



Consulta Externa de Ginecologia

HFF

Higiene

Genital Feminina

Enf^a Filomena Ferreira

Enf^a Ana Margarida Oliveira

Higiene Genital Feminina

Objetivos

Informar sobre os cuidados de higiene genital feminina

Conselhos práticos sobre hábitos de higiene, vestuário e comportamentos que promovem o conforto diário

Aconselhar acerca da escolha dos produtos de higiene apropriados



Higiene Genital Feminina

Higiene Genital

Região púbica

Vulva (grandes e pequenos lábios, introito vaginal, uretra, clitóris)

Região perianal

Região nadegueira





Higiene Genital Feminina

Função pele região genital



Proteção – térmica; mecânica; química; agentes infecciosos

Barreira biológica – pH ácido, barreira lipídica, suor

Higiene Intima → Manutenção função pele

Higiene Genital Feminina

Banho ↔ Higienização anogenital
↓

Remoção de resíduos e secreções, mantendo a barreira protetora da pele e as demais funções



Higiene Genital Feminina

Como realizar a higiene íntima

Lavar com água corrente –
até 2 minutos



Movimentos circulares

Utilização de produto adequado

Da região vulvar para a região perianal



Higiene Genital Feminina

Como realizar a higiene íntima

Efetuar 2 por dia – adequando à temperatura ambiente, idade, fase do ciclo menstrual (...)

Secar com toalha de algodão



Realizar hidratação da pele após a higiene

Higiene Genital Feminina

O que não se aconselha:

Banhos de assento – a não ser que indicado pelo médico

Duches/irrigações vaginais



Higiene Genital Feminina

Como escolher o produto de higiene adequado

Gel; Sabonete; água de limpeza; Toalhetes

Respeitar o pH da vagina (ácido)

Evitar fórmulas perfumadas - alergias

Pode conter lactobacilos



Higiene Genital Feminina

Como escolher o produto de higiene adequado

Gel; Sabonete; água de limpeza; Toalhetes

Preferir fórmulas líquidas

Sabonete sólidos:

são mais abrasivos,

eliminam a barreira lipídica da pele

têm pH alto

Veículo de contaminação bacteriana



Higiene Genital Feminina

Conselhos Práticos

Manter a integridade e função da pele região genital é aconselhável:

Utilizar roupa interior de algodão que favoreça a ventilação local

Evitar roupa apertada e sintética

Dormir sem roupa interior ou com roupa larga

Trocar a roupa interior diariamente



Higiene Genital Feminina

Conselhos Práticos

Não utilizar pensos diários



No caso de necessidade de utilização de penso higiênico (menstruação, corrimento, incontinência) trocar sempre que necessário ou, pelo menos, a cada 4 horas

Dar preferência a pensos sem película plástica

Adequar a depilação genital à sensibilidade pessoal

Higiene Genital Feminina

Conclusão

A higiene genital adequada promove a saúde e o conforto da mulher em qualquer altura da sua vida

