

Vaginale hygiëne

SOAIDS



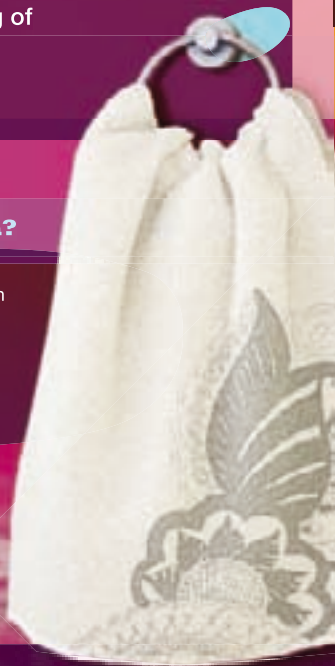
Vaginale hygiëne

De vagina is een kwetsbaar lichaamsdeel. Ze is gevoelig voor vocht, warmte en knellende kleding. Deze folder geeft je beknopte informatie over goede hygiënische verzorging van je vagina.

Van een gezonde vagina heb je geen last. Niet als je zit, niet bij lichaamsbeweging en ook niet tijdens seks. Dat je afscheiding hebt is normaal: elke vrouw heeft dat, de een meer dan de ander. Als je merkt dat er aan jouw vagina echt iets verandert - bijvoorbeeld andere afscheiding of geur dan normaal - ga dan naar de dokter.

Wat zijn vaginale klachten?

- andere afscheiding of geur dan normaal
- jeuk – vanbinnen en aan de schaamlippen
- roodheid en irritatie
- pijn, branderig gevoel bij het plassen
- pijn tijdens en na seks
- bloedverlies na seks
- wondjes, zweertjes, kloofjes en bultjes





Verzorging van de vagina

De meest voorkomende oorzaak van problemen van de vagina is een schimmelinfectie, ofwel Candida. Soms is de oorzaak van vaginale klachten een bacteriële ontsteking of een seksueel overdraagbare aandoening (soa).

Op zich zijn infecties zoals Candida en bacteriële ontsteking in de vagina niet schadelijk. Ze kunnen wel heel vervelend zijn. Je kunt ermee naar de huisarts gaan voor een behandeling.

Verzorgingstips:

- was je vagina alleen met lauwwarm water
- spoel je vagina niet van binnen
- gebruik geen zeep of producten waar zeep in zit
- vermijd gebruik van zeep vervangende middelen of gebruik deze heel af en toe
- droog jezelf niet ruw af, deppen is het best
- verwissel tampons (en maandverband) regelmatig - hou ze niet langer dan vier uur in
- gebruik geen inlegkruisjes of tampons als je niet ongesteld bent
- draag katoenen ondergoed – synthetische stoffen ademen niet
- draag geen strings of strak zittende broeken
- gebruik als je seks hebt een condoom om soa's te voorkomen

Oorzaken van vaginale klachten

De meest voorkomende oorzaak van vaginaproblemen is een schimmelinfectie, ofwel een Candida-infectie. Soms is de oorzaak een bacteriële vaginose of een seksueel overdraagbare aandoening (een soa).

Op zich zijn een Candida-infectie of bacteriële vaginose niet direct verontrustend of gevaarlijk. Ze kunnen wel heel vervelend zijn. Maar ook loop je makkelijker een soa op, als je een van deze infecties hebt. Ga ermee naar de huisarts en laat je behandelen.



CANDIDA

Candida is geen soa maar een schimmelinfectie, veroorzaakt door een gist. Die komt bij veel mensen voor, bijvoorbeeld op de huid of in de slijmvliezen. Veel vrouwen hebben deze gist in hun vagina, maar hoeven daar helemaal geen last van te hebben. Maar onder bepaalde omstandigheden, zoals na een antibioticakuur, kan de gist overmatig groeien en een infectie veroorzaken. Sommige vrouwen zijn hier van nature gevoelig voor.

