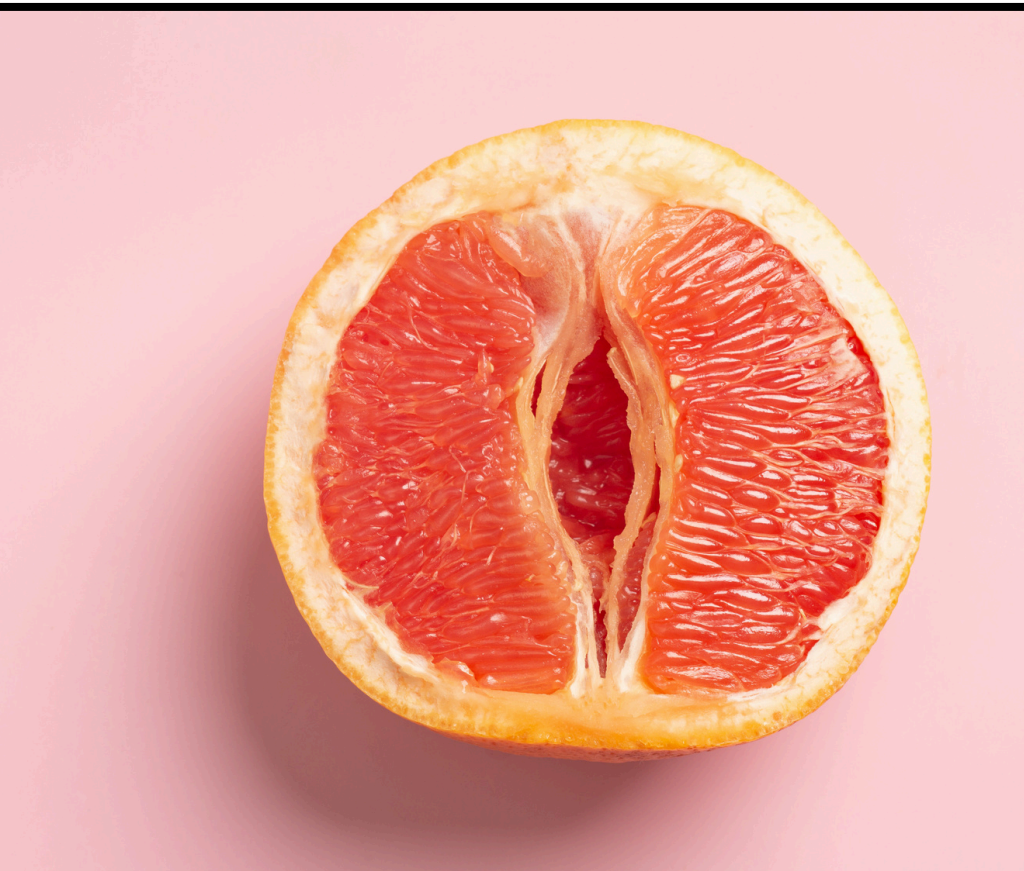
gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Wat gebruik ik daar eigenlijk allemaal?

Een vulva-verzorgingschecklist om producten, gewoontes en mogelijke irritatiebronnen in kaart te brengen

Lieselot Theys



Wie al langer vulvaklachten heeft, heeft vaak al van alles geprobeerd: een andere zeep, intieme wasgel, een crème tegen schimmel, vochtige doekjes, ander maandverband, glijmiddel, een zalf van de apotheek... Soms wordt de lijst zo lang dat je zelf niet meer weet wat je wanneer bent beginnen gebruiken. Deze checklist is daarom geen verbodslijst. Ze helpt je inventariseren wat regelmatig met je vulva in contact komt en of daar een patroon in zit.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Eerst dit

Vulvodynie ontstaat niet simpelweg doordat je 'verkeerde producten' gebruikt. Irriterende of allergene contactstoffen kunnen klachten wel uitlokken of versterken en contactdermatitis kan naast een andere vulvaire aandoening bestaan. Nieuwe huidveranderingen, wondjes, blaasjes, bloedverlies, opvallende afscheiding, aanhoudende jeuk of nieuwe pijn laat je medisch beoordelen.

