

LACTACYD

HIGIENA INTYMNA

BEZ TABU

- y CZY UŻYWANIE WKŁADEK HIGIENICZNYCH
JEST NIEZDROWE?
- y CZY WYBÓR BIELIZNY MOŻE WPŁYWAĆ
NA INFEKCJE?
- y JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI PŁYN
DO HIGIENY INTYMNEJ?

LACTACYD

Lactacyd to **numer 1** w rekomendacji ginekologów** produktów do higieny intymnej. Lactacyd to marka, która od lat towarzyszy kobietom na każdym etapie życia – od pierwszej miesiączki po menopauzę. Produkty Lactacyd wspierają **zdrowie i komfort codziennego życia**. Dzięki zawartości naturalnego kwasu mlekowego, produkty Lactacyd pomagają utrzymać odpowiednie pH okolic intymnych, co jest kluczowe dla zdrowia mikroflory i ochrony przed infekcjami. Produkty Lactacyd są dostępne w aptekach i drogeriach, oferując kompleksową pielęgnację intymną dla kobiet w każdym wieku.

INTYMNOŚĆ MILE WIDZIANA



* Źródło: MAT 12 2024 EU Consumption Dashboard

** Źródło: badanie ankietowe, Adliner, marzec-kwiecień 2023, n=197

LACTACYD

FAKT

**POCHWA OCZYSZCZA SIĘ SAMA,
NIE TRZEBA JEJ MYĆ „W ŚRODKU”.**

MIT

Trzeba regularnie irygować pochwę specjalnymi preparatami, aby zachować jej higienę.

Wnętrze pochwy pokryte jest błoną śluzową, która nie tylko chroni przed bakteriami, ale także regularnie się oczyszcza. Wydzielina, którą czasem obserwujesz, to efekt oczyszczania – to naturalne i zdrowe zjawisko. Irygacje, czyli płukanie wnętrza pochwy wodą lub innymi silnymi płynami, mogą zaburzyć tę równowagę, prowadząc do infekcji bakteryjnych lub grzybiczych.

Myj tylko zewnętrzne okolice intymne i używaj w tym celu łagodnych płynów do higieny z naturalnymi składnikami, fizjologicznym pH (ok. 3-5), które wspierają równowagę mikroflory i są dostosowane do Twoich potrzeb.



Źródło:

<https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/think-you-have-a-vaginal-infection-heres-what-you-need-to-know>

<https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/ask-acog/is-it-safe-to-douche-during-pregnancy>

OKAZJONALNE STOSOWANIE WKŁADEK NIE PRZYCZYNIĄ SIĘ DO POWSTAWANIA INFEKCJI INTYMNYCH.

Stosowanie wkładek higienicznych wpływa
na powstawanie infekcji intymnych.

Stosowanie wkładek – zmienianych co 3–4 h,
wykonanych z przewiewnych i bezzapachowych
materiałów – jest bezpieczne: nie zwiększa
ryzyka infekcji ani nie zaburza mikroflory.
Śluz na bieliznie to naturalna wydzielina
samooczyszczającej się pochwy.
Specjaliści zalecają wkładki głównie
na początku i końcu menstruacji
– unikaj dodatkowych warstw
i zmieniaj je regularnie; możesz
też stosować wersje wielorazowe

**Zamiast wkładek na co dzień
– wybieraj przewiewną,
bawełnianą bieliznę. Dzięki niej
będziesz wspierać naturalne
procesy i dbać o komfort bez
zaburzania równowagi biologicznej.**



Źródło:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25128928/>

<https://health.clevelandclinic.org/best-material-for-underwear>



LACTACYD

FAKT

MIT

REKOMENDUJE SIĘ STOSOWANIE
BAWEŁNIANEJ BIELIZNY
I JEJ CODZIENNĄ ZMIANĘ.

Materiał bielizny i częstotliwość jej
zmiany nie mają znaczenia.

Syntetyczne materiały (np. poliester, nylon) nie przepuszczają powietrza i zatrzymują wilgoć, co również tworzy sprzyjające warunki dla bakterii. Bawełna pozwala skórze oddychać i nie powoduje otarć. Z kolei noszenie stringów lub zbyt ciasnej bielizny może powodować otarcia i podrażnienia w okolicach intymnych. Takie mikrourazy ułatwiają bakteriom wnikanie i namnażanie się.

Na co dzień staraj się nosić bawełnianą bieliznę, unikaj koronkowych stringów noszonych przez wiele godzin – mogą przenosić bakterie z odbytu do pochwy.

Ginekolodzy zalecają spanie bez bielizny. Pozwala to skórze w okolicach intymnych swobodnie oddychać, co ogranicza gromadzenie się wilgoci, bakterii i drobnoustrojów.



Źródło: <https://health.clevelandclinic.org/best-material-for-underwear>

NATURALNY, NEUTRALNY ZAPACH POCHWY
TO COŚ NORMALNEGO.

FAKT

MIT

Pochwa powinna pachnieć fiołkami.



Wiele kobiet martwi się swoim zapachem intymnym. W rzeczywistości zdrowa pochwa ma swój naturalny, lekko kwaśny zapach, wynikający z obecnych w tym obszarze bakterii i płynów. To absolutnie naturalny proces! Zmiana zapachu może wskazywać na infekcję – wtedy należy skonsultować się z lekarzem. W zdrowym środowisku pochwy panuje pH ok. 3-5 – ten kwaśny odczyn właśnie „pachnie” inaczej niż reszta ciała. Postaw na kosmetyki o fizjologicznym pH, które wspierają naturalną mikroflorę, zamiast ją zaburzać.

