

## **Wstydlive pytania pacjentek do ginekologa**

### **Czy depilacja jest niezbędnym elementem higienicznym w czasie wizyty u ginekologa? Czy jest to tylko kwestia wyglądu, estetyka czy powinność? Czy pomaga czy przeszkadza w badaniu?**

Depilacja nie jest niezbędna lekarzowi do badania ginekologicznego. Jest to kwestia estetyki pacjentki, jej dobrego samopoczucia i wyglądu.

### **Czy depilacja jest szkodliwa- czy może podrażniać okolice intymne? Czy sprzyja infekcjom?**

Depilacja sama w sobie nie jest szkodliwa. Natomiast może być powodem podrażnień czy infekcji jeśli stosowany preparat chemiczny będzie nieodpowiedni dla skóry lub stosowany w zbyt dużym stężeniu. Jeśli depilacja jest wykonywana maszynką lub depilatorem elektrycznym należy pamiętać, aby urządzenie było wyczyszczone po poprzednim zabiegu lub w przypadku maszynki- golarki nowe.

Do depilacji okolic intymnych zalecane są strzygarki ponieważ nie uszkodzają powierzchni skóry w przeciwieństwie do golarek, a co za tym idzie zmniejszają ryzyko stanów zapalnych. Na drugim miejscu preparaty chemiczne - ryzyko uczuleń.

### **Czy depilować się samemu czy możemy korzystać z usług fryzjera?**

Depilację można bez żadnych przeszkód wykonać w domu, ale jeśli ktoś lubi i ma potrzebę korzystania z usług fryzjera to nic nie stoi na przeszkodzie skorzystać z usług fachowca. Należy tylko pamiętać, że narzędzia używane w salonie powinny być jednorazowe lub wydezynfekowane (jałowe) ponieważ stykają się z okolicami intymnymi.

### **Czy można bezpiecznie farbować włosy łonowe?**

Jeśli pacjentka jest zdrowa i ma taką potrzebę estetyczną to nie ma przeszkód do farbowania włosów łonowych. Pamiętać należy żeby wybrana farba była niealergizująca, najlepiej pochodzenia naturalnego, tak żeby nie podrażnić okolic intymnych.

### **Czym najlepiej się myć w okolicach intymnych?**

Do mycia okolic intymnych najlepiej używać wody, naturalnego mydła marsylijskiego. Można też stosować domowe sposoby jak wywar po gotowaniu płatków owsianych. Ugotowane płatki można zjeść jako owsiankę, a wodę odlać i używać do mycia.

### **Czy mydła do higieny intymnej są wskazane do codziennego użycia i jakich ewentualnie używać?**

Preparaty do higieny intymnej mogą być używane przez pacjentki, jeśli nie podrażniają, nie wysuszają skóry. Należy tylko pamiętać żeby używać małych ilości preparatu i nie stosować irygacji, chyba że zaleci ją lekarz.

Jeśli pacjentka zdecyduje się na używanie płynów do higieny intymnej to najlepiej

wybrać atestowane, preparaty apteczne. Mające odpowiednie pH , zawierające delikatne substancje myjące. Bezzapachowe i bezwonne.

### **Czy mydła do higieny intymnej nie wyjąłwiają z naturalnej flory bakteryjnej?**

Używanie preparatów do higieny intymnej nie powinno być zbyt częste. Wystarczy raz dziennie, wtedy jest mniejsze prawdopodobieństwo wysuszenia i podrażnienia skóry oraz utraty naturalnej flory bakteryjnej.

### **Czy używanie płynów do higieny intymnej może przeszkodzić w zapłodnieniu?**

Nadmierna higiena może powodować podrażnienia i w konsekwencji stany zapalne, które obniżają płodność.

### **Kiedy tak naprawdę zaczyna się miesiączka? Czy jak kobieta wstaje i krwawi od rana?**

Miesiączka zaczyna się krwawieniem właściwym-obfitym. Plamienia przed obfitym krwawieniem nie są jeszcze tą właściwą miesiączką.

Nie ma znaczenia czy kobieta zaczyna krwawić rano, po południu czy wieczorem. Jeśli jest ot właściwe krwawienie miesiączkowe oznacza ono pierwszy dzień miesiączki.

### **Czy jak pojawi się krwawienie wieczorem to też się liczy cały dzień?**

Jeśli krwawienie pojawia się wieczorem to też liczy się to jako pierwszy dzień.

### **Czy jak występuje plamienie czy ono też już jest liczone jako początek miesiączki?**

Plamienie nie jest początkiem miesiączki, tylko obfite krwawienie jest tym właściwym krwawieniem miesięcznym.

### **Jak wyliczyć owulację? - praktyczne podejście**

Owulacja najprościej rzecz ujmując jest 14 dni przed miesiączką.

### **Czy piersing w okolicach intymnych może być niebezpieczny dla zdrowia?(infekcje,podrażnienie)**

Piercing bez względu na okolice wykonania może być przyczyna stanu zapalnego i prowadzić d do urazów tkanek głębszych lub krwawień jeśli jest niewłaściwie wykonany. Zwykle odbywa się bez powikłań.