



# 10 consells que t'ajudaran a mantenir una bona higiene íntima

[inicicentrareport]

Al llarg dels últims anys, temes com la sexualitat i la higiene íntima han deixat de ser tabú. Ja no s'amaga l'interès cap a la salut íntima i sexual i és comú trobar productes especials per aquesta zona. Per aquest motiu, El País ha compartit 10 consells que t'ajudaran a mantenir la teva zona íntima forta i saludable.

## 1. La V no vol dir Vagina

Tot i que la V pot conduir a errors, correspon a la paraula Vulva. Moltes dones a l'hora de buscar sobre la seva higiene íntima utilitzen la paraula vagina, però aquesta és capaç d'autonetejar-se per ella mateixa. Així doncs, s'ha de centrar l'atenció en la part externa, la vulva, que cal netejar amb tensioactius més suaus i sempre amb productes amb el pH adequat, és a dir, amb el pH5.

## 2. Utilitzar un sabó especial

Igual que no et neteges la teva cara i els teus cabells amb el mateix sabó amb què et rentes la resta del cos, tampoc ho has de fer amb les teves zones íntimes. De fet, com expliquen diversos experts, el pH i la flora bacteriana de la vagina es pot veure alterada amb els sabós tradicionals provocant irritacions i infeccions a la zona. En canvi, els gels específics per aquesta zona no alteren el pH, aporten més hidratació i ajuden a la regeneració de la pell i a calmar possibles irritacions. És important, però, no abusar d'aquests productes, ja que encara que es tracti d'articles especials també poden arribar a alterar el pH.

## 3. Utilitzar productes menstruals més saludables

Els productes com les copes menstruals també reforcen la protecció de la zona V, ja que són respectuoses amb el cos i ajuden a evitar infeccions a la zona íntima. Per contra, els productes menstrual d'un sol ús solen contenir químics que es traspassen a la pell i que són perjudicials per a aquesta. Per tant, mètodes com l'ús de la copa menstrual o les calcetes menstruals en comptes de tampons, ajuden a disminuir la possibilitat de patir dermatitis vulvar irritativa o al·lèrgica, vulvovaginitis o sequedat.



#### **4.La dieta i l'exercici són importants**

Fer exercici de manera regular i dormir una mitja de 8 hores al dia ajudarà a les defenses del teu cos. A més, la dieta també és molt important i es recomana escollir menjar on predomini la fibra, com la fruita i la verdura. Aquests aliments ajudaran a millorar el teu trànsit intestinal i a eliminar gèrmens. Una bona opció és incorporar fruits vermells com els nabius, ja que facilitaran la prevenció d'infeccions gràcies a les seves propietats antibacterianes.

#### **5.Evitar la humitat en aquesta zona**

L'excés d'humitat a la zona genital pot provocar el desenvolupament d'infeccions vulvovaginals, de les vies urinàries i, fins i tot, l'aparició de fongs. Per això cal tenir en compte petits actes com canviar-se el banyador en sortir de l'aigua o eixugar-se bé després d'una dutxa, que poden resultar determinants.

#### **6.Hidratar bé aquesta part**

La sequedat vaginal és un problema que cada vegada afecta a més dones. Per posar-hi solució, cada vegada es troben més cremes hidratants que humitegen i lubriquen la zona per evitar malestars.

#### **7.Fer servir roba interior adequada**

Els materials sintètics i la utilització de roba interior massa ajustada impedeixen la transpiració de la zona i fomenten la generació de gèrmens. Per aquest motiu, cal escollir fibres naturals com el cotó, que faciliten la transpiració de la pell. A més, s'ha de prioritzar els colors clars i aquella roba que no s'ajusta massa al cos.

#### **8.Anar al lavabo després de mantenir relacions sexuals**

La majoria de persones han escoltat alguna vegada aquest consell. I és que els experts recomanen fer pipí després de mantenir relacions sexuals i, fins i tot, dur a terme una rentada externa i suau. El motiu és que durant el sexe el pH de la vagina pot canviar en entrar en



contacte amb altres fluids i perdre la seva capacitat de protecció davant de nous bacteris i infeccions. En orinar s'estan eliminant de manera natural microbis i secrecions que poden haver quedat retinguts en tota la zona genital.



### **9.Mantenir un sòl pèlvic fort**

Es tracta d'un conjunt de músculs que s'encarreguen de sostenir els òrgans pèlvics entre els quals es troba la vagina. És important mantenir-lo fort, ja que no tan sols sosté aquesta zona, sinó que també conté efimers i evita les pèrdues d'orina. A més, millora la qualitat de les relacions sexuals i ajuda a la rotació del cap del nadó en el part.

### **10.Utilitzar complements alimentaris**

Reme Navarro, farmacèutica i nutricionista, suggereix a aquelles persones que pateixen sovint infeccions d'orina facin servir complements alimentaris. Aquests els poden ajudar a prevenir infeccions i a evitar recurrències, així com a restaurar la flora.

[ficientreport]