



## Patientinformation

# Underlivshygien

Underlivet behöver precis som resten av kroppen skötas om. Det finns en naturlig smörjning av slida och slidöppning med flytning och talg. Vid överdriven tvättning rubbas kroppens "egen smörjning" och underlivet blir torrt och det kan uppstå sprickor, rodnader och sår. Det i sin tur kan ge besvär i form av smärta vid beröring och/eller samlag. Vid uttorkning kan kroppen försöka kompensera och flytningen ökar, vilket kan leda till ett beteende av överdrivet tvättande. För att undvika detta rekommenderas tvätt med olja och smörjning med mjukgörande.

- Smörj med barnolja före dusch
- Tvätta underlivet med vatten
- Undvik all sorts tvål, inklusive intimtval, intimolja och Lactacyd, då dessa rubbar pH-balansen och torkar ut
- Smörj underlivet dagligen med mjukgörande
- Använd preparat som är oparfymerade
- Byt preparat vid hudirritation

Exempel på mjukgörande salva som är bra för underlivet

- Vitt vaselin
- Locobase/Locobase repair
- Idomin
- Zinkpasta