**Basal vulvapleje.**

Daglig fed intimcreme eller olie

Dette kunne f.eks. være Intimate Creme fra Youcare (you-care.dk), Dr. Warming intimcreme, Apotektes intimcreme, Locobase, A-Derma, Decubal, E-vitamin- eller mandelolie.

Undgå sæbe i intimområdet

Undgå sæbe i intimområder, også intimsæbe. Dette udtørrer og irriterer huden. Vand er tilstrækkeligt for de fleste. Hvis du har behov for at vaske med andet end vand når du er i bad, kunne det f.eks. VeriGentle Vaskeolie, som også er plejende.

Allergifremkaldende stoffer

Undgå allergifremkaldende stoffer / allergener. Vær opmærksom på allergimærker. Dette gælder også for også i vaskemiddel osv.

Godt med luft til området

Hold området tørt og lad det ”ånde”. Brug gerne trusser som huden kan ånde igennem, f.eks. bomuldstrusser eller bambustrusser. Sov gerne uden trusser og gå i løst tøj hvis muligt. Undgå / minimer brug af trusseindlæg og bind da det holder på fugten. Bruges det alligevel, sårg for regelmæssig skift.