

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: [studioginecologiabattaglia](https://www.facebook.com/studioginecologiabattaglia)



Igiene intima



La vagina è in grado di pulirsi da sé. Per questo motivo, è sufficiente detergere grandi e piccole labbra, meato urinario, clitoride e vestibolo della vagina con acqua e un detergente intimo a pH acido (3,5 - 5,5) possibilmente senza sapone, conservanti, coloranti o profumi. Va invece evitato l'uso dei gel doccia perché non permettono di mantenere inalterato il pH vaginale leggermente acido (intorno a 4,5) tipico dell'età fertile.

Nelle operazioni di lavaggio e pulizia in genere, è sempre opportuno partire dalla vulva e scendere verso l'ano, non viceversa, per evitare che i batteri intestinali entrino in contatto con la vagina o le vie urinarie.

La zona va risciacquata abbondantemente e asciugata con cura, ricorrendo eventualmente al phon per evitare l'eccessiva umidificazione dei genitali esterni. L'asciugamano dev'essere strettamente personale e va utilizzato tamponando la vulva piuttosto che sfregandola; dopo l'uso dev'essere steso ad asciugare, in modo da evitare lo sviluppo ed il proliferare dei germi.

L'igiene intima non dev'essere maniacale neppure durante il periodo mestruale. L'acqua e i detergenti delicati a pH acido (3,5-5,5) sono più che sufficienti e non vi è alcuna necessità di ricorrere alle lavande vaginali poiché possono alterare la microflora locale esponendo la vagina a un rischio d'infezione.

È sconsigliato l'uso di spray ed altri prodotti deodoranti nella regione intima, primo perché potrebbe causare irritazioni o reazioni allergiche e, secondo, perché gli eventuali cattivi odori non devono essere nascosti ma trattati in quanto spesso sono causati da malattie sessualmente trasmesse.

Durante le mestruazioni si possono alternare i tamponi interni (durante il giorno) ad assorbenti esterni, preferibilmente in puro cotone, la notte. È inoltre buona regola cambiare frequentemente il salvaslip, poiché la sua eccessiva permanenza aumenta il calore e l'umidità locale favorendo le infezioni ed il cattivo odore.

Abbigliamento

Occorre limitare l'utilizzo di collants e pantaloni eccessivamente stretti, preferendo biancheria intima di cotone ed evitando materiali sintetici come il nylon. Durante la notte è consigliabile non indossare le mutandine; queste devono essere lavate ad alte temperature (90°) e sciacquate abbondantemente per

eliminare i residui di detersivo.

Come ricordato per l'asciugamano, è importante evitare l'utilizzo promiscuo di biancheria intima o costumi da bagno. Al mare o in piscina, evitare di stare a lungo con il costume da bagno umido.

Alimentazione

È bene limitare i cibi ad alto indice glicemico e consumare adeguate quantità di frutta e verdura per evitare la stipsi. In generale valgono le regole per una sana e corretta alimentazione.

Rapporti sessuali

Il ripetuto contatto con lo sperma, che invece ha un pH alcalino, può favorire lo sviluppo d'infezioni vaginali. Eventuali lubrificanti dovranno essere a base acquosa, non oleosa. Qualsiasi cosa entri a contatto con la vagina, incluse le mani, dev'essere accuratamente pulita. È quindi necessario ricercare e pretendere la massima pulizia anche del partner.

Secrezioni normali e anormali

In condizioni normali, le secrezioni cervicali e il trasudato vaginale si caratterizzano per il colore chiaro, tendente al trasparente e un odore gradevole. Alterazioni del loro aspetto, specie se associate a sintomi come cattivo odore, pruriti, irritazioni, arrossamenti e dolore vulvo-vaginale, sono probabilmente correlate ad una malattia venerea. È ingenuo sperare che tali sintomi regrediscano con una maggiore igiene intima o con i consigli dell'amica, è invece necessario sottoporli al più presto all'attenzione del medico o del ginecologo.

Una corretta igiene intima, infine, non può prescindere dal regolare consulto con il proprio ginecologo, una figura amica che accompagna la donna in tutto il suo percorso di vita.