

Råd för vård av underlivet

Huden och slemhinnan i underlivet (vulva) är mycket känslig, det är viktigt att undvika sådant som kan irritera och förvärra besväret.

Tvätta

Att tvätta med tvål och vatten kan orsaka torr hud och förvärra klåda. Använd hellre en tvättolja eller en vanlig olja. Det återfuktar och mjukgör samtligt som oljan löser smuts och fett och rengör milt.

Att tvätta för ofta kan också förvärra besvären, tvätta underlivet endast en gång per dag. Om möjligt, duscha hellre än att bada. Vill du ändå bada (eller t.ex. vid simning) rekommenderas att före badet smörja på en kräm som är vattenavvisande (ex. vitt vaselin, Bepanthen®, Inotyol®).

Använd inte bakteriedödande krämer eller géler i underlivet, inte heller våtservetter/babyservetter. Undvik att använda tvättsvampar eller tvättlappar i underlivet. Vid torkning, badda med en mjuk handduk. Efter toalettbesök, torka framifrån och bakåt.

Undvik också daglig användning av binda eller trosskydd. Vid mens, överväg att använda menskopp istället för binda eller tampong.

Klädsel

Använd löst sittande underkläder i bomull eller silke (hellre än syntetiska, färgade underkläder). Vita eller ljusa underkläder är att föredra då mörka textilier färgas med färgmedel som kan orsaka allergier. Undvik kläder som tights, leggings, tigha jeans, strumpbyxor, stringtrosor eller cykelbyxor. När du är hemma, försök använda löst sittande kläder utan underkläder under. Sov utan underkläder. Undvik sköljmedel när du tvättar dina underkläder.

Irriterande ämnen

Undvik att använda tvålar, duschkräm, scrubbkräm, skumbad, deodoranter och våtservetter i underlivet eftersom dessa ofta innehåller ämnen som irriterar hud och slemhinna.

Var försiktig med receptfria behandlingar då en del av dem kan förvärra eller förlänga besvären (till exempel hudkrämer, örträmer, tea tree oil, aloe vera, krämer mot svamp med mer). Rådfråga läkare eller barnmorska.

Om du inte kan undvika att klia, håll naglarna kortklippa och undvik att bära nagellack. Rakning kan orsaka små skador på huden som utgör öppningspunkter för mikroorganismer som gynnar infektioner i hud och slemhinnor.

Mjukgörande krämer

Mjukgörande krämer och salvor hjälper till att skydda hud och slemhinna. De går att köpa receptfritt på apotek. Att använda mjukgörande kräm även när du är besvärsfri gör att risken minskar för att du ska få tillbaka dina besvär. Det är viktigt att hitta en variant som du trivs med – om den första du provar inte lindrar dina besvär är det väl värt att prova en annan variant.

Förslag på mjukgörande behandling: Locobase Repair®, vitt vaselin, olja (kokosolja, mandelolja, olivolja).

Obs! Om sex eller samlag känns obehagligt, t.ex. på grund av irritation/smärta i vulva, avstå eller gör annat som är skönt istället! Om du har problem med att det gör ont att föra upp en tampong/menskopp i slidan eller vid penetrerande samlag, kontakta vården: ungdoms-/ barnmorskemottagning eller hälsocentral/ gynekologisk mottagning.