

Hvad ville eksperterne ønske, du vidste?

Vi giver ordet til dem på den anden side af bordet og beder dem øse ud af deres allerbedste insidertips, så du får mest ud af mødet med dem.

Lægen

Rygspecialisten

→ Gynækologen

Diætisten

Stresscoachen

Løbetræneren

Fodterapeuten

Tarmforskeren

Sexologen

Den personlige
træner

Kræftlægen

Gynækologen har ordet

“Hvad mon hun tænker ...?”
Har du også haft den tanke, når du har ligget hos gynækologen med blottet understel og fødderne i bøjlerne, så få svaret her – og tjek, hvad gynækologen ellers synes er vigtigt, at du ved om dit underliv.

OM EKSPERTEN

Christine Felding er speciallæge i gynækologi og obstetrik. Hun har over 20 års erfaring og har arbejdet i både Danmark, Norge, Sverige og Finland.

Begynder du at bløde efter overgangsalderen ...

... altså efter et år helt uden menstruation, er det vigtigt, at du bliver undersøgt, for det kan være et tegn på kræft i underlivet. Når det er sagt, er det dog også vigtigt at understrege, at en blødning langt fra behøver at betyde, at du fejler noget, for det kan fx også skyldes tørre og irriterede slimhinder. Under alle omstændigheder er det dog nødvendigt, at du får en gynækologisk undersøgelse så hurtigt som muligt.

Har du smerter ...

... omkring underlivet, kan det være dine bækkenbundsmuskler og ikke nødvendigvis selve underlivet, som gør ondt. Årsagen er spændinger, for præcis ligesom du kan få hovedpine af myoser i skuldrene, kan du få underlivssmerter af myoser i bækkenbunden. Afspændingsøvelser for bækkenbunden kan måske hjælpe dig.

Dit underliv kan klare meget ...

... for det er trods alt konstrueret til at kunne presse et babyhoved ud. Er du ikke sart forneden, betyder det derfor ikke så meget, om du tørrer dig den ene eller anden vej og vasker dig på den ene eller anden måde. Det er et underliv i udgangspunktet robust nok til.

Bliver du spurgt om dit sexliv ...

... er det vigtigt, at du svarer ærligt, for det kan være relevant for din behandling. Bliver du ikke spurgt, behøver du ikke at dele detaljer, medmindre det er noget, du selv har behov for. Gynækologen skal nok spørge ind til det, hvis det er nødvendigt i forhold til dine symptomer.

Piercing og hår betyder intet ...

... for der skal virkelig meget til at overraske en gynækolog. De har set det meste. Så hvis du tænker over, hvad gynækologen mon tænker om dig og dit look forneden, er svaret: Formentlig ikke så meget. Måske er der hår, måske er der ikke. Måske er der en piercing, måske er der ikke – det er alt sammen noget, de har set mange gange før. Men hvis du vil være hensynsfuld over for din gynækolog, så har du sørget for at tage et bad samme dag, som du skal tjekkes.

Hvis du er nervøs ...

... er det helt naturligt, for det ER en ret akavet situation at ligge halvnøgen på en briks, mens en fremmed nærstuderer dit underliv. Måske kan det hjælpe at tænke på, at gynækologen ikke laver andet dagen lang. En god gynækolog vil desuden gøre sit bedste for at lette på stemningen, hvis hun kan mærke, at du er nervøs. Vær derfor ikke overrasket, hvis hun stiller dig alle mulige spørgsmål om stort og småt. Det er ren taktik – såkaldt konversationsanæstesi – der skal få dig til at slappe af.

Har du problemer med sex ...

... måske gør det ondt, eller måske har du ikke lyst til sex, så kan gynækologen hjælpe dig. Ofte er det små ting, der skal til for at afhjælpe problemerne. Fx hjælper stikpiller med østrogen på tørre slimhinder, som ofte er årsagen, hvis sex gør ondt, ligesom testosteron kan hjælpe på selve lysten.

Vask lige hænder bagefter ...

... når du er færdig på briksen og har tørret dig med den serviet, som gynækologen sikkert giver dig efter undersøgelsen. Mange glemmer det, men du kan betragte det lidt som et toiletbesøg, hvor det jo er helt naturligt at vaske hænder bagefter af hygiejniske årsager.

Sukker kan give kløe ...

... så spiser du masser af slik og kage, kan det godt være årsagen, hvis du tit har svamp eller lignende, som gør, at det svier og kløer i dit underliv. Ligesom resten af kroppen ikke har godt af for meget sukker, har underlivet det heller ikke. Det er der mange, der slet ikke er klar over.

Menstruation generer ikke din gynækolog ...

... så for hendes skyld er der ingen grund til at aflyse, medmindre du skal have en spiral. Den skal nemlig sættes op efter menstruation. Før i tiden var det ikke muligt at tage en celleprøve, hvis du blødte, men sådan er det ikke mere. Der er selvfølgelig nogle, som ikke kan lide at blive undersøgt, når de bløder, og det er en anden sag, men gynækologen er fuldstændig ligeglad.

Drop trusseindlægget ...

... hvis du er sart forneden, for de indeholder konserveringsmidler, der kan give kløe og svie. Et alternativ er økologiske trusseindlæg.