

Ohjeita ärsyyntyneen genitaalialueen hoitoon

- Käytä vain intiimialueelle tarkoitettuja hoitotuotteita
- Pesut 1-2 kertaa päivässä, haalealla vedellä, ilman pesuainetta
 - Kuivaus kevyesti painellen, hankausta välttäen
- Tarvittaessa käytä pesun jälkeen vain tutkittuja, intiimialueelle kehitettyjä hoitoöljyjä tai rasvoja
 - Valikoimat vaihtelevat, kysy rohkeasti apua apteekin henkilökunnalta
- Älä poista häpykarvoja
- Kuukautissuojan materiaaliin ja laatuun kannattaa kiinnittää huomiota
- Vältä tamponin käyttöä ja erityisen imukykyisiä, hautovia siteitä
- Älä käytä pikkuhousunsuojia
- Liukastevoiteiden käyttö yhdynnässä on tärkeää
 - Jos yhdynät ovat kivuliaita, niitä kannattaa välttää
- Maitohappobakteerien käyttö antibioottikuurin yhteydessä saattaa ehkäistä hiivatulehdusta
- Suosi ilmavia housuja, vältä tiukkoja vaatteita sekä stringejä
 - Paras materiaali alusvaatteille on valkoinen puuvilla

Muuta huomioitavaa:

- Käytä pyykinpesussa ärsyttämättömiä pesuaineita (ei väriaineita, hajusteita, entsyymejä) ja vältä myös huuhteluainetta
- Huomioi mahdollisesti ärsytystä pahentavat liikuntalajit: pyöräily, ratsastus ja uinti klooratussa vedessä
- Kutinaa ja ärsytystä voi lievittää istumakylpy ruokasoodavedessä
 - Lämpimään veteen lisätään 4-5 rkl soodaa ja istutaan vedessä 10-15 min pari kertaa viikossa
- Sokerin ja valkoisen vehnän käytön rajoittaminen saattaa vähentää hiivatulehduksia

Mikäli oireet pitkittyvät tai hankaloituvat, ota yhteys terveydenhuoltoon!