

@escuelacyclo

The
Menstrual
Club

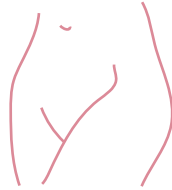
escuelacyclo.com

Higiene genital



INDICE

Higiene genital



Hábitos saludables

pag. 2

Productos de higiene genital

pag.3

¿Cómo lavar la zona genital?

pag. 4 y 5

Productos de higiene menstrual

pag. 6 y 7

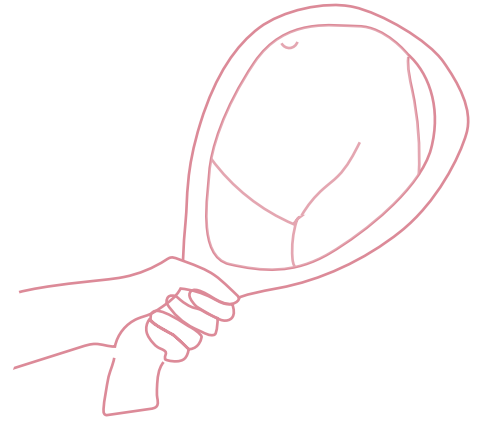
Sexo e higiene genital

pag. 8

Embarazo e higiene genital

pag. 8

Hábitos para mantener limpia y sana tu vulva y vagina

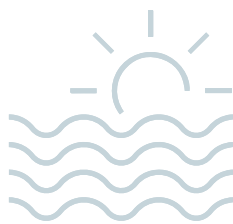
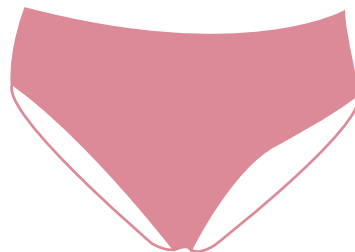


Nuestra vulva actúa como una barrera que nos protege del exterior y está compuesta por microorganismos únicos y diferentes a los del resto del cuerpo. Cuidarnos debe incluir proteger esta piel tan sensible para evitar alterar su pH y así posibles infecciones.

Usa ropa interior de algodón.

El algodón permite que nuestra piel respire y no se acumule humedad en nuestra zona genital.

El encaje y los tejidos sintéticos están bien para ocasiones especiales, pero diariamente, es recomendable usar solo ropa interior hecha 100% de algodón (y si es ecológico mejor).



Duerme desnuda.

Intenta hacer esto una vez a la semana, aunque de primera instancia puede parecer algo raro. Si aún no te animas, puedes llevar un pijama de algodón ancho y cómodo que no te apriete. Aunque el algodón transpira más que cualquier otro tejido, no deja de retener algo de humedad, lo que puede producir un crecimiento de levaduras o bacterias.

Evita la humedad.

Si es verano, procura no dejarte mucho tiempo el bikini mojado tras la piscina, eso ayuda a que las bacterias proliferen más rápido por la humedad. Igualmente evita el uso de pantalones muy ajustados en la zona genital.

Productos de higiene genital.



Jabón.

El pH de la vagina y de nuestra zona genital es ácido, a diferencia del resto del cuerpo que tiene un pH neutro. Esta es la principal razón por la que en general, no se recomienda usar jabón para lavar la zona genital y mucho menos el mismo que usas en el resto del cuerpo.

Incluso los jabones ácidos específicos, nunca serán exactamente igual de ácidos que esa zona. Por lo que a no ser que te lo recomiende específicamente tu médica, es que si sufres de picores, infecciones o candida pruebas a no usar jabón (solo agua).



Toallitas.

Seguramente has escuchado de las toallitasgenitales que te permiten estar más “fresca” y acabar con los olores.

Pues sucede lo mismo que con los jabones, su pH no es igual que el de tu vulva.

Además, pueden provocar un exceso de humedad en la zona, que puede derivar en hongos e infecciones.

¿Cómo lavarte?



¿Cómo lavar la zona genital?

Para tener una buena higiene genital femenina, debemos lavar nuestros genitales (externos) con agua tibia cada día. Empieza con movimientos de adelante hacia atrás, para evitar trasladar bacterias del ano (lo mismo cuando nos secamos con la toalla o nos limpiamos tras defecar).

Usa tus propias manos, deberías evitar a toda costa usar una esponja, son un nido de gérmenes y pueden irritar.

Evita las duchas vaginales.

¡Vagina y vulva no son lo mismo!

Si bien es importante limpiar a diario nuestra vulva, nuestra vagina no necesita una limpieza (salvo prescripción médica). Por lo que para mantener su pH equilibrado lo mejor es... ¡no hacer nada!

Evita introducir químicos o sustancias que puedan alterar nuestra microbiota o "flora" vaginal.

Revisar la necesidad de depilación integral

El vello en la zona genital tiene una función y es la de proteger la entrada a la vagina. Depilarse es una opción personal pero nunca debes sentirlo como algo obligatorio.

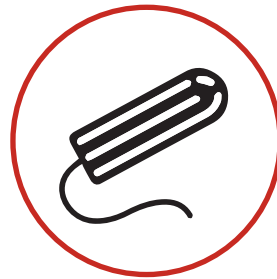
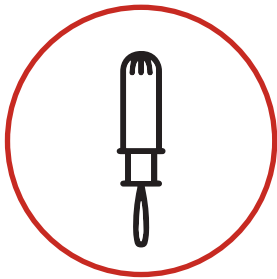
La depilación agresiva y continuada del vello puede irritar la zona, crear quistes y heridas en la piel y con ello crear el clima perfecto para la procreación de bacterias.

