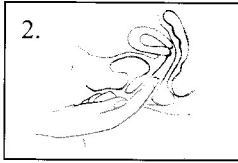


BESTIMMUNG DES pH-WERTES IN DER SCHEIDE

Mit dem CarePlan® VpH-Testhandschuh können Sie den pH-Wert einfach, risikofrei und schmerzlos messen. Der Testhandschuh ist hygienisch verpackt und für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Wir empfehlen Ihnen, die Messung zweimal wöchentlich durchzuführen. Dadurch können Sie sich auch zwischen den Vorsorge-Terminen bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt vergewissern, ob der Säuregrad Ihres Scheidenmilieus normal ist. Es spricht auch nichts dagegen, die Messung häufiger durchzuführen. Dies ist vor allem dann zu empfehlen, wenn Sie bereits in dieser oder in einer vorangegangenen Schwangerschaft unter Infektionen der Scheide gelitten haben.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

1. Öffnen Sie kurz vor der Durchführung des Tests die Packung und entnehmen Sie einen Testhandschuh. Streifen Sie den Testhandschuh über Ihre rechte Hand, auch wenn Sie Linkshänderin sind, ohne dabei die Testfläche zu berühren (Abb. 1).



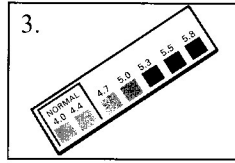
2. Wie beim Einführen eines Tampons führen Sie den Zeigefinger unter leichter Drehung etwa 2-3 cm in die Scheide ein. Dies geschieht am besten, wenn Sie einen Fuß z.B. auf dem Bett

oder einem Stuhl abstützen und die Schamlippen mit der anderen Hand spreizen (Abb. 2). Führen Sie den Zeigefinger nicht tiefer als 3 cm ein.

3. Ziehen Sie den Zeigefinger wieder heraus, und vergleichen Sie die Farbe, die die Indikatorschicht angenommen hat, mit der Farbskala und lesen Sie das Ergebnis sofort ab, solange das Testpapier feucht ist.

4. Werfen Sie den benutzten Handschuh weg.

ABLESEN UND BEURTEILUNG DES TESTERGEBNISSES



- Lesen Sie Ihr Ergebnis sofort nach Herausziehen des Fingers ab, solange das Testpapier noch feucht ist.
- Vergleichen Sie die Farbe, die der Indikator angenommen hat, mit der

Farbskala. Notieren Sie sich den Wert der Farbabstufung, der Ihrer eigenen Messung am ähnlichsten ist. (Abb. 3)

1. Bei einem gelblichen Farbton ist der pH-Wert im normalen Bereich (zwischen 4,0 und 4,4).
2. pH-Werte über 4,4 liegen außerhalb des normalen Bereichs. In diesem Fall ist die Farbe des Indikators dunkler, ins Braun-Grüne gehend, und das Scheidenmilieu ist nicht sauer genug.

Wenn der pH-Wert einmal nicht im Normalbereich liegt, besteht noch kein Grund zur Aufregung. In diesem Fall wiederholen Sie bitte die Messung einige Stunden später oder am nächsten Morgen. Sollte der pH-Wert dann immer noch nicht im Normalbereich sein, sollten Sie möglichst bald Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt aufsuchen, damit der Ursache der Verschiebung des pH-Wertes auf den Grund gegangen werden kann. Bitte denken Sie daran, daß Streß und bestimmte Nahrungsmittel den pH-Wert vorübergehend ändern können.

Nicht nur bei einer wiederholten Abweichung Ihres Scheiden-pH-Wertes, sondern auch bei folgenden Warnzeichen sollten Sie möglichst bald Ihre frauenärztliche Praxis aufsuchen:

- übelriechender oder stark vermehrter Ausfluß (eine gewisse Vermehrung ist in der Schwangerschaft normal);
- Juckreiz oder Brennen in der Scheide;
- gesteigerter Harndrang (auch hier ist eine gewisse Steigerung normal) oder Brennen beim Wasserlassen;
- Blutungen, auch Schmierblutungen;
- Fieber;
- längerdauernder Durchfall;
- menstruationsähnliche Beschwerden (Ziehen in den Leistenbeugen oder im Rücken, häufiges Hartwerden der Bauchdecke);
- Verdacht auf Fruchtwasserabgang.