

דף המלצות למניעת גירויים בפות

1. **נסי לא לגרד!** פעולת הגירוד גורמת לגירוי של העור. על אף שהתחושה הראשונית היא של הקלה, בהמשך הגירוי ילך ויחמיר. גירוד מתמיד עלול לגרום לפציעת העור, כמו גם ציפורני ידיים ארוכות – לכן מומלץ לגזור ציפורניים. להקלה על תחושת הגירוי – ניתן להשתמש בקומפרסים קרים או אמבטיה עם מים פושרים + 2 כפיות סודה לשתייה.
2. מומלץ ללבוש תחתונים מ 100% כותנה לבנה בלבד. יש להימנע מחוטיני, ומומלץ אף לישון ללא תחתונים. מומלץ ללבוש בגדים רפויים, המפחיתים גירוי וחיכוך. לא ללבוש גרבי ניילון ארוכות המכסות את אזור הפות. במידת הצורך ניתן להשתמש בגרביונים המגיעים עד קצה הירך בלבד.
3. **הימנעי משטיפות מרובות** של אזור הפות ופי הטבעת – לא יותר מפעמיים ביום. במקלחת – שטפי את אזור הפות במים פושרים בלבד. עדיף להימנע משימוש בסבון, או להשתמש בסבון ניטרלי. לאחר המקלחת – ניגוב בטיפוחות קלות, ללא שפשוף. אין להשתמש במייבש שיער לייבוש אזור הפות. אם יש תחושת יובש בעור הפות, ניתן למרוח שכבה דקה של זלין או שמן צמחי (לדוגמא -שמן עץ התה).
4. בעת כיבוס בגדים תחתונים, יש להשתמש בתכשירי כביסה עדינים, המיועדים לעור רגיש או תינוקות. ניתן לשטוף את התחתונים במים לאחר הכביסה ולפני הייבוש. מומלץ לכבס תחתונים חדשים לפני לבישתם.
5. בשירותים כדאי להשתמש בנייר טואלט לבן רך. אפשרות נוספת – להחזיק בשירותים ריבועי בד כותנה או פלנל לבן, ולהשליכם לפח לאחר השימוש. אין להשתמש במגבונים לחים, גם לא בכאלה המיועדים לשימוש זה.
6. אל תשתמשי בתכשירים קוסמטיים, היגייניים או רפואיים באזור הפות (לרבות דאודורנט, שטיפות אינטימיות ותכשירים הנמכרים ללא מרשם כגון משחות נגד פטריות וכדומה), למעט אלה שיומלצו לך כטיפול במרפאה.



7. המנעי משימוש בתחתוניות או תחבושות היגייניות. בזמן מחזור עדיף להשתמש בטמפונים. אם אינך יכולה להימנע כליל משימוש בתחבושות – השתמשי בכאלה מכותנה אורגנית ללא חומרי צבע או חומרים משמרים.
8. אם קיים גירוי, צריבה או כאב במהלך קיום יחסי מין, יש להשתמש בחומר סיכה (עדיף על בסיס סיליקון מאשר על בסיס מים), גם אם אינך חשה יובש.
9. ירידה במשקל (במידת הצורך – לנשים הסובלות מעודף משקל), מסייעת במניעת חיכוך והזעת יתר בקפלי עור.
10. אם ניתן - המנעי משיבה ממושכת.
11. דליפת שתן או צואה עלולות לגרום לגירוי העור באזור הפות, לכן חשוב לא להזניח ולפנות לקבלת טיפול במצבים אלה.