

Rekommenderad användning

Massera in 1/8 till 1/4 tesked av krämen (1/4 tesked har samma storlek som en kikärta ungefär och 1/8 tesked motsvarar storleken på en vanlig ärta), 1-2 gånger om dagen, där du har lite tunnare hud, t.ex. halsen, bröstet, magen, insidan av armarna och låren, handflatorna eller fotsulorna. Variera ställe frångång till gång. Använd efter bad eller dusch, inte före. Om du använder krämen i ansiktet, låt den absorberas helt och hållet innan du applicerar makeup. Använd inte krämen ovanpå smink. Använd gärna krämen både dag och kväll med en något större dos på kvällen och något mindre på dagen.

För dig som är i klimakteriet (menopaus)

Om du är i klimakteriet och inte längre har mens är det allmänna rådet att använda en daglig dos om totalt 10-20mg progesteron under 24-26 dagar i månaden. Om du upplever att värmevallningarna eller andra symptom kommer tillbaka under de dagarna du gör uppehåll kan du gradvis minska dosen under de 2-3 dagarna innan uppehållet. Funkar inte det kan du minska uppehållet till endast 3 dagar. Det bästa är att fördela dosen på 2 gånger per dag. Något mer på kvällen och lite mindre på dagen. Oroa dig inte om du tycker att det är jobbigt med två doser. Applicera då hela dosen på en gång istället. 20 mg progesteron finns i 1/4 tesked av krämen. Det motsvarar en mängd som är lika stor som en kikärta ungefär. Hälften av det, dvs 10mg eller 1/8 tesked är ungefär lika stor som en vanlig grön ärta. Om du är i klimakteriet använder du 1/8 - 1/4 tesked av ProgesterAll i tre veckor, gör ett uppehåll i 5-6 dagar för att sedan börja om igen. Många kvinnor tycker att det är enklast att följa kalenderdagarna och börjar därför den första varje månad. Det är naturligtvis upp till dig. Det är bäst att applicera en något större dos på kvällen och en något mindre på dagen.

För dig som är i övergången till klimakteriet (perimenopaus)

Den här perioden kan kännetecknas av oregelbunden mens, värmevallningar och nattsvevningar, ojämn sexlust och ojämnt humör samt kraftiga blödningar. Allt eftersom du närmar dig klimakteriet varierar östrogenproduktion allt mer. Under sådana omständigheter är det orättvist att förvänta sig regelbundenhet eller perfekt hormonell balans vare sig du använder progesteronkräm eller inte.

Det är bäst att försöka synkronisera tillskottet av naturligt progesteron med din kropps hormonella cykel så gott det går. Om du har oregelbunden mens, småblödningar (spotting) - använd din intuition och känn efter när du ska börja med krämen varje period. Du kan försöka att använda krämen enligt din cykel då du var regelbunden. Om din cykel brukade vara på 28-30 dagar, börja då på dag 12. Om den var längre eller kortare, räkna då baklänges två veckor från det att du förväntas få nästa mens och börja den dagen. Om du börjar för tidigt kan det hända att du får små mellanblödningar (spotting). Det kan också ske om du har tagit en för stor dos. Om du fortsätter att ha småblödningar varje vecka i mer än ett par månader, uppsök då din läkare för mer hjälp. Användandet av progesteronkrämen kommer inte att stoppa klimakteriet från att inträffa.

För dig som inte är i klimakteriet eller i förklimakteriet (premenopaus)

En kvinnas känslighet för hormoner kan förstås skilja oerhört från individ till individ och därför måste dosen anpassas individuellt. Det allmänna rådet är att använda 15-30 mg progesteron under de två veckorna före din mens och göra uppehåll 1-2 dagar före mensens. För de flesta kvinnor är 20 mg (1/4 tsk) den optimala dosen men du bör pröva dig fram till vad som är bäst för dig. Om du har en normallång cykel på 28-30 dagar kan du börja använda progesteron krämen på dag 12. Du börjar räkna från den förra mensens första dag. Om din cykel är längre eller kortare än 28-30 Dagar kan du börja två veckor före nästa mens är beräknad att komma. Om du börjar för tidigt kan det hända att du får en liten mellanblödning (spotting) och att cykeln rubbas. Ta fram en kalender och räkna ut när din nästa mens ska komma baserad på DIN normala cykel. Räkna sedan baklänges två veckor och där har du dagen du ska börja med krämen. Varför funkar detta så bra? Därför att antalet dagar mellan mensens första dag och ägglossningen kan variera.

Vill också tillägga att krämen **givetvis är bra för män**, speciellt för att förebygga eller få ett normalt liv vid prostatabesvär! Progesteron är förstadium till både testosteron, och östrogen.