

🏠 > Sundhed > Forebyggelse > 5 råd: Så...

5 råd: Sådan undgår du kløe i skeden

Kløe er altid en ubuden gæst, men særligt i skeden er den virkelig ikke velkommen. Ifølge en gynækolog kan generne dog i mange tilfælde forebygges.

Af Anne-Cathrine Stærke • 17. september 2024



TRUSSEINDLÆG kan genere underlivet og give kløe – og ifølge en gynækolog er de tilmed unødvendige.

© iStock

♥ Føj til favoritter



Du kommer hverken igennem et helt eller et halvt kvindeliv uden at opleve kløe og svie i og omkring skeden. Det er nemlig ret almindeligt.

Næsten alle kvinder får fx [skedesvamp](#), som giver netop de symptomer, mindst én gang i løbet af deres liv, og [15 % af alle kvinder](#) får det faktisk mere end fire gange.

Læs også: [Nedsunken underliv: Her er tegnene, du skal reagere på](#)

Heldigvis kan kløe i skeden stort set altid behandles (og det skal det som oftest), men i **en del tilfælde kan du faktisk også forebygge, at generne overhovedet opstår.**

Nedenfor får du gynækolog Christine Feldings bedste, simple råd til at undgå kløe, svie og irritation mellem benene.

Læs også: [3 ting, du selv kan gøre for at undgå problemer med underlivet](#)

5 råd til at undgå kløe i skeden

1 Undgå trusseindlæg

Mange af os lægger det lille absorberende indlæg i trusserne hver morgen – *just in case*. Ifølge Christine Felding er det **ofte unødvendigt, og trusseindlæg kan faktisk være årsagen til, at det klør dernede.**

Kan du ikke undvære trusseindlæg, bør du købe nogle uden parfume, klor og imprægnering.



Sundhed

Hvorfor har jeg meget udflåd?

Udflåd er ikke bare naturligt – det er også smart. Det holder nemlig din skede sund og rask og kan fungere som en sladrebank. Ændrer udflåddet farve og lugt, skal du reagere, for så kan der være noget galt.

2 Tag en pille mod svamp

Penicillinkure er en hyppig årsag til, at vi får skedesvamp – og det klør. [Antibiotika](#) dræber nemlig også de gode bakterier i skeden, som ellers holder svampevæksten nede.

Har du tendens til skedesvamp, og skal du have antibiotika, kan din læge udskrive svampedræbende medicin, så du ikke når at udvikle svamp.

Læs også: [Sådan forebygger du blærebetændelse](#)

3 Tank op med mælkesvrebakterier

Mælkesyre bakterier findes naturligt i skeden – de holder sygdomsfremkaldende bakterier og svamp på afstand.

Er du i risiko for at få skedesvamp (fx fordi du skal have penicillin), eller mærker du en ubalance under opsejling, kan du købe forskellige produkter med mælkesyre bakterier i håndkøb.

“A38 indeholder levende mælkesyrebakterier, og det er faktisk ikke en myte, at det kan hjælpe mod ubalancer i skeden. Det kan derfor godt være fornuftigt at smøre det i underlivet, men det bliver nok en lidt sjasket fornøjelse.”

— Christine Felding, gynækolog

4 Hold dig til bomuldstrusser

Du forbinder måske bomuldstrusser med noget, din mormor brugte, men de har altså flere fordele.

Dels kan de tåle at blive vasket ved forholdsvist høje temperaturer, så bakterier ikke kan overleve, men de giver også huden lov til at ånde, så du mindsker risikoen for kløe og irritation i skeden.



Sund graviditet

7 gener efter en fødsel, som ingen fortæller dig om

Mange af os forbereder os grundigt til fødslen, men der er måske knapt så meget fokus på tiden efter. Og pludselig står vi der med hæmorider og ...

5 Drop (parfumeret) sæbe

Det normale miljø i skeden er “surt”. Det sørger mælkesyrebakterierne for, men sæbe – særligt af den parfumerede slags – kan nemt lave rav i den.

Det bedste, du kan gøre for at pleje dit underliv, er faktisk så lidt som muligt. Hold dig til at skylle området med vand.

Ikke alle tilfælde kan forebygges

Der findes årsager til kløe i skeden, som ikke kan forebygges. Du kan fx ikke forhindre det tab af østrogen, som gør, at du formentlig vil opleve tørhed, kløe og svie i skeden ifm. [overgangsalderen](#). [Her](#) kan du læse om de typiske årsager til kløe i skeden – og hvordan du behandler det.

KILDE: [Christine Felding, speciallæge i gynækologi og obstetrik](#)

Læs også:



Sundhed

8 simple øvelser mod hovedpine

Hovedpine og migræne er blandt de mest almindelige lidelser, men med disse øvelser kan du lindre smerter og fjerne symptomer – både akut og på længere sigt.



Forebyggelse

Har du symptomer på endometriose?

Op mod 10-20 pct. af alle kvinder i den fødedygtige alder har underlivssygdommen endometriose, som kan være meget invaliderende. Bliv klogere her.



Forebyggelse

Få styr på din PMS

“Præmenstruelt syndrom” kan give mange fysiske og psykiske symptomer, som kan være irriterende. Her får du svar på dine PMS-spørgsmål, og bliv klog på, hvad du selv kan gøre ved symptomerne.

Mere om Forebyggelse



Forebyggelse

Kan træning gendanne slidt bruskt?



Forebyggelse

Hvorfor får jeg ondt i den nederste del af maven?



Forebyggelse

Hvorfor har jeg ondt i maven?



Forebyggelse

Er det farligt at have et lavt blodtryk?

