

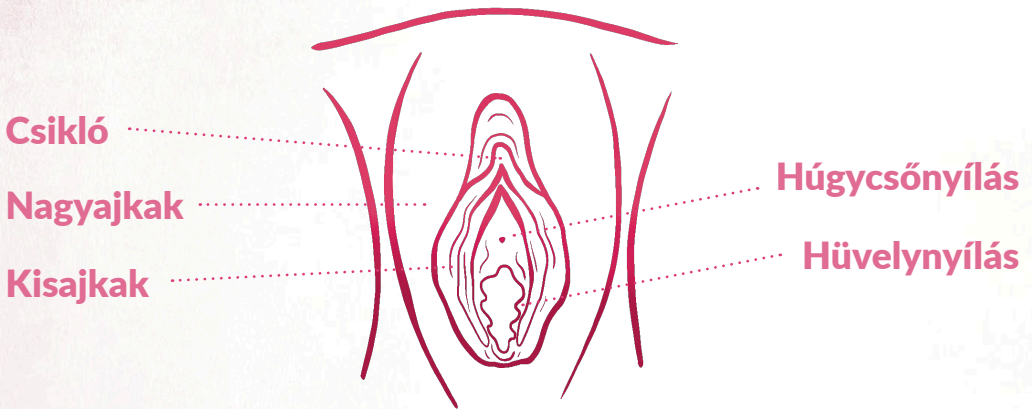


AISO Térképem

Ezt a kis kiadványt azért készítettük neked, hogy figyelemmel kísérhesd a tested változását ott is, ahol talán nem sűrűn nézegeted magad.

A szeméremtestünket időnként megvizsgálni éppen olyan fontos, mint például odafigyelni a fogainkra. Nem bonyolult, pár perc alatt meg tudod nézni, és ebbe a füzetbe fel tudod jegyezni, ha elváltozást láttál, aztán a következő alkalommal - havonta vagy akár rendszeresen, a tisztálkodások alkalmával - össze tudod hasonlítani az előző képpel.

Ha eltérést észlelsz, haladéktalanul fordulj orvoshoz!



Az önvizsgálathoz szükséges kellékek:

- szék vagy ágy, ha nem szeretsz guggolni
- tükör
- törölköző vagy lepedő
- a kezeid
- a szemeid

Tünetek, amelyek feltűnhetnek vizsgálat közben:

- fehér vagy piros folt
- heg, dudor
- vérző seb, fekély
- anyajegy
- szemölcs

...és amelyeket érzel vizsgálat nélkül is:

- viszketés
- vérzés
- fájdalom



AZ ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI

1. Mosd meg alaposan a kezeidet!

2. Helyezkedj el ülve vagy fekvé, akár guggolva, ahogy kényelmesebb, esetleg a fürdőszobában állva egyik lábadat tedd fel a kád szélére!

3. Tarts magad alá egy tükröt úgy, hogy a szeméremtestedet lásd benne!

4. Mit látsz a tükörben?

5. Nézd végig a nagyajkakat, a kisajkakat, majd vizsgálđ át a belső redők által eltakart területeket is, úgy, hogy egyik kezedd elhúzd az egyik, majd a másik oldalra is.

6. Próbálj minél nagyobb terpeszben állni, guggolni vagy feküdni! Húzd szét óvatosan a bőrt a hüvelybemenetnél, majd vizsgálđ meg alaposan ezt a területet is!

7. Mit érzel?

8. Finoman tapintsd végig ugyanazokat a részeket, amelyeket megnéztél a tükörben, hogy érzel-e valahol bármilyen csomót vagy duzzanatot!

Ha bármilyen elváltozást tapasztalsz, jelöld a térképen!







INTIM HIGIÉNYIA

- Vécéhasználat előtt (is) alaposan moss kezet!
- Vécéhasználat végén előlről hátrafelé (tehát a húgycsőtől a végbél irányába) töröld meg a területet, hiszen ellenkező esetben a végbél felől kórokozók sodródhatnak a hüvelybe vagy a húgycsőbe!
- Soha ne ülj rá nyilvános vécé ülőkéjére a fertőzésveszély miatt!
- Vécéhasználat után alaposan moss kezet!
- Ha lehetőség van, használj bidét, különösen a menstruáció napjaiban vagy székletürítés után! Ezután töröld szárazra a területet!
- Menstruáció alatt vagy edzés után használj intim törülőkendőt a külső nemi szervek tájékának áttörlesztésére!
- Ott lent ne használj hagyományos szappant, tusfürdőt, a legjobb, ami illatanyag- és színezékmentes, és vegyhatásával támogatja a bőrtermészetes állapotát. Inkább intim mosakodóval tisztálkodj, aminek megfelelő a PH-ja. (PH4 fenntartás)
- Legyen egy külön kis törölköződ az intim felületek tisztálkodás utáni szárazzá tételére!
- Soha ne használj a kézmosáson kívül más tisztálkodásra fertőtlenítő hatású folyékony szappan (pl. antibakteriálisat)!
- Kerüld az illatosított készítményeket!
- Mosakodj langyos vízzel!
- Hordj pamut alsóneműt!
- Hagyd, hogy a hüvelyed magától tisztuljon!
- Lehetőleg pamutból készült törölközőt használj!



Keress kiadványunkat:

<https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/intim-higienia>

További információ a szeméremtestről:

<https://malyvabetegut.hu/szemeremtestrak-betegut>

Köszönjük a szakmai támogatást Dr. Zákány Zsolt
szülész-nőgyógyásznak!



MÁLYVAVIRÁG ALAPÍTVÁNY

