

God pleje af vulva

Til patienter og pårørende

Udvidet version

Vulva er det område på kvindens krop, som på dansk kan betegnes som de ydre kvindelige kønsorganer, det vil sige kønsbjerget, de ydre kønslæber, de indre kønslæber, klitoris og mellemkødet.

I denne pjece om vulvapleje finder du gode råd til daglig pleje og velvære.

Brug fedtcremer

Mange har glæde af at bruge fedtcremer på vulva for at mindske kløe og irritation. Brug gerne fede cremer uden parfume og parabener med mindst 85 % fedt eller olie, fx mandelolie eller intimolie. Smør dig efter behov - gerne 1-2 gange dagligt.

Undgå sæbe på vulva

Det er ikke nødvendigt at bruge sæbe på vulva. Overdreven vask udtørker faktisk huden. Vi anbefaler, at du vasker med vand én gang dagligt. Har du behov for yderligere, råder vi dig til at rense huden på vulva med olie på en vatrondel.

Undgå intimbarbering

Som alternativ kan du klippe hårene eller bruge en trimmer.

Begræns brugen af bind og trusseindlæg

Brug af trusseindlæg og bind gør generelt ikke noget godt for huden på vulva, da det kan give både en mekanisk irritation og give et tættere miljø. I de situationer, hvor du har gener og ikke kan undvære trusseindlæg eller bind, anbefaler vi, at du bruger menstruationsbind til blødning og inkontinensbind til urin.

Der findes bind uden optisk hvidt og blegemidler, økologiske bind og bomuldsbind, som måske vil kunne afhjælpe en irriteret hud på vulva. Brug af fedtcreme eller olie på vulva kan også mindske gener ved brug af trusseindlæg og bind.

Undgå stramt tøj

Stramt tøj forhindrer luft i at komme til huden. Brug i stedet løst tøj. Ved svære gener kan man sove uden undertøj om natten.

Brug trusser af bomuld, bambus eller silke

Har du sart hud, råder vi dig til at bruge trusser af bomuld, bambus eller silke. Trusser fås også uden søm, hvilket kan være en god ide, hvis sømmen generer dig. Sort undertøj indeholder farve som hos nogle kam irritere. Prøv at undgå sort undertøj i en periode og se om det hjælper.

Vask uden parfume og optisk hvidt

Vi anbefaler, at du vasker dit tøj med vaskemidler uden parfume og optisk hvidt. Undgå brug af skyllemidler.

God pleje af vulva

Brug gerne fedtcreme inden svømning, cykling, ridning og samleje

Nogle kvinder har så tør og irriteret hud på vulva, at de har gener, når de cykler og rider. Nogle kvinder har også gener ved at gå i klorvand eller saltvand. Har du det, vil du også kunne have glæde af at beskytte huden med fedtcreme inden. Alternativt anbefaler vi en siliconecreme, som faktisk er en glidecreme til samleje. Siliconecremen lægger en vedholdende og beskyttende barriere, så huden ikke generes af friktion, klor- eller saltvand. Cremen kan også bruges ved samleje.

Hvordan skal jeg vaske og pleje de ydre kønsorganer?

Før du går i bad, kan du smøre de ydre kønsorganer med olie på en vatrondel. Det kan være mandelolie, olivenolie, jordnøddeolie eller lignende. Nogle babyolier kan indeholde salicylsyre og dette kan give svie.

Når du er i bad, så skil dine kønslæber ad med fingrene og bad dem med vand. Hvis du har problemer i de ydre kønsorganer, er det bedst at vaske med lunkent vand.

Undgå at vaske med sæbe/shampoo/skumbad.

Hvad skal jeg gøre under menstruation?

Her kan der købes allergifrie (hypoallergene) produkter af naturlig bomuld. Skift dine bind hyppigt.

Hvad hvis jeg tror at det er svamp?

Har du mistanke om, at du har svamp anbefaler vi, at du taler med din læge. Svampemidler er specielt rettet mod svamp, så de hjælper ikke, hvis det ikke er svamp, der giver irritationen.

Vi ved, at der er mange faktorer, der er medvirkende til sarte slimhinder ved skedeåbningen. Først og fremmest skedesvamp og overforbrug af cremer mod dette, derfor anbefaler vi, at svampen i stedet for behandles med tabletter.

Venlig hilsen
Personalet