

# PLEJE AF DE YDRE KØNS- ORGANER; VULVA

Omsorg for huden og slimhinderne i vulva hjælper med til at holde de ydre kønsorganer – genitalområdet rask og frisk. Vulva er opbygget af hud og slimhinder og kirtler. Sekretet –udflåddet fra skeden holder området rent og sundt og dette udflåd er normalt.

Undgå så vidt muligt at klø og kradse.

## VASK

Huden og slimhinderne i vulva er sarte. Det er vigtigt at undgå at vaske med for mange kemikalier, som kan irritere området. Undgå for hyppig vask. Det kan irritere huden. Hvis du har problemer i vulva er det bedst at vaske med lunkent vand. Undgå at vaske med sæbe/shampoo/skumbad. Påfør eller smør vulva med olie før du går i bad. Brug fingrene eller f.eks. en vatrondel – mandelolie, olivenolie, jordnøddolie eller lignende. Visse 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.

## TØJ

Undgå for tæt siddende tøj, så der kan komme luft til området. Brug gerne undertøj af ren bomuld. Vask dit undertøj i miljø- og hudvenlig sæbe og undgå skyllemidler.

Sov gerne uden trusser eller i det mindste med noget let og løstsiddende.

## MENSTRUATION

Har du problemer kan man købe allergivenlige produkter af naturlig bomuld. Skift hyppigt.

## HVEM KAN JEG RINGE TIL VED SPØRGSMÅL?

Du er velkommen til at ringe til Kvindeklivnikken alle Hverdage fra kl. 8.00 - 15.00 på 36 46 71 40.

Revideret april 2020. Revideres løbende og senest 1. april 2022, før ved betydende ændringer.



## ANDRE RÅD

Undgå så vidt muligt dagligt brug af trusseindlæg uden for menstruationsperioden. Medbring hellere et par rene trusser og skift en gang mere.

Brug ikke deodoranter, parfumer eller andre af den slags midler i vulva.

Lad være med at vaske i skeden, for hyppig vask medfører en ændring af pH på huden og i skeden. Det bedste er en lavere pH på huden (højere surhedsgrad pga. mælkesyrebakterier, som er med til at holde skeden sund).

Vask dig med vand og eller olie og tøm blæren efter samleje.

I perioder hvor huden føles ekstra sart, kan du smøre dig med f.eks. Warming basiscreme, Lacobase repair, Decubal, Panthenol salve eller Ceriald morgen og aften. Ingen af cremerne indeholder parabener. Brug evt. silikoneolier eller mandelolie som glidecreme.

P-piller udtørre også slimhinderne hos nogen. Husk anden form for prævention, hvis du holder op eller holder en pause.