

УХОД ЗА ВУЛЬВОЙ ПРИ ВУЛЬВОДИНИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВУЛЬВЫ

1. Избегайте средств, раздражающих вульву (отдушки, красители, шампуни, очищающие средства), и спринцевания.
2. Во время полового акта используйте достаточное количество лубриканта.
3. Используйте лубрикант на водной основе.
4. Если после полового акта появилось жжение приложите лед или охлаждающий гель, обернутый в один слой ткани.
5. После полового акта помочитесь и ополосните вульву прохладной водой.
6. Носите хлопковое нижнее белье.
7. Носите юбки и брюки свободного кроя. Не надевайте колготки.
8. Используйте средства для интимной гигиены, одобренные гинекологами и дерматологами.
9. Избегайте попадания шампуня на вульву.
10. Не используйте пену для ванн, специальные парфюмированные продукты, мыла, крема для женской гигиены.
11. Старайтесь избегать запоров, употребляйте в пищу продукты, богатые клетчаткой и выпивайте не менее 8 стаканов воды в день.
12. Желательно омыwać вульву водой после мочеиспускания, но если это невозможно, то используйте мягкую белую неароматизированную туалетную бумагу.
13. Избегайте упражнений с непосредственным давлением на вульву (катание на лошади, велосипеде).
14. Ограничьте интенсивность упражнений, при которых происходит трение вульвы или замените их.