

10 tips ter voorkoming van vaginale klachten.

Een aantal vaginale klachten komt vaak voor en kan heel vervelend zijn. Een goede intieme hygiëne is van belang om deze klachten te voorkomen.

1. Vermijd producten met zeep, conserveermiddelen, kleur- en geurstoffen, voor de reiniging van het intiem gebied.
2. Sluit het gebied niet af met strakke broeken of strak zittend ondergoed. Draag bij voorkeur katoenen ondergoed. Slaap niet met uw slipje aan.
3. Verwissel uw handdoek, washandje en ondergoed dagelijks.
4. Controleer of u allergisch bent voor voedingsmiddelen, parfum en dergelijke. Ook een allergie kan invloed hebben op vaginale klachten.
5. Zorg ervoor dat de darmbacteriën niet in de vagina kunnen komen; veeg uw anus af van voren naar achteren.
6. Trek natte badkleding meteen uit.
7. Verwissel uw tampons of maandverband zeer regelmatig.
8. Zorg dat u alleen geslachtsgemeenschap hebt als u niet 'droog' bent, omdat anders de weefsels geïrriteerd kunnen raken.
9. Als u vaak last heeft van een schimmelinfectie kan een suikervrij dieet uitkomst bieden. Uw partner kan een bron van hernieuwde infectie zijn, dus het is te overwegen dat u beiden middelen tegen candida gebruikt.
10. Zorg voor een goede algemene conditie om uw weerstand te verhogen. Neem voldoende rust, eet veel vezels en vermijd te veel suiker.