



01

Co to jest?

Pielęgnacja narządów płciowych oznacza sposób, w jaki kobiety dbają o zdrową okolice swoich narządów płciowych. Ta część ciała (srom) składa się ze skóry, wilgotnych obszarów i gruczołów. Wydzieliny (wilgoć) z pochwy utrzymują ją czystą i zdrową. Te wydzieliny są normalne; chronią pochwę i skórę.

02

Czy są jakieś zalecenie jak myć?

Tak. Skóra i wilgotne powierzchnie tej części ciała są bardzo delikatne. Mycie za pomocą ostrych środków chemicznych, zbyt częste mycie lub zbyt mocne pocieranie podczas osuszania może podrażnić skórę. Jeśli masz problemy w tym obszarze, najlepiej myć się zwykłą, letnią (nie gorącą) wodą. Używanie mydła, żeli pod prysznic i niektórych środków czyszczących może zaostrzać problemy. Twój konsultant medyczny może zasugerować alternatywę dla mydła.

**PIELĘGNACJA
NARZĄDÓW PŁCIOWYCH**

U KOBIET

03

Jaki jest najlepszy sposób na zachowanie „czystości”?

Delikatnie oddziel zewnętrzne wargi sromowe i umyj wewnętrzną skórę zwykłą wodą, używając wyłącznie rąk. Delikatnie osusz zewnętrzną skórę. Nie używaj suszarki do włosów.

04

A co z odzieżą?

Noś luźno dopasowaną odzież. Unikaj stringów, gorsetów, obcisłych dżinsów i rajstop. Pierz bieliznę w łagodnych detergentach. Unikaj miękczaczy do prania tkanin.

**PIELĘGNACJA
NARZĄDÓW PŁCIOWYCH**

U KOBIET

05

Czego najlepiej używać podczas miesiączki ?

Można używać jednorazowych podpasek i tamponów – najlepsze są te z naturalnej bawełny lub produkty hipoalergiczne. Upewnij się, że są odpowiednio dopasowane i regularnie je zmieniaj.

06

Co jeszcze powinnam wiedzieć?

Nie jest konieczne codzienne mycie sromu i nie należy go myć więcej niż raz dziennie. Nie należy myć pochwy. Nie używaj chusteczek, dezodorantów, płynów do płukania ani innych kosmetyków i produktów myjących. Kobiety z problemem w tym obszarze powinny stosować wyłącznie zabiegi przepisane przez lekarza.

*** Więcej informacji o sromie można znaleźć w ulotce informacyjnej: „The Normal Vulva” na tej stronie.**