



L A N A Y[®]

higiene e protecção

GUIA DA HIGIENE ÍTIMA



GUIA

GUIA

HIGIENE ÍNTIMA

A mulher moderna sofreu nestes últimos anos, uma série de modificações no seu estilo de vida.

A vida moderna trouxe, por sua vez, várias mudanças nos hábitos, como por exemplo: uso de roupa interior sintética ou justa, depilação, entre outros costumes que eventualmente podem prejudicar a ventilação ou irritar a zona íntima, alterando assim o pH local e criando um ambiente propício ao desenvolvimento de infecções vaginais.

Vários factores podem interferir na higiene íntima, de tal forma, que essa zona requer uma atenção especial.

O pH da pele é afectado por um grande número de factores endógenos, como por exemplo: a humidade, a transpiração (suor), o sebo, a zona anatómica, a predisposição genética e a idade.

Factores exógenos como detergentes agressivos, a aplicação de produtos

cosméticos, roupas oclusivas, assim como antibióticos tópicos, também podem influenciar no pH da pele. Deve-se ressaltar a acção agressiva das lâminas usadas para a remoção dos pelos genitais e também a depilação com cremes e ceras que ressecam a região, invariavelmente.

O pH normal da pele do ser humano é ácido, variando entre 4,0 e 5,5 de acordo com a região do corpo.

Esse pH ácido funciona como um “manto ácido” que protege a pele da proliferação de germes indesejados. Mas esse pH ácido, que protege a pele, pode desequilibrar-se pelo uso constante de sabonetes com pH alcalino e outros produtos.

A pele da região íntima é naturalmente mais delicada e também mais susceptível a vários agentes externos. Por isso é importante a utilização de um produto especialmente formulado para respeitar a flora vaginal e manter o equilíbrio íntimo.

GUIA



GUIA

PRODUTO DE HIGIENE

O banho ou a higienização ano genital feminina permite que a mulher faça a remoção de resíduos e secreções acumulados nessa região, que em condições normais, não seriam removidos com o uso exclusivo de água.

Produtos de limpeza que tenham alguma detergência associada na sua fórmula prestam uma inestimável ajuda, facilitando a emulsificação suave das gorduras e a remoção de partículas microscópicas de papel, células mortas da pele, urina/fezes

e sangue menstrual. São as chamadas substâncias tensoactivas ou surfactantes que saponificam as gorduras, facilitando a limpeza.

Por outro lado, temos que ressaltar que produtos com muita detergência, propriedade bastante desejada pela maioria das mulheres, podem remover, excessivamente, a camada lipídica que protege a pele. Desta forma, promovem ressecamento vulvar com desencadeamento de prurido.



L A N A Y

higiene e protecção

GUIA VANTAGENS

Vantagens no uso de GEL Intimo LANAY

Os Geles são constituídos por uma fase aquosa, com pouca ou nenhuma quantidade de lipídios.

Têm agentes tensoactivos suaves, aos quais se associam agentes gelificantes hidrofílicos que fazem espuma com a massagem e lhes conferem poder adstringente, cujo uso é muito agradável, produzindo sensação de frescura.

Vantagem no uso dos Toalhetes Humedecidos LANAY

Têm uma base celulósica embebida em detergentes suaves, com adição de produtos e outros constituintes. Têm um pH na faixa dos 5 a 6, sendo úteis em situações de higiene fora de casa, em casas de banho públicas, etc.

Área a ser higienizada

Zona externa da região íntima.

Frequência diária de higienização:

Em climas quentes: 1 - 3 vezes ao dia

Em climas frios: 1 vez ao dia

Técnica de higienização

A vulva (parte exterior da vagina), a região pubiana, a região perianal e os sulcos da raiz das coxas, deverão ser higienizados com água corrente e com o gel de higiene diária LANAY, fazendo-se movimentos circulares, que evitem trazer o conteúdo peri-anal para a região vulvar (ou seja, sempre com movimentos da parte da frente para a parte de trás) e que atinja todas as dobras sem excepção. Incluir os sulcos inter-labiais (entre os pequenos e os grandes lábios) e a região retro prepúcial (clítoris). Enxaguar abundantemente com água.

Secar cuidadosamente as áreas lavadas com toalhas de algodão secas e limpas e que não agredam o epitélio da região.

L A N A Y®

higiene e protecção

GUIA VANTAGENS

A lavagem genital deverá dar preferência para os banhos com água corrente para favorecer a remoção mecânica das secreções (efeito Wash Out).

Tempo de higienização

O tempo de higiene íntima não deve ser superior a dois a três minutos para evitar o ressecamento local.

Conselhos adicionais

- Uso de roupa que não seja justa ou apertada e que permita a ventilação local;
- Uso de roupa interior de algodão (evitar roupa sintética) para que a mesma, absorva a transpiração e possa ser lavada a temperaturas superiores a 60°C;
- Utilizar produtos de higiene que não sejam agressivos e que sejam formulados especificamente para a zona íntima;

- Não partilhar as toalhas e troca-las regularmente;
- Depois de urinar, limpar cuidadosamente, sempre da parte da frente para a parte de trás;
- Após acto sexual, lavar a zona genital externa com água e produto de higiene íntima;
- Durante a fase menstrual diminuir o intervalo entre as higienizações;
- Após actividade física, fazer logo a sua higiene íntima, para evitar que o suor e outras secreções irrite a pele da vulva;



LANAY®

higiene e protecção

GUÍIA

LANAY®

higiene e protecção