

## Pleje ved skedeindgangen

Skedeindgangen er opbygget af hud, slimhinder og kirtler.

Udflød er naturligt forekommende og er med til at beskytte huden og slimhinder ved skeden.

Huden og slimhinder kan være sarte, og der kan let opstå irritation omkring skedeindgangen. Det er derfor hensigtsmæssigt at sørge for daglig pleje ved skedeindgange.

### Det anbefales at du

- vasker området med lunket vand
- sørger for daglig pleje ved at smøre området med olie før du går i bad. Du kan anvende fx mandelolie eller kokosolie. Vær opmærksom på at nogle babyolier kan indeholde salicylsyre og derfor kan give svie
- dupper dig tør fremfor at tørre for meget efter bad
- anvender bomuldsundertøj og evt. sover uden trusser
- anvender hud- og miljøvenligt vaskepulver og undlader skyllemiddel
- tømmer blæren efter samleje. Det nedsætter risiko for blærebetændelse
- anvender smørelse ved samleje fx kokosolie/glidecreme
- ved hyppige gener smører dagligt med kokosolie, mandelolie eller fedtcreme (fx Warming basiscreme, Locobase Repair, Decubal eller Ceridal) morgen og aften

### Undgå følgende

- hyppig vask af vulva, da det kan give ændring af den normale pH-værdi
- at bruge sæbe/parfume i området
- vådservietter
- for stramt tøj
- dagligt brug af trusseindlæg uden for menstruationsperioden. Skift hellere til et par rene trusser.

### Vær opmærksom på at

Hos nogle kvinder kan P-piller udtørre slimhinderne i skeden. Barbering kan give rifter og sårbar hud.