

外陰護理指南 Vulvar Care Guidelines

- 最好盡量避免用肥皂清洗外陰，只需用清水洗和輕輕揩乾。如一定要用肥皂，採用專為敏感皮膚不含香料的產品，例如不含香料的 **Castille** 梘液、**Pears** (純甘油肥皂)、**Aveeno** 潤膚梘 (無香料)、或 **Aveeno** 舒膚沐浴液 (無香料)。
- 切勿使用風筒吹乾皮膚。
- 小心不要抓或擦皮膚，這樣做會引發痕癢和 / 或刺激的循環。一些婦女覺得很痕癢，可能需要在睡眠時在手上套上襪子以防止入睡時抓擦。
- 用溫和無香味的清潔劑清洗內衣褲。使用額外過水，不要使用柔順劑或烘衣紙。
- 切勿使用含 **benzocaine** (苯卡因) 的外敷產品 (例如 **Vagisil**)。
- 如使用避孕套，必須是沒有殺精劑。
- 使用有機、不含化學物的女性衛生用品 (月經棉墊和棉塞)。可以在健康食品店例如 **Whole Foods** 買到這些產品；而 **Natracare** 是一隻可以在網上買到的牌子。但某些婦女仍會對這些產品敏感，那便可以考慮用可洗的全棉月經棉墊 (www.gladrags.com)。另一個選擇是用可重複使用的月經杯。那是用矽膠造的，不會引起敏感。
- 切勿脫去陰唇或恥部 (外陰) 上的陰毛。陰毛為下陰的皮膚提供保護作用。但修剪陰毛是可以的。
- 切勿使用任何女性衛生噴劑或濕抹巾，或嬰兒濕抹巾。
- 切勿灌洗陰道或使用任何專為「酸化」陰道的產品。
- 如在運動或出了汗，盡快更換內衣褲以避免接觸過多濕氣和熱氣。
- 性交時使用水溶性或矽膠潤滑劑。
- 如妳覺得敏感或不舒適而又想塗敷些東西來暫時舒緩一下，可考慮用氧化鋅 (**zinc oxide**)、**Desitin** 或 **A & D** 藥膏。也可以用冰敷 (用一袋冷藏豆效果亦佳) 或冷凍茶包。

