

Бельо от изкуствена материя задържа влагата и топлината отделяни от тялото. Това допринася за размножаването и разпространяването на бактерии. Дамските превръзките за слипове от изкуствен материал предизвикват същия ефект.

Струнената или дантелената танга дразнят непрекъснато кожата и би трябвало да се носят само при „специални“ случаи. При екстремни, внезапно възникнали инфекции, не са препоръчва, тяхното носене.

### **Допълнителни препоръки**

След като сте ходили до тоалетна почиствайте се в интимната сфера отпред назад. По този начин се намалява риска от пренасянето на болестотворни бактерии.

При лечение с антибиотик могат

профилактично да се използват специални вагинални свещички, съдържащи лактобацили. Тези се купуват от Аптеката, за да бъде предотвратена възможна гъбична инфекция.

### **Бръснене на интимната сфера**

За много жени е съвсем естествено да се бръснат в интимната област. При мокрото бръснене е важно да използвате чисто, остро бръснарско ножче. Сухото бръснене и депилаторни гелове дразнят корените на космите. Това може да доведе до възпаления.

### **Пирсинги в интимната област**

Пирсингите в интимната област биха могли да се възпалят, ако тези не се почистват редовно и не се дезинфекцират. Изборът на професионално пирсинг-студио и стриктното спазване на правилата за почистване и дезинфекция, намаляват

значително риска от инфекции.

Пирсинги в интимната област трябва да бъдат постоянно наблюдавани и почиствани. При евентуални зачервяване, подуване и болки е необходимо да потърсите медицинска помощ.

### **Добре е да знаете**

Здравните служби във Федералната провинция Нордрайн-Вестфалия (NRW), консултиращи по въпросите за СПИН и болести предавани по полов път, предлагат анонимни и безплатни консултации за всички инфекции, предавани по полов път.

### **За повече информация**

[www.wie-auch-immer.vak-nrw.de](http://www.wie-auch-immer.vak-nrw.de)

Разговаряйте с нас. Консултацията е професионална, поверителна, анонимна и безплатна.

Здравната служба във Вашия регион по местоживеење е винаги на Ваше разположение



Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Службите за здравни услуги, консултиращи по въпросите за СПИН и болести предавани по полов път и сексуално здраве на Федералната провинция Нордрайн-Вестфалия (NRW).

## **КАКТО И ДА ГО ПРАВИТЕ**

**Информация за поддръжка на  
женската хигиена**



Bulgarisch

## Поддръжка на женската полова хигиена

Последващата информация разяснява как могат да бъдат предотвратени и да се предотврати евентуално заразяване с болести предавани по полов път и съответните инфекции и заболявания.

Болести предавани по полов път са лесно преносими. Някои от тях могат да бъдат диагностицирани чрез наблюдение на промени на тялото или оплаквания, а други могат да бъдат диагностицирани само чрез специални изследвания.

За правилната диагноза и терапия са необходими медицинска консултация и изследвания.

Здравните служби във Федералната провинция Нордрайн-Вестфалия (NRW) предлагат анонимна и безплатна консултация. Инфомирайте се за

съответните изследвания и лечение дали са ви необходими и дали трябва да ги заплатите.

## Измиване

Както прекаленото подмиване, така и недостатъчното могат да доведат до инфекции на влагалището или до алергични реакции.

Прекалено честото подмиване намалява естествената защита на кожата.

Сапуни, съдържащи допълнителни съставки и шампоани, които се използват за къпане във вана, променят киселинния защитен слой на кожата. Обикновено е достатъчно измиването в интимната сфера с топла вода. Ако е необходимо, е препоръчително да се използва шампоан с киселинно ниво PH-стойност между 3,5 и 4,5.

Препоръчително е да се използва кърпа за

еднократна употреба.

Интимните спрейове, мокрите кърпички и парфюмираните ежедневни дамски превръзки могат да раздразнят кожата или да причинят алергични реакции и възпаления.

Измиването на влагалището отвътре е вредно.

## Менструация

По време на дните на менструация е достатъчно да се измива интимната сфера с топла вода.

Дамските превръзките попиват менструационната кръв. Препоръчително е те да са от естествена материя. Изкуствената материя би могла да създаде условия за възникването на инфекции или обриви. Обикновените тампони, както и донапреновите тампони, се поставят във влагалището. За

да се избегнат инфекции, тези трябва да се сменят най-късно след 6 до 8 часа след поставянето.

Преди да си сложете превръзка или тампон е необходимо да си измиете старателно ръцете със сапун.

Донапреновите тампони се слагат така, както е предписано в описанието за употреба. Поради опасност от инфекции не трябва да се изпират и използват повече от един път. По никакъв повод не бива да се разрязват, защото е възможно да навлезнат прекалено навътре във влагалището. Ако това се случи, трябва тампона да бъде изваден от лекар/-ка, за да се предотвратят сериозни здравословни проблеми.

При вагинални инфекции и слабо менструално кървене би трябвало да бъдат използвани само дамски превръзки.

## Болести/Инфекции

Ако имате светло или бяло течение, това е нормално и не е непременно признак за някоя инфекция.

При промяна на цвета на течението (жълтеникъв, зеленикъв) или миризма (на риба) например, или на вагиналната слуз (ронлива, пенлива), е важно, да се посъветвате с лекар. Не е препоръчително да се лекувате сами.

## Бельо и дамски превръзки за слипове

Бельото, което би трябвало да сменяте всеки ден, би трябвало да може да се изпира на 60°C. Високото съдържание на естествени влакна (памук) попива потта и спомага да избегнете евентуални инфекции. А и така кожата Ви може да „диша“.