

Pochva patří mezi orgány v těle ženy, které se vyznačují dokonalými samočisticími procesy.



Viš, že i výtok je naprosto normální věc? Je to stejně přirozené jako tvorba slin v puse! A chrání to tvoje zdraví. Je třeba k němu být jen pozorná. Může být dobrý ukazatel toho, zda je vše v pořádku.



Ve chvílích, kdy má barvu nebo zápach, který ti nepříjde v pohodě, je třeba to pořešit. Taky když to svědí, něco nebude úplně OK. Se vším se dá ale něco dělat. Porad'se o tom se svou gynekoložkou a jestli ji nemáš, je nejvyšší čas si ji najít.

Jak si zajistit pevné intimní zdraví?

* ZAČÍNÁ TO VE STŘEVECH!

Vyvážený jídelníček je základ nejen intimního zdraví. Snaž se jíst pestře a nepřehánět to se sladkostmi (hodně cukru podpoří množení kvasinek a to může vést k nepříjemnostem).



* STRES JE TAKY FAKTOR!

Stres ovlivňuje tvoje zdraví, je proto dobré hledat způsob, jak si od něj ulevit. Pohyb, relax, kámoši, prostě se snaž dělat to, co tě dělá šťastnou a spokojenou!



* INTIMNÍ HYGIENA JE MOC DŮLEŽITÁ!

To, co je uvnitř (vagína) není třeba nijak vymývat. Ale to, co je venku (vulva), potřebuje pravidelnou péči. Stačí ti na to klidně jen voda. Pravidelně jednou denně. A když máš menstruaci nebo je léto, klidně dvakrát!



* Pokud chceš použít intimní gel, vyberej takový, který je na přírodní bázi nebo je určený přímo pro intimní hygienu.

* Volba spodního prádla je také důležitá! Správně zvolené prádlo dělá zázraky. Ideální je takové, které ti není těsné a je z přírodních materiálů (např. bavlna). Také je dobré si od spodního prádla odpočinout a být nějaký čas bez něj, například v noci.



* Po pohlavním styku je dobré jít se vyčůrat a omýt si vstup do vagíny – zabráníš tak vniknutí bakterií, které ve svém těle nechceš.

* Utírání se na záchodě je VŽDY zepředu dozadu! Ať do vagíny nedostaneš bakterie, které ti můžou uškodit.



* ODKUD TO VANE?

Hele, nemáme vonět jak růže, je třeba se s tím smířit! Čím víc se budeš snažit něco vyvonět, tím víc to budeš zhoršovat.



Intimní oblast potřebuje dýchat (prodyšné prádlo) a pravidelně omývat (vodou).



Pravidelná výměna potřeb pomůže předcházet zápachu a navíc přispěje k tvému intimnímu zdraví. A menstruační potřeby z přírodních materiálů jsou na to nejlepší.



Silný zápach může ale znamenat infekci nebo jiný problém a je třeba zajít na gynekologii.

Návštěva gynekologie



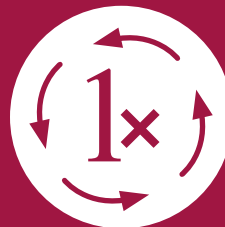
Pravidelnou návštěvou gynekologa nebo gynekoložky se vyneš spoustě problémů a hlavně budeš vědět, že jsi zdravá.



Zkontrolují ti i děložní čípek, který je schovaný v těle a sama si ho neprohlédneš.



Jak to tam chodí, najdeš v naší infografice, která se věnuje menstruačním potížím a návštěvě gynekologie.



Máš nárok na prohlídku jednou ročně zdarma.

Intimní zdraví a hygiena

