

## Behandling af meget sarte slimhinder

**UNDGÅ** vand og sæbe. Desuden stramtsiddende tøj. Cowboybukser og Sloggi-trusser er meget tætte, og det tenderer til at forværre tilstanden.

**VASK** med olie. Brug f.eks. en tot vat, dyppet i olivenolie, kokosolie, mandelolie eller hvilken anden olie, du måtte have, blot det er ren olie. (Visse babyolier kan indeholde både olie og andre stoffer). Det er specielt vigtigt at vaske sig med olie inden bad, så preller vandet af og udtørring undgås. Brug evt. intim vaskeolie fra Verigentle.

**SMØR** med Dr. Warming basiscreme/critical care mindst 2 gange dagligt. Det hindrer, at huden/slimhinderne tørrer ud.

P-piller har en uheldig indflydelse. De fleste er nødt til at finde en anden form for svangerskabsbeskyttelse for at få det bedre.

Nogle har gavn af at bruge Xylocain-gel (lokalbedøvende) ved skedeåbningen kort inden samleje.

Huden har gavn af at få luft, det er derfor en god idé at ligge uden trusser om natten.