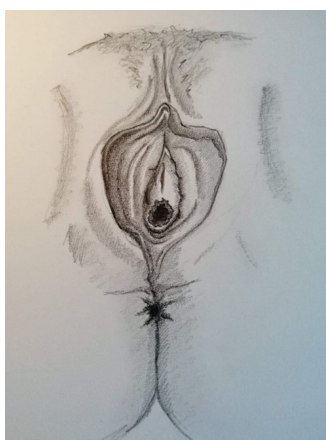


## Gode råd om vulvapleje

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.



## Sådan afhjælper du irritation

Med alderen bliver kvindens hud mere tør. Nogle har sartere hud end andre, og der kan let opstå irritation ved skedeindgangen. Vi giver her nogle råd, som generelt gør noget godt for huden på kvindens vulva.

### 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 70% fedt eller olie, fx babyolie, mandelolie eller intimolie. Smør dig efter behov, cirka 1-2 gange dagligt.

### Undgå sæbe på vulva

Det er ikke nødvendigt at bruge sæbe på vulva. Overdreven vask udtørrer 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 vådservietter og 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, som også kan påvirke dit udflåd.

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.

#### **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.

#### **Vask uden parfume og optisk hvidt**

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

#### **Brug creme 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.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### **Ambulatorium for Kvindesygdomme**

Tlf. 97 64 07 41

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.30 – 10.30

#### **Vi anbefaler**

- Brug lunkent vand på vulva
- Dup dig tør i stedet for at tørre for meget
- Tøm blæren før samleje – det nedsætter risikoen for blærebetændelse.

#### **Undgå:**

- Hyppig vask af vulva – det udtørre området
- De ting, der kan irritere vulva, fx:
  - farver
  - parfumer
  - kemikalier (hårfjerningsmidler)
  - bind og trusseindlæg
  - stramt tøj.