



Centro Ascolto La Gatta

Se hai bisogno di accompagnamento per le visite sanitarie, consulenza legale, ascolto, informazioni,

telefona al **333 38 32 969**

Sportello legale gratuito

Ogni martedì e venerdì dalle 14.30 alle 17.30
previo appuntamento

telefona al **081 78 77 333**

Numero verde antitratta

A tutte le vittime di violenza e sfruttamento è
possibile richiedere aiuto

Telefona al **800 290 290**

Ambulatorio di ginecologia gratuito

Presso il II Policlinico edificio 9/A piano terra, ogni
giovedì dalle 14.00 alle 17.00

Per informazioni telefonare al **393 91 20 466**



L'igiene personale

1. Usare sempre il profilattico durante i rapporti sessuali.

2. Non lavarsi troppo frequentemente:

lavarsi troppo spesso e senza necessità può indebolire le difese naturali della vagina dalle infezioni. L'acqua da sola non è indicata.

3. In bagno bisogna rispettare alcune regole:

- usare la carta dalla vagina verso l'ano e lavarsi separatamente in modo da non trasportare batteri intestinali in vagina (mai da dietro in avanti);
- asciugarsi con cura tamponando;
- l'asciugamano è personale e va usato una sola volta.

4. L'igiene intima va particolarmente curata nei giorni del ciclo:

i residui mestruali possono portare allo sviluppo di infiammazioni ed infezioni. Durante il ciclo è importante cambiare spesso l'assorbente, evitare l'utilizzo frequente di assorbenti interni, lavarsi con maggiore frequenza.

5. L'igiene intima è importante anche durante la gravidanza:

servirà a proteggere la donna dal rischio di infezioni per via vaginale.

6. L'igiene di coppia deve essere reciproca:

le secrezioni del pene possono contenere sostanze cancerogene per il collo dell'utero.

7. Le lavande vaginali interne di propria iniziativa sono sempre sconsigliate: se ci sono perdite consultare il ginecologo.

8. Nel caso di secchezza vaginale utilizzare un lubrificante a base di acqua.

9. Evitare l'utilizzo di deodoranti spray intimi: aumenta il rischio di sviluppare tumori.