Protegeslips e higiene genital

Intenta evitar el uso de protegeslips diariamente, la mayoría de protegeslips desechables contienen químicos y plástico en su composición, lo que además puede provocar un exceso de lubricación (no permiten que tu vagina transpire correctamente). Cuando lo hagas probablemente sentirás que tienes más flujo y sea necesario tener unas bragas de repuesto contigo, pero poco a poco tu lubricación se regulará.

Y si en los días de ovulación tienes más flujo o al final de la menstruación, lo mejor es usar protegeslips de 100% algodón.

Productos de higiene menstrual.



Las fibras de los tampones y compresas entran en contacto directamente con nuestras mucosas. En algunas marcas (las más conocidas y accesibles por desgracia) estos productos se blanquean con cloro y dioxinas. Así mismo se han encontrado numerosos tóxicos como perfumes irritantes. Es importante tener en cuenta que muchos de estos productos no están fabricados con algodón si no con componentes como celulosa o rayón, además de plásticos y geles superabsorbentes derivados del petróleo.

La solución más sencilla para evitar tener la vagina irritada, infecciones o mal olor es optar por alternativas sanas y sostenibles para vivir nuestra menstruación como por ejemplo la copa menstrual.

Es un cambio súper sencillo que tiene un impacto enorme en nuestro cuerpo, y también en el medio ambiente.

A continuación, alternativas más saludables para usar durante tu menstruación.



La copa menstrual.

La principal diferencia entre la copa menstrual y un tampón es que ésta recoge tu menstruación, mientras que el tampón absorbe todo los líquidos de tu vagina, provocando sequedad.

La copa menstrual debe ser de silicona médico hipoalergénica.

Es reutilizable y con un cuidado correcto puede durarte hasta 10 años.



Compresas de tela e higiene genital.

La copa menstrual no es la única opción saludable para tu vagina, las compresas de tela reutilizables, libres de plástico y de químicos suponen un antes y un después para nuestra higiene genital.

Son transpirables, antibacterianas y completamente impermeables.

No rozan, pican ni producen alergias, así que es una opción también hipoalergénica, ideal si tienes hipersensibilidad o sufres infecciones recurrentes.



Bragas para la menstruación.

Se trata de ropa interior fabricada con un tejido especial que absorbe la sangre menstrual. Son reutilizables y se lavan de manera similar a las compresas de tela.

Es importante secarlas al aire y que reciban la luz del sol para asegurarte de que están bien limpias.

**Encuentra todos estos productos disponibles en www.ilovecyclo.com*

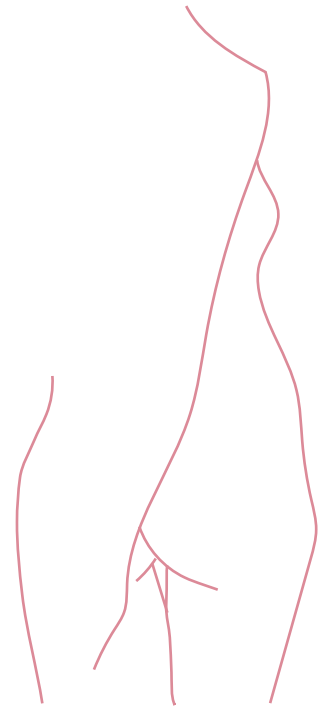
Sexo e higiene genital.

Tras mantener relaciones sexuales, intenta siempre orinar y si es posible limpiarte con agua. Puedes tener relaciones coitales mientras menstrúas si así lo deseas.

Es importante hablarlo con tu pareja y siempre protegerte frente a ETS.

Después de tener relaciones menstruando es muy importante lavarse bien la zona. Una recomendación para evitar un desastre...¡hazlo en la ducha!

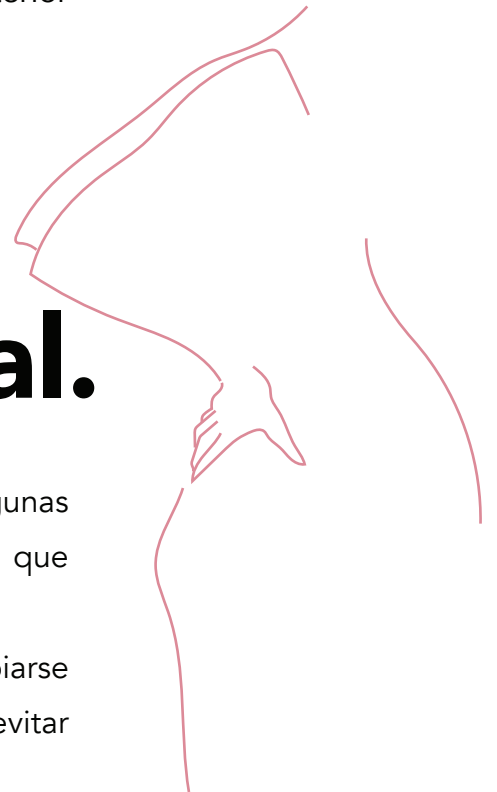
Y por último y no menos importante, cambia tu ropa interior después de tener contacto sexual.



Embarazo e higiene genital.

Durante el embarazo el principal cambio que notan algunas mujeres es que producen mucho más flujo vaginal del que están acostumbradas.

Es importante evitar el uso de protegeslips. Es mejor cambiarse de ropa interior siempre que lo creas conveniente para evitar humedad. Puedes llevar contigo bragas de repuesto.



¡VIVE TU MENSTRUACIÓN EN POSITIVO!



@escuelacyclo



escuelacyclo.com