



05

Was nehme ich am besten für meine Periode?

Einweg-Menstruationsbinden und Tampons können verwendet werden – die besten sind aus natürlicher Baumwolle oder hypoallergene Produkte. Die Passform sollte gut sein, und sie sollten regelmäßig gewechselt werden.

06

Was sollte ich noch wissen?

Es ist nicht notwendig, die Vulva jeden Tag zu waschen, und sie sollte nicht mehr als einmal am Tag gewaschen werden. Die Scheide darf nicht gewaschen werden. Verwenden Sie keine Reinigungstücher, Deodorants, Duschseifen oder andere Kosmetika und Reinigungsprodukte für den Intimbereich. Frauen mit Problemen in diesem Bereich sollten nur von ihrem Arzt empfohlene Produkte verwenden.

Weitere Informationen zur Vulva finden Sie in der Informationsbroschüre: "Die Normale Vulva" auf dieser Website.