



IGIENE GENITALE

F E M M I N I L E

Per igiene genitale si intende la modalità con cui le donne si prendono cura dell'area genitale.

01

Cos'è?

Per igiene genitale si intende la modalità con cui le donne si prendono cura dell'area genitale. La vulva è costituita da cute, mucose e ghiandole. Le secrezioni vaginali la mantengono pulita e sana. Queste secrezioni sono normali e proteggono sia la vagina sia la vulva.

02

Vi sono problematiche legate all'igiene dei genitali?

Sì. La cute e le mucose dei genitali sono molto delicate. Lavarsi troppo spesso, con detergenti aggressivi, o strofinare troppo forte può irritare la cute. Nel caso in cui vi siano disturbi dell'area genitale, è consigliato lavarsi con acqua tiepida, evitando sapone, gel per la doccia e detergenti. Il clinico può consigliare un'alternativa al detergente.

03

Qual è il miglior modo di lavarsi?

Separare delicatamente le grandi labbra e bagnare la vulva con acqua, utilizzando solamente le dita. Quindi asciugare tamponando. Non utilizzare l'asciugacapelli.

04

Riguardo l'abbigliamento?

Indossare indumenti adeguati, evitando perizomi, girdle, pantaloni aderenti e calzemaglie. Lavare l'intimo utilizzando un detergente delicato ed evitando ammorbidenti.

05

Cosa è preferibile utilizzare for durante il ciclo mestruale?

Sono consigliati assorbenti e tamponi usa e getta, preferibilmente in cotone naturale e ipoallergenici. Assicurarsi che siano della misura corretta e cambiarli frequentemente.

06

Cos'altro è bene sapere?

Non è necessario lavare la vulva tutti i giorni, e non più di una volta al giorno. Non lavare la vagina. Non utilizzare salviette, deodoranti, lavande o altri prodotti cosmetici. Donne affette da patologie vulvari dovrebbero utilizzare solamente prodotti indicati dal proprio curante.

E' possibile trovare ulteriori informazioni nell'opuscolo “la vulva normale”