

## Patientinformation

# Underlivshygien – arabiska

## العناية بأسفل البطن

أسفل البطن بحاجة للعناية تماماً مثل بقية أجزاء الجسم , يوجد بشكل طبيعي إفرازات لزجة في المهبل وفتحة المهبل ولكن عند المبالغة في الغسول يتعطل نظام الترطيب الطبيعي في الجسم وتصبح الإفرازات في اسفل البطن جافة وتؤدي إلى تشققات وإحمرار وجروح وهذا بدوره قد يسبب عدم الراحة عند اللمس أو عند الجماع. عندما يصاب الجسم السفلي بالجفاف يحاول تعويض السوائل بإفرازات أكثر وهذا قد يؤدي إلى سلوك مفرط بالغسول. لكي نتجنب ذلك ينصح باستخدام الزيوت والمراهم المرطبة.

- إدهني المكان بزيت الأطفال قبل الإستحمام
- اغتسلي بالملء فقط
- تجنبي كل أنواع الصابون والغسول والزيوت الحميمة كالكالكتاسيد
- مما يؤدي إلى إختلال بتوازن حموضة المهبل ويؤدي للجفاف
- إدهني اسفل البطن بالمراهم المرطبة يومياً
- إستعملي المستحضرات الغير معطرة
- عند شعورك بالحساسية إستبدلي المرهم أو المرطب

كمثال للمراهم الجيدة لأسفل البطن

- الفازلين الأبيض
- لوكوباز / ولوكوباز ريبير
- ايندومين
- زينك باستا