

PREVENIRE LE INFEZIONI

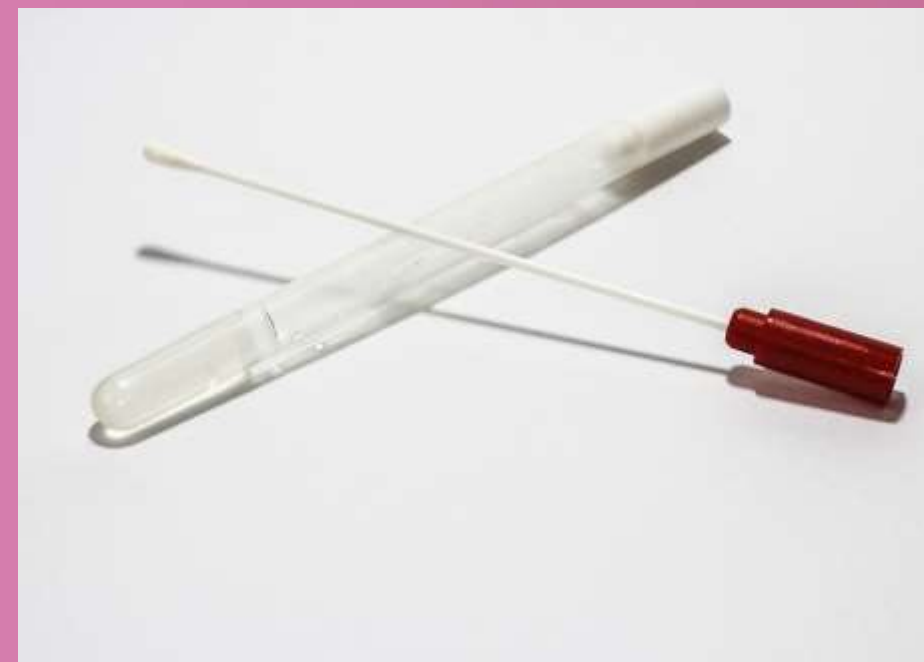
- Per quanto riguarda le **infezione sessualmente trasmesse**, il metodo di prevenzione più efficace è la **protezione dei rapporti sessuali occasionali**.
- Bisogna inoltre prestare attenzione a:
 1. cambiare frequentemente la **biancheria intima**, che deve essere di cotone, non colorata e senza pizzi;
 2. Evitare o **ridurre l'uso dei tessuti sintetici** o di jeans o collant troppo stretti;
 3. Migliorare il trofismo vaginale in caso di alterazioni dell'ecosistema vaginale, **evitando lavaggi troppo frequenti ed integrando i lattobacilli**
 4. Limitare l'assunzione di zuccheri, alcool, latte e formaggi, bibite fermentate o gassate, lieviti;
 5. Avere un'**alimentazione bilanciata** ed introdurre i **fermenti lattici** nell'alimentazione quotidiana;
 6. Correggere eventuali **squilibri ormonali**.
 7. **Evitare detergenti intimi a PH non acido** o ad attività anti-lattobacillare, le irrigazioni, gli spray igienizzanti, i saponi e i talchi profumati.
 8. Quando infine si asciugano e puliscono le parti intime, bisognerebbe sempre eseguire **un movimento che dall'avanti procede all'indietro** e non viceversa.

L'IMPORTANZA DEL TAMPONE VAGINALE

Il tampone vaginale è un esame eseguito in ambulatorio dal medico o dall'**Ostetrica**, dove viene eseguito un “**prelievo**” del muco o delle **perdite vaginali** con dei tamponi molto simili a dei cotton fioc.

E' l'unico esame in grado di dirci con **certezza** se abbiamo un'infezione e da cosa è causata.

In molti laboratori, se l'infezione è di origine batterica, si esegue anche l'antibiogramma che consiste nella determinazione di quale antibiotico può essere più efficace contro quel determinato batterio.



L'autoterapia o delle terapie non corrette possono peggiorare l'infezione ed i sintomi associati, rendendo più difficile debellarli.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Canale **Telegram** consigliato per sconti , consigli e prodotti: <https://t.me/ostetriciaeginecologia>

Contatti:

tel. 3343141281

alba_1@virgilio.it info@ostetricaalbalizzi.it

www.ostetricaalbalizzi.it



Ostetrica Dott.ssa Alba Lizzi



ostetrica_dott.ssa_alba_lizzi

