هكذا تهتمين بنظافة المنطقة الحساسة أثناء الحمل

تتعرض المرأة خلال فترة الحمل الى تغيرات هرمونية والتي تسبب بإختلال درجة الحموضة بمنطقة المهبل. تتكون جدران المهبل من عدة أنواع أنسجة وهي الجدار الداخلي وطبقة من الأنسجة والطبقة الداخلية. وتسأل كل حامل نفسها كيف تهتم بنظافة المنطقة الحساسة أثناء الحمل ؟

تعتبر الافرازات المهبلية طريقة طبيعية للجسم لتنظيف المهبل والعمل على تشحيمه وحمايته من التلوث . يحتوي المهبل على البكتيريا الملبنة – البكتيريا 'الجيدة' بشكل طبيعي والتي تنتج حمض اللبنيك ، الذي يساعد على عمل المنطقة الحساسة وحمايتها من البكتيريا السيئة. تقوم البكتيريا الملبنة بتحليل الجلايكوجين إلى حمض اللبنيك الذي يحميه من التلوثات.

تعاني نسبة أكثر من 25% من النساء من مشكلة كثرة الإفرازات وتهيّج المهبل وخاصةً خلال فترة الحمل. ويعتبر السبب الرئيسي لزيادة التهيج والإفرازات والإلتهاب هو تغير في درجة الحموضة واختلال توازن البكتيريا الطبيعية وذلك يعود بسبب تغير بالبيئة الهرمونية أثناء الحمل وبعد الولادة.

إن حدوث الكثير من تغييرات في إفرازات المهبل خلال الحمل مثل الرائحة واللون أو الكمية المفرزة، هي مؤشر واضح على التلوثات البكتيرية، الفطرية… التلوثات المهبلية يرافقها الالتهاب المهبلي والذي يرافقه الحكة والتهيج والإحمرار بالإضافة الى الإفرازات. لذلك يجب تنظيف المنطقة الحساسة بإنتظام وبطريقة جيدة خلال فترة الحمل ، منعنًا لحدوث أي التهابات والمحافظة على صحة الجنين أيضًا.

هكذا تهتمين بنظافة المنطقة الحساسة أثناء الحمل :

- بالنسبة لحالة الإصابة بإفرازات مهبلية ، عليك إستخدام غسول المهبل مرتين في اليوم.
- في حال عدم وجود إفرازات مهبلية ، عليك إستخدام الغسول

المهبلي مرة في الأسبوع.

- تجنب الجلوس بمياه التشطيف لأن هذا الأمر ينشر البكتيريا وينشطها.
- عليك تجفيف المنطقة الحساسة بمناديل ورقية.
- الحرص على تشطيف المنطقة الحساسة من الخارج فقط وليس من الداخل.
- إزالة الشعر في هذه المنطقة بطريقة آمنة.

- تجنب ممارسة العلاقة الزوجية بحال وجود إفرازات مهبلية.
- تجنب أي أخطاء أثناء عملية تنظيف المنطقة الحساسة ، لكي لا يسبب هذا الأمر مشاكل في الرحم ومخاطر على صحة الجنين وألم في الحوض وكيس المياه.
- لحماية صحة المهبل، عليك الحفاظ عليه جاف ونظيف . حيث عليك تجفيف هذه المنطقة جيداً بعد الإستحمام.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة وتلك التي تسبب تهيج المهبل وتميل لإمتصاص الرطوبة.
- ينصح ارتداء الملابس الداخلية القطنية والإبتعاد عن الأقمشة الاصطناعية.
- يوصى غسل المنطقة الحساسة بالماء الدافئ والغسول المهبلي في كل حمام.
- الحرص على استخدام الغسول الحميم الخاص وليس الصابون العادي.

- اختيار الصابون الحميمي الذي يحتوي على الألوفيرا المهدئة للمنطقة المتهيجة وعلى زيت شجرة الشاي الذي يعمل في التطهير الفعال.
- ينصح استخدام الغسول بدرجة حامضية 5 ، الذي يحافظ على التوازن الحمضي بالمنطقة الحساسة ويقاوم البكتيريا والفطريات . تسبب التغيرات الهرمونية خلال الحمل بضرر في التوازن البكتيري كما انها ترفع درجة الحموضة بحيث تصبح المنطقة مناسبة لتطور الالتهابات والافرازات ، لهذا السبب يجب اختيار هذا النوع من الغسول.
- ينصح إبقاء معك المناديل الصحية للاستخدام خارج المنزل.

- استخدام الفوط الصحية اليومية والحرص على تغيرها باستمرار، مع انتقاء النوعية القطنية.
- إذا تطور الالتهاب ، فمن الضوري جدا التوجه الى الطبيب

النسائي والحصول على تشخيص وتلقي العلاج المناسب.

- عليك غسل المنطقة الحميمة مرتين في اليوم ، عند الصباح والمساء بالمنظف المخصص ، مع غسل اليدين قبل و بعد ، بسبب إحتمال إنتقال العدوى للداخل والحرص على عدم حدوث أي إلتهابات يكون لها تأثير على الولادة.