dag van de menstruatie weer dag 1 te noemen.

Als u niet gaat menstrueren:

Begin dan na 14 dagen (dit is dan dag 12) weer opnieuw met het aanbrengen van de crème en vervolg als boven.

Als de menstruatie begint tussen dag 12 en dag 26:

Noem de eerste dag van de menstruatie weer dag 1 en begin de cyclus opnieuw. Uw cyclus zou binnen drie maanden regelmatig moeten worden als dit geen aankondiging is van de overgang.

Voor klachten bij vrouwen in de overgang.

1. Gebruik gedurende drie weken twee keer per dag 1 tot 2 eenheden van de crème. Volgens de applicatie-instructies. Gebruik alleen meer indien noodzakelijk om de symptomen te bestrijden.
2. Gebruik de crème een week niet.

Als u klachten heeft in de periode dat u geen crème gebruikt:

Begin dan op dag 3 of 4 weer met het opbrengen van de crème, of gebruik de crème dagelijks als u daar beter op reageert.

Als u ongesteld wordt:

Stop dan met de crème en begin weer na een week. Het is normaal dat u nog een of twee keer ongesteld wordt, ook al bent u dat al lang niet meer geweest.

Voor het behoud van gezonde botten bij vrouwen na de overgang.

Gebruik iedere dag 1 eenheid om de botdichtheid te helpen behouden.

Applicatie-instructies voor het gebruik van Natuurlijke Progesteron Crème (NPC)

NPC kan op de volgende plaatsen worden aangebracht. Verdeel de crème iedere keer over verschillende gebieden, of wissel de plaatsen per keer af.

- Handpalmen (handen daarna een uur niet wassen)
- Polsen / binnenkant van de onderarmen
- Nek
- Borsten / borstgebied
- Gezicht (eerst testen op een klein stukje van het gezicht)

Vaginaal gebruik

Breng bij klachten betreffende vaginale droogheid 1 á 2 eenheden aan op de schaamlippen (tussen de grote en kleine schaamlippen) naast het normale gebruik op het lichaam.

Dosering en aanpassingsperiode

Enkele vrouwen krijgen te maken met een lichte verergering van bestaande symptomen tijdens de eerste paar maanden als ze beginnen met het gebruik van de crème. Pas de dosering aan in samenspraak met uw arts of therapeut om de overgang te vergemakkelijken.

NPC is volkomen veilig en zal geen schade veroorzaken, hoewel u nooit meer dient te gebruiken dan de hoeveelheid die noodzakelijk is om uw symptomen te verhelpen en dat kan van vrouw tot vrouw enigszins verschillen. De meeste vrouwen komen da twee tot drie maanden tot een nieuw evenwicht.

Bij geval van problemen

Als u problemen ondervindt bij het gebruik dan dient u uw arts of therapeut te raadplegen.

Het bijhouden van gegevens

Op de binnenkant van bijgevoegd formulier vindt u een tabel waarin u zowel fysieke als emotionele / psychische veranderingen kunt bijhouden. U zet een kruisje bij de symptomen die u in de afgelopen twaalf maanden hebt gehad. Herhaal het aankruisen van de symptomen iedere maand. Door het bijhouden van de lijst krijgt u (en uw therapeut) een duidelijk overzicht van de veranderingen in uw klachten.