

Vaginale droogheid (atrofie)

informatie voor patiënten

INLEIDING

Vaginale veranderingen of vaginale droogheid kunnen optreden als gevolg van uw medische behandeling of de menopauze. Hierdoor kunnen klachten ontstaan die hinder veroorzaken tijdens activiteiten zoals wandelen, fietsen, vrijen.

Er bestaan verschillende hulpmiddelen om deze klachten aan te pakken, zoals vaginale bevochtigers, beschermende zalven en glijmiddelen. In deze brochure staan tips die u preventief of als behandeling kunt toepassen.

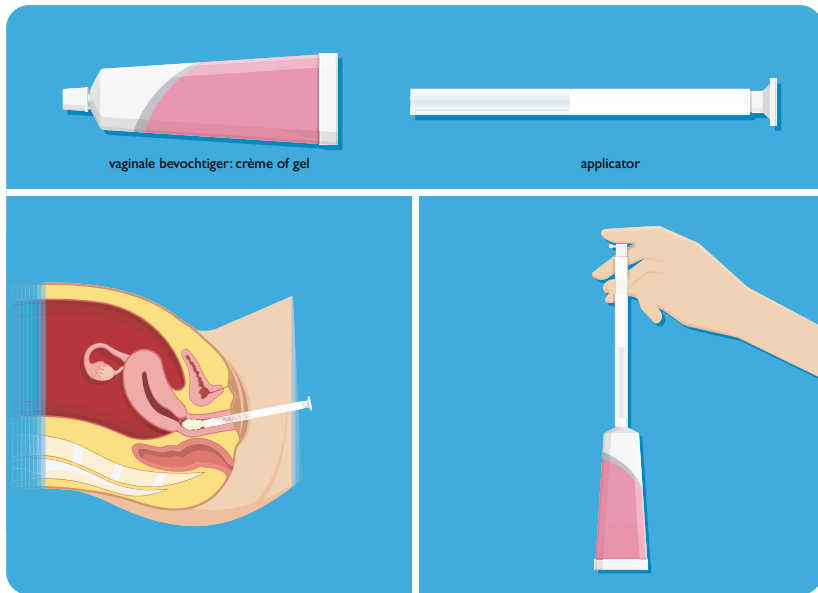
ALGEMENE TIPS

Vaginale bevochtigers

- ✓ Vaginale bevochtigers bestaan als crèmes, gels en ovules.
 - Een crème is meestal wit van kleur en wordt in de vagina ingebracht met een applicator, of tussen de schaamlippen met de vingers.
 - Een gel is meestal doorschijnend en wordt in de vagina ingebracht met een applicator, of tussen de schaamlippen met de vingers.
 - Een ovule kan wit of doorschijnend zijn en wordt met de vingers in de vagina ingebracht. Ook een ovule kunt u tussen de schaamlippen aanbrengen als u de ovule eerst vloeibaar maakt door hem op te warmen tussen uw handen.



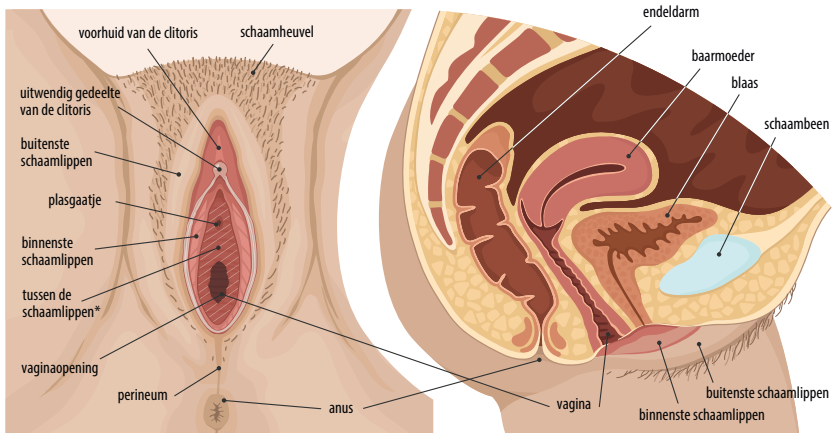
De ovules worden met de vingers ingebracht.



De crème of gel wordt met een applicator in de vagina ingebracht.

- ✓ Voorbeelden van producten per gebruikswijze:
 - Ovules: Premeno[®] Duo, MucoGyne[®] ...
 - Met applicator:
 - doorschijnende gels: MucoGyne[®], Hyalofemme[®] ...
 - witte crème: Vagisan[®] ...
- ✓ De bestanddelen tussen de producten verschillen lichtjes, maar ze werken allemaal verzorgend en bevochtigen de slijmvliezen.
- ✓ Vaginale bevochtigers zijn verkrijgbaar bij de apotheker, zonder voorschrift.
- ✓ Als u de bevochtiger preventief gebruikt, adviseren we om deze 1 tot 3 keer per week te gebruiken, afhankelijk van wat voor u comfortabel voelt.
- ✓ Als u klachten heeft, adviseren wij om het product gedurende 7 à 10 dagen dagelijks te gebruiken en daarna over te gaan naar 1 tot 3 keer per week, afhankelijk van wat nodig is om uw klachten te verminderen.

