



OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA CHROMA

HIGIENA INTYMNA CIĘŻARNEJ

w trakcie upałów

CZAS WAKACYJNYCH WYJAZDÓW ZWIĄZANY Z ODPOCZYNKIEM NIEKIEDY MOŻE ZMIENIĆ SIĘ W KŁOPOTLIWE POSZUKIWANIE RATUNKU, GDY POJAWI SIĘ INFEKCJA. HIGIENA INTYMNA CIĘŻARNEJ TO NIE TYLKO DOBRE SAMOPOCZUCIE MATKI, ALE TEŻ BEZPIECZEŃSTWO PRZEBIEGU CIĄŻY.

Przyczyn infekcji jest wiele i zawsze należy starać się zapobiegać zaburzeniom równowagi fizjologicznego środowiska pochwy. Zakres pH 3,7–4,2 jest utrzymywany dzięki obecności prawidłowej flory bakteryjnej.

Najczęściej obserwowanym zaburzeniem jest pojawienie się przewagi drożdżycy, szczególnie w pierwszych miesiącach ciąży. Sprzyja temu nieznaczna zmiana funkcjonowania układu odpornościowego ciężarnej w związku z pojawieniem się prze-

strojenia gospodarki hormonalnej na utrzymanie i rozwój ciąży. Często jednak, zjadając się bez ograniczeń i świadomości produktami wysoko przetworzonymi zawierającymi duże ilości cukru, kobiety same prowokują rozwój grzybicy. Warto więc zwrócić uwagę w diecie na warzywa, które stanowią materiał do rozwoju pozytywnie działającej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego i środowiska pochwy. Można oczywiście dodatkowo wspomagać się odpowiednimi probiotykami.

Wybieraj mądrze

Warto zwrócić uwagę na odpowiednią bieliznę umożliwiającą dostęp powietrza. Sprawdza się tu tradycyjnie bawełniana bielizna, a na wierzch raczej sukienka czy spódniczka niż obcisłe spodnie. Z miejsc do kąpieli lepiej też wybrać czyste morze niż zatłoczone jacuzzi na basenie.

NA ZDROWIE INTYMNE WPŁYW MA TEŻ DIETA I NAWODNIENIE ORGANIZMU

Kolejną bardzo ważną sprawą, która ma wpływ na higienę intymną, jest odpowiednie nawodnienie całego organizmu. Zaburzenie bilansu wodnego, poza licznymi objawami, niekorzystnie wpływa na stan błon śluzowych. Nadmierne wypijanie w ciągu dnia płynów działających moczopędnie, jak kawa czy herbata, nasila niedobór wody w całym organizmie. W ciąży zapotrzebowanie na wodę wzrasta. Prawidłowy bilans wodny trudniej jest utrzymać, szczególnie w upalne dni, gdy dodatkowo tracimy jej więcej podczas oddychania i pocenia się. Dobrym źródłem uzupełniania zwiększonego zapotrzebowania na płyny podczas urlopu może być arbuz, który zawiera cenne minerały. Picie samej wody też jest dobrym rozwiązaniem. Pozwala utrzymać odpowiednią diurezę i zapobiega rozwojowi infekcji układu moczowego poprzez częstsze oddawanie moczu. Zapobiega to pozostawianiu na długie godziny nieopróżnionego pęcherza moczowego, co zwiększa ryzyko rozwoju bakterii. Oczywiście comiesięczne badanie ogólne moczu pozwala ocenić ryzyko ewentualnej infekcji, zanim pojawią się objawy.

Wszelkie infekcje intymne należy jednak zawsze określić i wskazać na ich przyczynę, czy to wykonując posiew, czy badanie mikroskopowe wymazu. Tylko leczenie przyczynowe będzie skuteczne. Jednak wszelkie leki mogą być przepisane jedynie przez specjalistę ze względu na

to, że większość jest wskazana do stosowania w ciąży. Są jednak odpowiednie preparaty możliwe do przyjmowania miejscowo w określonym czasie ciąży. Infekcje i problemy z higieną intymną nie pojawiają się tylko dlatego, że nie stosujemy jakiegoś leku. Zwykle nakładają się kilka czynników zwiększających ryzyko zaburzeń fizjologicznej równowagi. Sama ciężarna może jednak zwiększyć szansę na wyleczenie, stosując miejscowo probiotyki i zmieniając sposób odżywiania. Istnieją też specjalne emulsje na bazie bakterii probiotycznych. Ze środków do higieny intymnej najbezpieczniejsza okazuje się jednak sama woda. Dodatkowo stosowanie silnych detergentów (zwykle o odczynie zasadowym) może niekorzystnie oddziaływać na równowagę

KAŻDĄ INFEKCJĘ PODCZAS CIĄŻY NALEŻY ZDIAGNOZOWAĆ

fizjologicznego środowiska pochwy. Czasem dochodzi więc do błędnego koła, bo im więcej stosuje się środków chemicznych, tym bardziej wpływa się na pH pochwy, co samo z siebie może powodować pojawianie się nieprzyjemnych objawów. Samo przesuszenie śluzówki może dawać uczucie pieczenia.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-potożnik

CODZIENNA OCHRONA

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak nasze codzienne nawyki oraz sposoby pielęgnacji okolic intymnych wpływają na możliwość rozwoju infekcji. Preparaty zbyt wysuszające lub zawierające niewłaściwe substancje podrażniają okolice intymne i zamiast pomagać i zapobiegać problemom zdrowotnym, wręcz je powodują. Stosując specjalistyczne kosmetyki, możesz zapobiec infekcji intymnej.



ZAPOBIEGA PODRAŻNIENIOM

Ginekologiczny, łagodny preparat niezbędny do codziennego mycia okolic intymnych. Spełnia wszystkie wymagania prawidłowej higieny intymnej – jest skuteczny i bezpieczny, zawiera kwas mlekowy oraz substancje o udowodnionej skuteczności łagodzącej. Przebadany dermatologicznie. Polecany dla kobiet w ciąży i po porodzie. Mamma Mia ginekologiczny płyn do higieny intymnej, 7 zł/ 300 ml, ZIAJA

www.ziaja.com



Z EKSTRAKTEM Z RÓŻY

Przywraca naturalne pH skóry, działa antyseptycznie, przeciwzapalnie, łagodząco. Zawiera ekstrakt z róży, ekstrakt z zielonej herbaty, kwas mlekowy. Pianka do higieny intymnej, 18,36 zł, SKARB MATKI

www.skarbmatki.pl