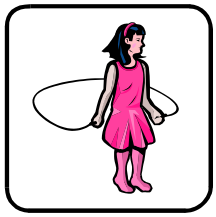
A.P.R.E.F.
ASSOCIAZIONE PER LA RICERCA
E LA FORMAZIONE IN PEDIATRIA



prevenire e curare le vulvovaginiti

- Asciugare i genitali esterni dopo la minzione tamponando con la carta igienica. Asciugare e lavare l'area del perineo sempre dall'avanti all'indietro per non portare germi della zona anale nella vulva. Utilizzare carta igienica non colorata e non profumata facendo attenzione che non ne restino dei frammenti nella vulva o in vagina.

- Dopo il bagno asciugare con cura e delicatezza la zona vulvare senza frizionare.

- Non applicare mai il sapone direttamente sull'area vulvare se non dopo diluizione con l'acqua. Per la pulizia usare acqua tiepida con detergenti non aggressivi (amido, farina d'avena, sapone di Marsiglia).

- Non utilizzare bagnoschiuma, talco in polvere, spray per l'igiene femminile, deodoranti, assorbenti interni.

- Utilizzare biancheria intima di cotone, bianca, ben sciacquata da ammorbidenti e detersivi, confortevole e non troppo attillata.

- Evitare l'uso di tessuti sintetici (collant, costumi da bagno, tute da ginnastica) e indumenti troppo aderenti che non consentono un'adeguata traspirazione.

- Non sedersi per terra per evitare il contatto con sabbia e sporcizia. Non toccarsi i genitali con le mani sporche e lavare frequentemente le mani per limitare il trasporto di germi da altre zone infette.

APREF

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....