Ulkosynnyttimien ihon terveyden ylläpitäminen

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Ohjeita ulkosynnyttimien hoitoon. |

Alapesu

1. Vältä saippuoita tai muita hajustettuja pesuaineita. Käytä alapesuun pelkkää vettä.
2. Vältä vaahtokylpyjä, kylpysuolaa ja hajustettuja öljyjä.
3. Kuivaa iho painelemalla pyyhkeellä kevyesti, älä hankaa.
4. Älä käytä hajusteita tai suihkeita ulkosynnyttimien alueelle.
5. Älä käytä tamponia tai sidettä pidempään kuin kuukautisvuodon takia on välttämätöntä.
6. Vältä ns. superimukykyisten pikkuhoususuojien käyttöä, koska niiden sisältämät kemikaalit voivat joskus ärsyttää limakalvoja.
7. Vältä käsikaupassa olevien voiteiden tai öljyjen käyttöä perehtymättä tarkoin niiden sisältöön.
8. Älä ajele häpykarvoja.
9. Pidä varalla ylimääräiset puuvillaiset alushousut, jos edessä on pitkä päivä.
10. Ulkosynnyttimien kutinaan ja ärsytykseen voit käyttää istumakylpyä soodavedessä. Lisää miellyttävän lämpimään veteen 4-5 lusikallista ruokasoodaa. Ota istumakylpy esim. pari kertaa viikossa, 10-15 min kerrallaan.
11. Alapesun jälkeen ja limakalvojen kuivuuteen tai ärsytykseen voit käyttää nestemäistä ihohoitovoidetta (esim. Ceridal®, Aqualan Oil®).

Yhdyntä

1. Jos yhdyntä on kivuliasta, käytä liukastimena pientä määrää nestemäistä ihonhoitoainetta (esim. Ceridali®, Aqualan Oil®), joka ei sisällä ärsyttäviä aineita.
2. Jos kipu on voimakasta, sivele pieni määrä puuduttavaa voidetta (Emla®) tai geeliä (Xylocain®) emättimen eteiseen esim. 15 min ennen yhdyntää.
3. Kylmä voi lievittää yhdynnän jälkeistä polttoa (kylmä suihku tai jäitä pyyhkeen sisään).

Ravinto

1. Vähennä sokerin, suklaan ja makeisten syömistä; sokeri ja vaalea vilja lisäävät hiivasienitulehduksen riskiä.
2. Vähennä samasta syystä myös vaalean leivän ja leivonnaisten syöntiä.

Vaatetus

1. Käytä valkoisia, puuvillaisia alusvaatteita.
2. Vältä sukkahousujen käyttöä.
3. Vältä tiukkoja farkkuja.
4. Suosi löysiä vaatteita, esim. hameita.

Pyykki

1. Käytä pyykinpesuaineita, joissa ei ole väriaineita, hajusteita tai entsyymeitä (esim. MiniRisk).
2. Älä käytä huuhteluaineita.
3. Älä käytä tahranpoistoaineita.

Liikunta

1. Vältä lajeja jotka aiheuttavat hankausta ulkosynnyttimiin.
2. Opettele rentoutumaan. Opettele rentouttamaan lantionpohjan lihaksia (fysioterapeutin apu on usein tarpeen).
3. Vältä uimista vahvasti klooratussa vedessä. Muokattu HUSin Naistenklinikan ohjeesta