

## Alte recomandări

După mersul la toaletă, ștergeți-vă din față înspre spate. Așa evitați pasajul de germeni din intestinul gros în zona vaginului.

La administrarea antibioticelor se pot lua preventiv supozitoare speciale vaginale cu lactobacili (întrebați la Farmacie), pentru a evita dezvoltarea unei infecții fungice (infecția cu ciuperci).

## Rasul în zona intimă

Pentru multe femei rasul părului pubian aparține de toaleta zilnică. Utilizarea unor lame foarte ascuțite și curate este importantă pentru rasul umed. Rasul uscat și gezurile de îndepărtare a părului atacă rădăcina acestuia și prin aceasta pot provoca inflamații.

## Piercing-uri în zona intimă

Piercing-urile din zona intimă se pot infecta, dacă se fac străpungerile în condiții de igienă precară, fără o curățare și dezinfecție corespunzătoare la sfârșitul intervenției. Alegerea unui studio autorizat, serios, pentru efectuarea piercing/ului și respectarea exactă a măsurilor de întreținere și dezinfectare reduce riscul de infecție.

Și mai târziu piercing-urile din zona intimă necesită observare și întreținere continuă. Iritarea, inflamarea și durerile trebuie clarificate la doctor.

## Bine de știut

Serviciile de consiliere SIDA/ITS ale oficiilor de sănătate în NRW oferă anonim și gratuit consiliere, referitor la toate infecțiile transmisibile sexual.

## Alte informații

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

Cu noi puteți vorbi. Vă oferim consiliere și ajutor competent, confidențial, anonim și gratuit.

Serviciile de consiliere ale oficiilor de sănătate în NRW (Gesundheitsämter), referitor la HIV/SIDA și sănătatea sexuală

Das Gesundheitsamt - Oficiul de sănătate din apropierea dumneavoastră

# IN ORICE SITUAȚIE

## Informații referitoare la igiena feminină

Gefördert vom

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



Rumänisch

## Igiena intimă la femei

Această informare vă dă câteva instrucțiuni și recomandări, pentru a evita infecțiile transmisibile sexual (ITS) precum și alte infecții și boli.

ITS se transmit de regulă foarte ușor. Unele ITS pot fi depistate prin observarea schimbărilor sau apariția durerilor, altele numai prin control medical de specialitate. Pentru un diagnostic corect și tratament sunt necesare consilierea și controlul medical.

Oficiile de sănătate în NRW (die Gesundheitsämter) oferă anonim și gratuit consiliere în acest sens. Vă rugăm să vă informați în locul unde vă aflați, dacă sunt posibile consultații și tratamente și dacă trebuie să plătiți pentru aceasta.

## Spălarea organelor genitale

Igiena exagerată dar și cea insuficientă poate duce atât la infecții ale vaginului cât și la reacții alergice.

Spălarea în mod frecvent slăbește bariera naturală de protecție a pielii.

Săpunurile parfumate și spumantele de baie atacă pelicula de protecție a pielii. Pentru spălarea în zona intimă exterioară este suficientă apa caldă. Dacă este neapărat nevoie, atunci femeile ar trebui să folosească un gel de spălat cu PH scăzut între 3,5 și 4,5.

Cele mai indicate sunt șervetele uscate de spălat de unică folosință.

Sprayuri pentru zona intimă, șervețele umede, absorbantele parfumate, irită pielea și pot produce reacții alergice sau inflamatorii.

Spălarea vaginului în interior nu este nicidecum o idee bună.

## Menstruația

Și în timpul menstruației este suficientă spălarea numai cu apă în zona intimă.

Absorbantele colectează sângele în afara corpului. În general ele nu trebuie să fie prevăzute cu o peliculă sintetică, pentru evitarea multiplicării germenilor. Tamponii și tampoanele intravaginale (Soft Tampons) se introduc în vagin. Pentru evitarea infecțiilor, ele trebuie schimbate după cel mult 6 până la 8 ore.

Înainte de a introduce Tamponul (sau alt produs de igienă menstruală) în Vagin, trebuie să vă spălați foarte bine mâinile cu săpun.

Tampoanele intravaginale (Soft Tampons) se vor folosi conform indicațiilor. Datorită pericolului de infectare, nu este permisă folosirea sau spălarea lor de mai multe ori.

În nici un caz nu este permisă micșorarea lor prin tăiere, pentru că pot aluneca adânc în vagin fără să mai ajungem la ele. În caz că totuși alunecă, trebuie scoase de urgență de către un doctor, pentru a evita problemele grave de sănătate ce pot surveni din aceasta.

La infecțiile vaginale și sângerare scăzută ar trebui folosite numai absorbantele externe.

## Boli/ Infecții

O scurgere de culoare deschisă până la alb este normală și nu neapărat semnul unei infecții.

La schimbarea culorii (galben, verzui), a mirosului (ca de pește) sau aspectului (brânzos, spumos) este important să vă prezentați la medic. Orice tratament aplicat de dumneavoastră nu este recomandat.

## Lenjeria intimă/Absorbantele

Lenjeria intimă ce se schimbă în fiecare zi, trebuie să poată fi spălată la 60°C, să conțină un număr mare de fibre naturale, pentru a absorbi transpirația și a lăsa pielea să respire, evitând astfel infecțiile.

Lenjeria de corp din fibre sintetice contribuie la formarea unei „camere umede” ce promovează răspândirea germenilor. Absorbantele cu folie sintetică dedesubt au același efect.

Slipurile string și tanga din dantelă irită pielea sensibilă, de aceea trebuie purtate numai în cazuri de excepție. În cazul infecțiilor acute trebuie evitată folosirea lor.