Klachten bij Candida treden vaak op vlak voor de menstruatie. Je kunt dan bijvoorbeeld last hebben van:

- dikke, witte (op kwark lijkende) of juist waterige afscheiding
- (veel) jeuk
- branderig gevoel en irritatie
- gezwollen schaamlippen
- kleine scheurtjes in de huid rondom de binnenste schaamlippen
- branderig gevoel bij het plassen
- pijn tijdens seks

De behandeling van Candida

Candida wordt behandeld met een vaginale crème of vaginale tabletten. Als de klachten blijven of vaak terugkomen, kan een pillenkuur worden voorgeschreven. Let op: de crèmes bevatten vaak vet of olie. Condooms kunnen hierdoor stuk gaan. Daarom kun je tijdens de behandeling beter geen vaginale seks hebben. Tenzij uit een soa-test gebleken is dat jij en je partner allebei soa-vrij zijn.

Meer informatie over Candida vind je op www.soa aids.nl; daar kun je ook een folder over dit onderwerp downloaden of bestellen.

Bacteriële vaginose

In de vagina leven melkzuurbacteriën. Die horen daar thuis. Ze zorgen voor een natuurlijke afweer tegen andere bacteriën. Normaal gesproken is de zuurgraad in de vagina in evenwicht. Als dat evenwicht verstoord is, kunnen andere bacteriën, die normaal in kleine hoeveelheden in de vagina leven, overmatig gaan groeien.

Oorzaken van zo'n verstoord evenwicht in de vagina kunnen onder andere zijn:

- je vagina wassen met zeep of producten waar zeep inzit
- je vagina inwendig spoelen
- overmatig gebruik van producten voor intieme hygiëne of vaginale douches
- een recente antibioticakuur voor iets anders
- een soa
- seks
- hormonale schommelingen tijdens de menstruatiecyclus

Bij een bacteriële vaginose kun je last hebben van:

- grijswitte afscheiding met een sterke visgeur, vooral na contact met sperma
- jeuk en roodheid van de schaamlippen
- vaginale 'windjes'
- pijn tijdens seks
- bloedverlies

Behandeling van een bacteriële vaginose

Soms gaan de klachten na korte tijd over. Het evenwicht herstelt zich dan vanzelf. Als de klachten blijven terugkomen of lang duren, dan is behandeling nodig met antibiotica. Ook is het belangrijk om een soa als oorzaak uit te sluiten. Het is in geval van behandeling verstandig om even geen seks te hebben en je vagina rust te geven.

Meer informatie over bacteriële vaginose vind je op www.soa aids.nl; daar kun je ook een folder over dit onderwerp downloaden of bestellen.

Soa's

Seksueel overdraagbare aandoeningen, zoals chlamydia, gonorroe en trichomonas kunnen ook zorgen voor veranderde afscheiding en irritatie van de vagina. Soms veroorzaken deze infecties ook bloedverlies, jeuk en buikpijn.

Laat je als je risico op een soa hebt gelopen altijd hierop testen!

Meer informatie over deze infecties en waar je je kunt laten testen vind je op www.soa aids.nl; daar kun je ook een folder over dit onderwerp downloaden of bestellen.

Bultjes

Rond de vagina kunnen soms bultjes aanwezig zijn. Soms pijnloos, soms rood en pijnlijk. Deze bultjes kunnen ingegroeide haartjes zijn, bijvoorbeeld door scheren. Soms zijn het opgezwollen talgklierijtjes of wratjes. Meestal zijn zulke bultjes helemaal niet verontrustend. Ben je er onzeker over, dan kun je bij je huisarts terecht.

Meer informatie over genitale wratten vind je op www.soa aids.nl; daar kun je ook een folder over dit onderwerp downloaden of bestellen.



Scheren van schaamhaar

Het scheren van schaamhaar wordt veel gedaan. Een nadeel is dat er vaak lelijke rode bultjes en ingegroeide haartjes ontstaan en dat je het goed moet bijhouden.

Tips:

- gebruik elke keer een nieuw scheermesje
- gebruik een milde scheerschuim of zeep
- trek met één hand de huid strak
- pas op bij de schaamlippen
- scheer niet tegen de haarrichting in; zo voorkom je rode bultjes en ingegroeide haren

Alternatieven voor scheren

- knip het schaamhaar heel kort
- harsen - zo voorkom je stoppels, maar het is wel pijnlijk
- laseren - de schaamharen worden voorgoed verwijderd



Seks tijdens je menstruatie

Je kunt gewoon seks hebben als je ongesteld bent. Als je tenminste zin hebt. Gebruik ook dan een condoom om soa's te voorkomen.

Heb je nog vragen over deze folder of andere vragen over vaginale hygiëne? Mail deze naar info@soa aids.nl