

## God pleje af Vulva

Omkring skedeindgangen sidder de ydre og indre kønslæber (vulva). De er med til at beskytte skeden ved at holde unødvendige bakterier ude, og de nødvendige inde, så der ikke opstår en ubalance i den normale bakterieflora. Opstår der alligevel en ubalance kan dette give irritation, ændret udflåd, kløe, svie, udslæt eller smerter. For at undgå dette har huden og slimhinderne omkring skedeindgangen behov for god pleje, på samme måde som huden andre steder på kroppen har behov for pleje.

### Hvad er god pleje af vulva?

Brug fed creme Vi anbefaler, at du ved gener dagligt smører med en fed og allergivenlig creme. Fedtindholdet bør være så højt som muligt, gerne mindst 85%.

### Begræns brugen af sæbe

Vask dig ikke for tit, 1 gang om dagen er ofte nok. Undgå sæbe - også intimsæbe i det omfang det er muligt. Sæbe påvirker den normale bakterieflora. Undgå også vådservietter, da de kan irritere huden.

### Undgå trusseindlæg / bind

Trusseindlæg giver et varmt og fugtigt miljø og øger risikoen for gener. Brug dem kun hvis det er meget nødvendigt. Ved gener under menstruation prøv da at anvende tampon eller menstruationskop.

### 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 helst undertøj i bomuld. Sort undertøj indeholder farve som hos nogle kan irritere. Prøv at undgå sort undertøj i en periode og se om det hjælper.

### Undgå parfume

Parfumestoffer kan irritere og øger risikoen for allergi. Alle plejemidler skal så vidt muligt være uden parfume.

### Andre gode råd

Anvend glidecreme ved gener under samleje. Vi anbefaler, at cremen er silikonebaseret for at hindre udtørring. Lidt fed creme i skedeindgangen kan også bruges.

Tøm blæren efter sex, så nedsættes risikoen for blærebetændelse.

Undgå barbering med skraber, da det øger risikoen for infektion i huden. Klip håret af, eller brug en trimmer i stedet for.