

String ve Tangalar genital bölgede sür-tüşmeden dolayı cildi tahriş etmektedir, o yüzden nadir kullanılmalıdır.

### Detaylı bilgiler

Tuvalet sonrası önden arkaya doğru temizlenmelidir, Anustan Vajinaya bakteriler taşımamak için.

Antibiotika kullanımda vajinal fitili „Lactobazillen“ (Eczane) kullanımı tavsiye edilir, mantar enfeksiyonları önlemek için.

### Genital bölge traş

Bayanlar genital bölge traşını periodik olarak yapmaktadır. Önemli olan ıslak traş yaparken temiz ve keskin jilet kullanmaktır. Kuru traş ve ya ada cildi tahriş edebilir ve enfeksiyonlara yol açar.

### Genital bölge Piercing

Genital Piercing hijyenik ortamlarda yapılmasa ve dezenfekte yapılmasa iltihaplanma yapabilir. Profesyonel salonlarda Piercing yaptırmak enfeksiyon rizikosunu azaltır.

Sonraki süreçte de genital Piercing gözlemeli kızarıklıklar, şişlikler ve ağrılar'da Doktora görünmeli.

### Yararlı bilgiler

AİDS/STİ Danışma merkezleri NRW Sağlık kurulları cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar anonim ve ücretsiz danışmanlık sunmaktadır.

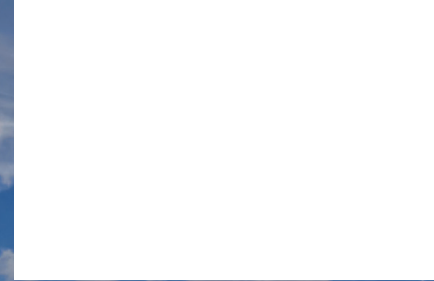
### Daha fazla bilgi

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

Bize danışabilirsiniz. Size sunduğumuz yetkin yardım ve konsültasyon güvenilir, anonim ve ücretsizdir.

NRW Sağlık kurulları HIV/AIDS ve cinsel sağlık danışma merkezleri

Size yakın NRW Sağlık kurulları



## NASIL VE NASILSA

### Kadin hijieni için bilgiler



Gefördert vom

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



Türkisch

## Kadınlarda Genital bölge temizliği

Aşağıdaki bilgiler cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları (STİ), başka enfeksiyonları ve hastalıkları önlemek için talimattalar ve ipucu içermektedir.

STİ enfeksiyonları oldukça kolay bulaşıcıdır. Bazı STİ enfeksiyonları vücutta belirtiler ve değişikliklerle tanımlanmaktadır, bazıları ise sadece Doktor muayenesi sonrası teşhis edilebilmektedir.

Doğru bır teşhis ve tedavi için tıbbi danışma ve muayne gerekmektedir.

NRW Sağlık kurullarında anonim ve ücretsiz danışmanlık verilmektedir. Muayne ve danışmanlık için lütfen size en yakın Sağlık merkezine başvurup ücret hakkında bilgi alınız.

## Temizlik

Aşırı ve ya az hijyen genital bölgede enfeksiyonlara ve alerjilere yol açabilir.

Çok sık yıkama Vajinanın koruyucu sıvıları atılmasına ve yararlı bakterilerin ölmesine neden olur.

Parfüm içeren sabun ve yıkama maddeleri genital bölgeyi tahriş edebilir. Vajinanın dış bölgesini sadece ilik suyla yıkamak yeterlidir. Eğer ki Vajina yıkama maddeleri ile temizliyorsanız, sadece az asitli Losion (pH 3,5 - 4,5) tavsiye edilir.

Tek kullanımlı yıkama bezleri tavsiye edilir.

Genital spreiler, ıslak bezler ve ya kokulu pedler tahriş edici olabilir, alerjilere ve iltihaplara yol açabilir.

Vajinal düş kesinlikle kullanılmamalıdır.

## Adet dönemi

Adet döneminde de sadece suyla yıkamak yeterlidir.

Özellikle adet döneminde kullanılan Pedler ve Tamponlar sentetik olmamalı. Pedler ve Tamponlar sıkça değiştirilmeli (6 ile 8 saat). Bu enfeksiyon riskini azaltmaktadır.

Adet malzemeleri genital bölgeye koyulmadan önce, eller iyice sabunla yıkanmalıdır.

Soft-tamponları talimatlarına göre kullanılmalıdır. Enfeksiyon riski su yüksek olduğu için bu tamponlar sadece bir defa kullanılmalıdır. Yıkayıp yeniden kullanılmazlar. Soft-tamponlar kesinlikle kesilmemeli çünkü Vajinanın derinine girebilirler. Eğer tampon Vajinanın derinine kaymış ise Doktor yardımı alınmalıdır, çünkü bu durum sağlık problemi yaratabilir.

Vajinal enfeksiyonlarda ve az kanamada Ped kullanımı tavsiye edilir.

## Hastalıklar ve Enfeksiyonlar

Acik ve beyaz vajinal akıntısı normal olan bir durumdur, yani bir enfeksiyon anlamına gelmiyor.

Akıntı değişik olursa (Sarımsı-yeşil) kötü kokulu kahverengi - köpüklü, Doktor muayenesi tavsiye edilir. Özellikle kendi-kendine tedavi den kaçınılmalı.

## Giysiler/ Slipler

İç çamaşırları her gün değiştirilmeli ve 60°C yıkama bilen sentetik değil pamuk kumaştan olmalı. Pamuklu iç çamaşırları genital bölgedeki nem çeker ve cildin nefes almasını sağlayarak enfeksiyonlardan korur.

Sentetik iç çamaşırları nem oranını artırarak kötü bakteri oluşumunu tetikler.

Aynı şey sentetik Tangalar için de geçerli.