1. Wassen en douchen

- ☐ Ik was de vulva ongeveer ____ keer per dag.
- ☐ Ik gebruik alleen water op de vulva.
- ☐ Ik gebruik zeep / douchegel. Product: _____
- ☐ Ik gebruik een intieme wasgel. Product: _____
- ☐ Ik gebruik vochtige doekjes / babydoekjes. Product: _____
- ☐ Ik gebruik badschuim, badolie of bruisproducten.
- ☐ Shampoo of conditioner loopt tijdens het douchen over de vulva.
- ☐ Ik gebruik een washandje, spons of scrub.
- ☐ Ik dep droog in plaats van te wrijven.
- ☐ Ik gebruik een föhn om de regio te drogen.

Wat valt mij hier op?

_____

_____

Wie al langer vulvaklachten heeft, heeft vaak al van alles geprobeerd: een andere zeep, intieme wasgel, een crème tegen schimmel, vochtige doekjes, ander maandverband, glijmiddel, een zalf van de apotheek... Soms wordt de lijst zo lang dat je zelf niet meer weet wat je wanneer bent beginnen gebruiken. Deze checklist is daarom geen verbodslijst. Ze helpt je inventariseren wat regelmatig met je vulva in contact komt en of daar een patroon in zit.

gynaecologisch osteopaat & vrouwengezondheid

2. Crèmes, zalven en zelfbehandeling

- ☐ Ik gebruik een voorgeschreven crème/zalf. Welke en waarvoor? _____
- ☐ Ik gebruik een vrij verkrijgbare crème/zalf. Welke? _____
- ☐ Ik behandel mezelf soms tegen schimmel zonder dat er op dat moment onderzoek gebeurde.
- ☐ Ik gebruik een barrièreproduct/emolliens. Welke? _____
- ☐ Ik gebruik etherische oliën, kruidenproducten of 'natuurlijke' verzorging op de vulva. Welke? _____
- ☐ Ik gebruik meerdere producten tegelijk, waardoor ik moeilijk weet waarop ik reageer.

Wat valt mij hier op?

_____

_____

3. Menstruatie, afscheiding en urineverlies

- ☐ Tampons — merk/type: _____
- ☐ Maandverband — merk/type: _____
- ☐ Inlegkruisjes — merk/type: _____
- ☐ Menstruatiecup/disc — type: _____
- ☐ Herbruikbaar menstruatieondergoed — type: _____
- ☐ Ik draag dagelijks een inlegkruisje.
- ☐ Ik gebruik opvangmateriaal voor urineverlies.
- ☐ Geparfumeerde, gedeodoriseerde of plastic-gecoate producten komen voor in wat ik gebruik.

Wat valt mij hier op?

_____

_____

Wie al langer vulvaklachten heeft, heeft vaak al van alles geprobeerd: een andere zeep, intieme wasgel, een crème tegen schimmel, vochtige doekjes, ander maandverband, glijmiddel, een zalf van de apotheek... Soms wordt de lijst zo lang dat je zelf niet meer weet wat je wanneer bent beginnen gebruiken. Deze checklist is daarom geen verbodslijst. Ze helpt je inventariseren wat regelmatig met je vulva in contact komt en of daar een patroon in zit.



4. Seks en penetratie

☐ Glijmiddel — merk/type: _____

☐ Het glijmiddel heeft geur, smaak, warming/cooling of andere toevoegingen.

☐ Condooms — type/materiaal: _____

☐ Condooms met spermicide of andere toevoegingen.

☐ Vaginale moisturizer — product: _____

☐ Speeltjes / materiaal / reinigingsproduct: _____

☐ Na seks merk ik: ☐ geen verschil ☐ meer pijn ☐ branderigheid ☐ droogte ☐ klachten pas uren later.

Wat valt mij hier op?

_____

_____

5. Ondergoed en kleding

☐ Mijn ondergoed is meestal: ☐ katoen ☐ synthetisch ☐ mix ☐ onbekend.

☐ Ik draag vaak strings/G-strings.

☐ Ik draag vaak strakke jeans, leggings, shapewear of sportkleding.

☐ Ik blijf na sporten/zwemmen lang in vochtige kleding.

☐ Slapen zonder ondergoed voelt: ☐ beter ☐ hetzelfde ☐ slechter ☐ niet geprobeerd.

