

Igiene intima femminile

Per pulire la parte esterna della vagina usa solo acqua o sapone con Ph neutro.

Pulire sempre dalla vagina verso l'ano.

La Vagina internamente è perfettamente in grado di pulirsi da sola.

Ogni vagina ha un odore particolare che dipende della flora batterica e non de mancanza di igiene.

Le lavande vaginali o docce vaginali sono **DA EVITARE**, infatti, diversi studi hanno dimostrato che alterano l'equilibrio della flora vaginale e favoriscono la crescita dei batteri "cattivi" aumentando il rischio di infezioni.

Fai attenzione a non esagerare con l'igiene intima!

L'uso eccessivo di sapone potrebbe aumentare il rischio di infezioni o irritare la pelle della zona vaginale.

Si consiglia di lavarsi esternamente con sapone intimo massimo due volte al giorno e lavarsi ogni rapporto sessuale solo esternamente con dell'acqua.

Igiene intima e ciclo mestruale.



É importante cambiare l'assorbente almeno 3 volte al giorno.

Se usi gli assorbenti interni/spugnette devi cambiarle ogni 5-8 ore.

Ricordati di lavare le mani sempre prima e dopo.

Igiene intima alcuni consigli importanti.

Usa solo acqua o
sapone con Ph
neutro.

Evita di usare
lavande vaginali o
docce vaginali

Se usi il sapone, usalo
solo una o massimo 2
volte al giorno

Dopo ogni rapporto
sessuale lavati
esternamente solo con
acqua

Non usare i pantaloni
troppo aderenti

Non restare troppo
tempo con il costume
bagnato

Pulisciti sempre dalla
vagina verso l'ano.

Cambiatì la biancheria
dopo aver fatto attività
fisica

Scegli biancheria intima di
cotone e cambiala ogni
giorno

