

Den daglige pleje af vulva

Udarbejdet af speciallæge i gynækologi Susanne Christau

Egen omsorg for vulva –hvis du har problemer med sarte slimhinder ved skedeåbningen.

Hvad menes der med det? Omsorg for slimhinderne i vulva hjælper med til at holde de ydre kønsorganer –genitalområdet rask og frisk. Denne del af kroppen – vulva – er opbygget af hud, fugtige områder (slimhinder) og kirtler. Sekretet –udflåddet fra skeden - holder området rent og sundt og dette udflåd er normalt. Sekretet beskytter skeden, slimhinderne og huden. Undgå så vidt muligt at klø og kradse.

Kan der være problemer med at vaske sine ydre kønsorganer – vulva?

Ja. 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, eller for meget gnubben, når du tørrer dig. Undgå hårtørrer, det kan irritere huden. Hvis du har problemer med vulva er det bedst at vaske med lunkent vand. Undgå at vaske med sæbe/shampoo/skumbad. Lad være med at vaske i skeden, for hyppig vask medfører nemlig en ændring af pH på huden og i skeden. Det bedste for området er en lavere pH på huden (ses pga. mælkesyrebakterier, som er med til at holde skeden sund). Påfør eller smør vulva med olie før du går i bad. Brug fingrene eller f.eks en vatrondel – mandelolie, olivenolie, jordnøddeolie eller lignende er godt. 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.

Hvad skal jeg gøre under menstruation? Har du problemer kan man købe allergivenlige produkter af naturlig bomuld. Skift hyppigt.

Hvad er det ellers godt at vide?

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. Tøm blæren efter samleje.

I perioder hvor huden føles ekstra sart kan du smøre dig med f,eks Warming basiscreme, Locobase repair, Decubal, Panthenol salve eller Ceridal morgen og aften. Ingen af cremerne indeholder parabener.

Brug evt. mandelolie som glidecreme.

Vi ved, at der er mange faktorer, der er medvirkende til sarte slimhinder ved skedeåbningen. Først og fremmest skedesvamp og overforbrug af cremer herfor. Har du mistanke om, at du har svamp, så få den behandlet med tabletter i stedet. Svampemidler er specielt rettet mod svamp, så de hjælper ikke, hvis det ikke er svamp. Cremer kan i stedet give irritationen. P-piller udtørrer huden.

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).

Hvad med tøj? Undgå for tætsiddende tøj, for dette forhindrer 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 tøj. Ved at arbejde med ovennævnte ting **kan** tilstanden bedres!