Wat valt mij hier op?

_____

_____

6. Wasproducten

☐ Wasmiddel — merk/type: _____

☐ Mijn wasmiddel is geparfumeerd.

☐ Ik gebruik wasverzachter.

☐ Ik gebruik geurparels / wasparfum.

☐ Ik gebruik droogtrommeldoekjes of andere geurproducten.

☐ Ik heb ooit getest of een eenvoudiger, ongeparfumeerd wasregime verschil maakt.

Wie al langer vulvaklachten heeft, heeft vaak al van alles geprobeerd: een andere zeep, intieme wasgel, een crème tegen schimmel, vochtige doekjes, ander maandverband, glijmiddel, een zalf van de apotheek... Soms wordt de lijst zo lang dat je zelf niet meer weet wat je wanneer bent beginnen gebruiken. Deze checklist is daarom geen verbodslijst. Ze helpt je inventariseren wat regelmatig met je vulva in contact komt en of daar een patroon in zit.

gynaecologisch osteopaat & vrouwengezondheid

Wat valt mij hier op?

_____

_____

7. Ontharing en andere mechanische prikkels

☐ Ik scheer.

☐ Ik wax.

☐ Ik epileer.

☐ Ik gebruik ontharingscrème.

☐ Ik trim.

☐ Ik merk na ontharing: ☐ geen verschil ☐ branderigheid ☐ jeuk ☐ wondjes ☐ meer pijn.

☐ Fietsen, spinning of langdurig zitten geeft druk of wrijving op de pijnlijke zone.

Wat valt mij hier op?

_____

_____

Wat zeggen de richtlijnen in grote lijnen?

Bij een gevoelige of pijnlijke vulva wordt doorgaans gekozen voor zo weinig mogelijk onnodige irritatie: voorzichtig wassen, overmatig reinigen vermijden, geparfumeerde of sterk samengestelde producten weglaten wanneer ze irriteren, en wrijving of langdurige vochtigheid beperken. Bij seks kan voldoende glijmiddel nuttig zijn; producten met geur, smaak of warming/cooling-effect kunnen bij gevoelige huid eerder irriteren. Ook menstruatieproducten, wasmiddelen, wasverzachters, lokale medicatie en zelfs 'natuurlijke' producten kunnen contactstoffen bevatten waarop iemand reageert.

Dat betekent niet dat iedere vrouw voortaan exact hetzelfde verzorgingsregime moet volgen. Zelfs professionele richtlijnen verschillen op details, bijvoorbeeld over water alleen versus een milde ongeparfumeerde zeep of emolliens. De gemeenschappelijke lijn is vooral: zacht, eenvoudig, niet overmatig en afgestemd op wat jouw huid verdraagt. Bij een gekende huidaandoening of voorgeschreven lokale behandeling volg je uiteraard het individuele advies van je arts.

Wie al langer vulvaklachten heeft, heeft vaak al van alles geprobeerd: een andere zeep, intieme wasgel, een crème tegen schimmel, vochtige doekjes, ander maandverband, glijmiddel, een zalf van de apotheek... Soms wordt de lijst zo lang dat je zelf niet meer weet wat je wanneer bent beginnen gebruiken. Deze checklist is daarom geen verbodslijst. Ze helpt je inventariseren wat regelmatig met je vulva in contact komt en of daar een patroon in zit.

gynaecologisch osteopaat
& vrouwengezondheid

Mijn persoonlijke inventaris

Product/gewoonte	Sinds wanneer?	Hoe vaak?	Klachten erna?	Wat gebeurt bij weglaten/veranderen?

Mijn vereenvoudigingstest

Verander niet tien dingen tegelijk. Wanneer er geen medische reden is om een product te blijven gebruiken, kan het veel informatiever zijn om samen met je zorgverlener te bepalen welke onnodige contactstoffen je tijdelijk vereenvoudigt en vervolgens te observeren wat er gebeurt. Stop voorgeschreven medicatie niet op eigen initiatief.

De 1–3 dingen die ik eerst wil bespreken of vereenvoudigen:

1. _____

2. _____

3. _____

Wat wil ik gedurende die periode observeren?

_____

_____

_____