



# 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”**