

ИНСТРУКЦИЯ

по уходу за вульвой

Мытье

- Мытье должно осуществляться теплой водой только кончиками пальцев
- Не рекомендуется горячая вода, мыло, ванна с пеной, мочалка, скрабы
- Если некомфортно мыться только водой, можно использовать рН-нейтральные гели или масла для мытья



- Можно принимать ванну, наполненную просто водой или с добавлением рН-нейтрального масла для мытья
- Не рекомендуется мытье более 2х раз в сутки
- После мытья необходимо аккуратно промокнуть кожу, не растирая ее

Не рекомендуется использовать:

- Влажные салфетки, в том числе детские, медицинские и «для интимной гигиены»
- Гигиенические прокладки и ежедневные прокладки, МОЖНО использовать тампоны, менструальные чаши, многоразовые хлопковые прокладки и менструальные трусы
- Интимные дезодоранты



- Для очищения вульвы в поездке используйте специальный спрей



Одежда:

- Не рекомендуется носить одежду из грубых тканей и обтягивающую одежду, которая вызывает потливость и способствует перегреванию
- Дома лучше ходить без белья и полезно спать без нижнего белья
- Рекомендуется использовать хлопковое неокрашенное нижнее белье, для стирки которого использовать гипоаллергенные средства

Удаление волос:

- Бритье и восковая эпиляция могут усугубить течение дерматоза вульвы
- В период обострения заболевания лучше всего использовать триммер (подстригать волосы)
- Если у вас нет кожного заболевания, вы можете выбрать любой метод удаления волос

Увлажнение вульвы (только по необходимости)

- Проводится только при необходимости – ощущение сухости, стянутости)
- Используйте эмоленты, рекомендованные врачом
- После мытья нанесите тонкий слой увлажняющего средства



- Примеры увлажняющих средств:



Лубриканты:

- Используйте лубриканты (смазки) при половом акте



Избегайте расчесов:

- Подстригите ваши ногти
- Следите за факторами и привычками, провоцирующими приступы зуда
- Пользуйтесь средствами, уменьшающими зуд



Дефекация

- Для профилактики или устранения запоров придерживайтесь диеты с высоким содержанием клетчатки, употребляйте питьевую воду в течение дня
- Используйте туалетную бумагу без ароматизаторов
- Можно проводить очищение водой из биде