- ✓ Breng de vaginale bevochtiger 's avonds in, na het avondtoilet en net voor het slapengaan. Op die manier kan het product beter en langer inwerken. Hoewel we veelvuldig gebruik van inlegkruisjes afraden (zie algemene adviezen), vinden veel vrouwen het bij het gebruik van een vaginale bevochtiger comfortabel om een inlegkruisje te dragen dat het teveel aan product dat 's nachts uit de vagina loopt opvangt.
- ✓ Vaginale bevochtigers werken verzorgend en zijn niet bedoeld als glijmiddel tijdens seksueel contact. Mocht u seksueel actief zijn, kunt u wel merken dat als u een vaginale bevochtiger als verzorging gebruikt, u minder glijmiddel nodig heeft.



* Hiermee wordt zowel het gebied tussen de buitenste en binnenste schaamlippen, als het gebied tussen de binnenste schaamlippen bedoeld (zie gearceerd gebied).

Uitwendige (vulva) en inwendige geslachtsorganen

Algemene adviezen voor intieme hygiëne

Hieronder geven we enkele tips om irritatie van de huid te voorkomen.

- Draag katoenen ondergoed.
- Vermijd het gebruik van geparfumeerd toiletpapier.
- Vermijd het (voortdurende) gebruik van (synthetische) inlegkruisjes. Kies voor inlegkruisjes van natuurlijk materiaal

en zonder parfum (verkrijgbaar in de supermarkt of biowinkel) of verstevigde slips (bijvoorbeeld Entusia).

- Vermijd het dragen van te strakzittende kleding, zoals spannende broeken.
- Vermijd het gebruik van zeep voor uw intiem toilet. Was u met zuiver en lauw water: dat is het beste voor uw huid en is voldoende reinigend. Als u af en toe toch een product wilt gebruiken, kies dan voor een waslotion zonder zeep, bijvoorbeeld Saforelle®, Cicaplast ...
- Vermijd het scheren van (teveel) schaamhaar. Schaamhaar heeft een functie. Het is een natuurlijke barrière die het gebied tussen de schaamlippen, de vaginale ingang en de clitoris beschermt.

Beschermende zalven

Als u merkt dat de huid tussen de schaamlippen broos is, kan een herstellende/beschermende zalf helpen.

- ✓ Voorbeelden: Bepanthol® hydraterende crème, La Roche Posay® Cicaplast Baum B5 balsem, Cetaphil® hydraterende crème, Saforelle® crème ...
- ✓ De zalven zijn zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheker.
- ✓ Ze worden aangebracht tussen de schaamlippen.
- ✓ Beschermende zalven hebben geen glijdende functie. Gebruik ze dus niet tijdens seksueel contact.

TIPS ALS U LAST HEEFT TIJDENS HET VRIJEN

Als u merkt dat u minder vochtig bent dan vroeger en u heeft hiervan last tijdens het vrijen, dan kunnen, naast de tips hierboven, ook onderstaande tips helpen.

Zorg voor een optimale seksuele beleving

Door de menopauze en/of specifieke medische behandelingen kan het langer duren voordat u lichamelijk opgewonden (vochtig en voldoende zwelling van de schaamlippen) en ook mentaal opgewonden bent. Spreek hierover met uw partner en zorg ervoor dat u voldoende opgewonden bent voordat jullie tot penetratie of directe aanraking van de vulva/vagina overgaan. Dat kan bijvoorbeeld door het vrijen te verlengen of andere stimulatie te proberen.

Glijmiddel

Mocht bovenstaande onvoldoende zijn, dan kunt u een glijmiddel op water-, siliconen- of oliebasis gebruiken tijdens het vrijen. Breng voldoende glijmiddel aan op de vingers van uw partner, uw geslachtsorganen en die van uw partner; dat vermindert wrijving en kan irritatie tijdens en na het vrijen voorkomen.

- ✓ Gebruik bij matige vaginale droogheid een glijmiddel op waterbasis.
 - Bijvoorbeeld KY-gel[®], Lubrilan[®], Durex Play Sensitive verzorgend glijmiddel[®], Sensilube[®] ...

- ✓ Gebruik bij sterke vaginale droogheid een glijmiddel op siliconenbasis. Dit type glijmiddelen legt een (film)laagje op de huid en het slijmvlies en droogt niet op. Een nadeel is dat ze vlekken kunnen geven.
 - Bijvoorbeeld Pjur Med Premium Glide®, Intilube® ...
- ✓ Sommige mensen gebruiken olieachtige producten als glijmiddel zoals vaseline, kokosolie, baby-olie ... Die oliën leggen een (film) laagje op de huid en het slijmvlies, maar werken minder glijdend. Een nadeel is dat olie vlekken geeft en een condoom doet scheuren.

Glijmiddelen zijn in de supermarkt, online of via de apotheek (niet allemaal) verkrijgbaar zonder voorschrift.

Blijf er niet mee zitten

Als u meer advies wil over bovenstaande tips, aarzel dan niet om contact op te nemen met een seksuoloog of uw apotheker.

Als bovenstaande tips onvoldoende helpen, kunt u andere opties, zoals bijvoorbeeld behandeling met hormonale middelen of met laser, bespreken met uw behandelende arts.

Als u ook last heeft van branderigheid, kloofjes en/of jeuk is er meestal meer aan de hand. Neem dan contact op met uw arts voor een controleraadpleging.

De ervaring leert dat veel vrouwen veel te lang wachten om seksuele problemen aan te kaarten. Aarzel niet om contact op te nemen met de seksuoloog/psycholoog bij u in het ziekenhuis. Seksuologen/psychologen in uw regio vindt u via: www.seksuologen-vlaanderen.be of www.oncohulp.be.

© september 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de diensten gynaecologie, gynaecologische oncologie, MBC en seksuologie in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701405.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

