



## Pas på den naturlige balance

Den naturlige bakterieflora i skeden kan let forskubbes og føre til bakteriel ubalance. Ubalancen kan forebygges med mælkesyrebakterier og fornuftig intimhygiejne.

Hvis du vasker dig i intimzonen med skrappe sæber som shower gel, body wash, håndsæbe eller hårshampoo opstår der lettere ubalance i skedens pH-værdi og bakterieflora. Huden omkring intimområdet er meget sart, og du bør bruge en mild sæbe med lav pH-værdi, som er beregnet til intимвask.

Tegn på bakteriel ubalance kan være tyndt og lidt gulligt udflåd, der især efter sex kan give lugtgener. Der kan også være let rødme og kløe. Disse symptomer forveksles ofte med svamp, men kræver en helt anden behandling. Det er derfor vigtigt, at du finder ud af, om der er tale om svamp eller bakteriel ubalance. Symptomerne på svamp er voldsom kløe og grynet udflåd, der som regel ikke lugter.

*”Hvis du vasker dig hyppigt i intimzonen med skrappe sæber som shower gel, body wash, håndsæbe eller hårshampoo opstår der lettere ubalance”.*

Bakteriel ubalance behandles ikke med svampemidler, men med mælkesyrebakterier og i slemme tilfælde med antibiotika. Vaginalkapsler med mælkesyrebakterier genopretter pH-balancen i skeden og kan bruges forebyggende og som behandling. Nye undersøgelser viser, at det også ser ud til, at mælkesyrebakterier i kosten kan virke forebyggende.

Bakteriel ubalance er ubehageligt, men er i de fleste tilfælde helt ufarligt. Det er ikke en kønssygdom, og du kan derfor ikke smitte din partner.



### Spørg bare os Graviditet og vaginalkapsler

Den ændrede hormonproduktion under en graviditet kan forstyrre balancen i skeden. Gravide kan uden problemer anvende vaginalkapsler med mælkesyrebakterier for at opretholde balancen. Du bør dog ikke anvende vaginalkapsler med applikator, da applikatoren kan genere livmodermunden.