Niskie (kwaśne) pH jest konieczne, aby zachować właściwą florę bakteryjną pochwy.*

OPTYMALNY POZIOM pH
okolic intymnych **3-5**

RYZIKO INFЕКCJI



Woda
pH 7
(neutralne pH)

Zwykłe mydła
pH 10-13

Źródło:

https://seed.com/cultured/vaginal-odors/?srsltid=AfmBOoo__vW6gbQ6x6zPzCwnCTR55xwHAg32QGfWCWa1dIVxAl0EQRK&

* Z wyłączeniem infekcji grzybiczej, gdyż Candidia Albicans odpowiedzialne za grzybicę sromu, namnażają się w kwaśnym środowisku.

FAKT

**GĄBKI MOGĄ BYĆ SIEDLISKIEM BAKTERII
I NIE SĄ ZALECANE DO HIGIENY INTYMNEJ.**

MIT

Do mycia okolic intymnych najlepiej używać gąbkę.



Choć gąbka może wydawać się wygodnym narzędziem do mycia, jej struktura sprzyja zatrzymywaniu wilgoci i bakterii. Używanie jej w okolicach intymnych może prowadzić do przenoszenia drobnoustrojów i wywoływać podrażnienia.

Do higieny intymnej najlepiej używać czystej dłoni – to najdelikatniejszy i najbezpieczniejszy sposób.

Źródła:

<https://medycynanaobcasach.pl/higiena-intymna-ginekolog-podpowiada-jak-dbac-o-nia-prawidlowo>

<https://www.medonet.pl/magazyny/higiena-intymna,od-przodu-do-tylu--o-tej-zasadzie-musisz-pamietac-w-lazience,artykul,66011062.html>

NIEKTÓRE INFEKCJE INTYMNE MOGĄ PRZEBIEGAĆ BEZOBJAWOWO.

Jeśli nie mam objawów,
nie muszę się badać.

Nie wszystkie infekcje występują
z zauważalnymi objawami
– np. chlamydia czy infekcje
bakteryjne mogą rozwijać się długo,
nie dając wyraźnych sygnałów.
Nieleczone mogą prowadzić
do poważnych powikłań,
np. problemów z płodnością.

Warto wykonywać kontrolne badania ginekologiczne
przynajmniej raz w roku, nawet jeśli nie odczuwamy dolegliwości.

FAKT

MIT



FAKT

W CZASIE OKRESU NAJLEPIEJ PODMYWAĆ SIĘ PRZY KAŻDEJ ZMIANIE PODPASKI LUB TAMPONU I ZMIENIAĆ JE REGULARNIE.

MIT

Podczas miesiączki wystarczy myć się dwa razy dziennie, tak jak zwykle i zmieniać środki higieniczne w zależności od potrzeby.

Na co dzień mycie okolic intymnych przynajmniej raz dziennie w zupełności wystarcza – ale okres to zupełnie inna historia. Podczas miesiączki krew, wilgoć i ciepło tworzą środowisko, które bakterie i grzyby po prostu uwielbiają. A co gorsza – wtedy łatwiej im dostać się w głąb pochwy, bo jej ujście jest bardziej otwarte i podatne na infekcje.

Podmywaj się delikatnie przy każdej zmianie podpaski czy tamponu – najlepiej pod bieżącą wodą lub z użyciem łagodnego płynu do higieny intymnej (w zależności od możliwości). A jeśli jesteś poza domem – sięgnij po specjalne chusteczki do higieny intymnej. Pamiętaj również o odpowiedniej częstotliwości zmiany podpaski lub tamponu!



Źródła:

Das, P., & Baker, K. K. et al. (2015). Menstrual hygiene practices, WASH access and the risk of urogenital infection in women from Odisha, India. PLOS ONE, 10(6), e0130777.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0130777>

<https://www.gov.pl/web/psse-wieliczka/z-higiena-osobista-za-pan-brat2>

LACTACYD

Obecność kwasu
mlekowego, który pomaga
utrzymać równowagę
mikroflory

pH (3-5), które wspiera
naturalną florę pochwy



JAK WYBRAĆ

DOBRY PŁYN DO HIGIENY INTYMNEJ?

Na co powinniśmy zwrócić uwagę wybierając płyn
do higieny intymnej

Brak mydła

Składniki łagodzące,
np. rumianek, antyseptyczny tymianek

Przeznaczenie produktu,
dostosowanie produktu do potrzeb,
np. dla kobiet aktywnych, w ciąży,
w czasie menopauzy itp.

Źródło:

https://www.doz.pl/czytelnia/a15866-Plyn_do_higieny_intymnej_jak_wybrac_najlepszy_Podstawowe_zasady_kobiecej_higieny_intymnej

Aż 75% kobiet doświadczyło lub doświadczy grzybiczej infekcji intymnej w ciągu swojego życia, a w przypadku 40-45% infekcje te mogą nawracać.*



Poznaj zatem CHECKLISTĘ ZDROWIA INTYMNEGO

- ✓ Używaj odpowiednich produktów
- ✓ Używaj swoich rąk do mycia okolic intymnych
- ✓ Czystość z umiarem
- ✓ Regularnie zmieniaj tampony i podpaski podczas miesiączki
- ✓ Daj swojemu ciału przestrzeń do oddychania
- ✓ Regularnie odwiedzaj ginekologa i korzystaj z badań profilaktycznych
- ✓ Skorzystaj z łazienki po seksie

LACTACYD



Konsultacja merytoryczna: **Katarzyna Piotrowska**, fizjoterapeutka uroginekologiczna, członkini Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego, ekspertka kampanii „Intymność mile widziana”.