

Hygiëne-adviezen bij vulvaklachten

Baden en douchen

- Gebruik geen zeep, badolie, badschuim of badzout. Gebruik alleen water.
- Gebruik geen vaginale douche, intiemspray of zeepvrije wasemulsies.
- Was uzelf maximaal 1 keer per dag met lauw of koud water.
- Gebruik bij voorkeur geen washandje.
- Droog af door middel van droogdeppen of droogföhnen.
- Breng na het wassen neutrale zalf* aan.

Kleding

- Draag katoenen kleding. Geen nylon, kant of panty.
- Draag geen string of strakke broeken.
- Voorkom zeepresten in kleding: gebruik niet teveel wasmiddel.
- Was kleding met neutrale zeep.
- Gebruik geen wasverzachter.
- Ventileer: zit niet te lang stil en slaap eventueel zonder ondergoed.

Toilet

- Gebruik geen vochtige doekjes.
- Gebruik geen geparfumeerd of gekleurd toiletpapier.
- Veeg van voor naar achter af.
- Drink voldoende en eet vezelrijk voor minder huidirritatie en een soepele stoelgang.
- Spoel de vulva met water tijdens het plassen.
- Gebruik indien mogelijk geen incontinentiemateriaal of inlegkruisjes.
- Gebruik bij menstruatie 100% katoen maandverband of parfumvrije tampons.
- Breng na toiletgang beschermende neutrale zalf* aan. Bij wondjes ook ervoor.

Seksualiteit

- Forceer gemeenschap niet.
- Gebruik zo nodig glijmiddel.
- Breng na gemeenschap beschermende neutrale zalf* aan.

Sporten

- Gebruik een goed passende fietszadel.
- Breng voor en na het zwemmen beschermende neutrale zalf* aan.
- Zwem niet in openbare bubbelbaden en sterke chloorbaden.
- Wissel tijdig een nat badpak of sportkleding.

* Voorbeelden neutrale zalf: *Vaselinelanettecrème, Koelzalf (zonder rozenolie), Lanettecrème, Vaselineparaffinezalf, 20% Vaseline in cetomacrogolcrème.*