

هكذا تهتمين بنظافة المنطقة الحساسة أثناء الحمل

تعرض المرأة خلال فترة الحمل إلى 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 الإفرازات المهبلية طريقة طبيعية للجسم لتنظيف المهبل والعمل على تشحيمه وحمايته من التلوث . يحتوي المهبل على البكتيريا الملبدنة - البكتيريا 'الجيدة' بشكل طبيعي والتي تنتج حمض اللبنيك ، الذي يساعد على عمل المنطقة الحساسة وحمايتها من البكتيريا السيئة. تقوم البكتيريا الملبدنة بتحليل الجلايكوجين إلى حمض اللبنيك الذي يحميه من التلوثات.



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

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



هكذا تهتمين بنظافة المنطقة الحساسة أثناء الحمل :

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

المهبلية مرة في الأسبوع.

- تجنب الجلوس بمياه التشتيف لأن هذا الأمر ينشر البكتيريا وينشطها .
- عليك تجفيف المنطقة الحساسة بمناديل ورقية .
- الحرص على تنشيف المنطقة الحساسة من الخارج فقط وليس من الداخل .
- إزالة الشعر في هذه المنطقة بطريقة آمنة .
 - ☒
- تجنب ممارسة العلاقة الزوجية بحال وجود إفرازات مهبليّة .
- 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 الاستحمام .
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة وتلك التي تسبب تهييج المهبل وتميل لإمتصاص الرطوبة .
- ينصح ارتداء الملابس الداخلية القطنية والإبعاد عن الأقمشة الاصطناعية .
- يوصى غسل المنطقة الحساسة بالماء الدافئ والغسول المهبل في كل حمام .
- الحرص على استخدام الغسول الحميم الخاص وليس الصابون العادي .
 - ☒
- اختيار الصابون الحميمي الذي يحتوي على الألوفيرا المهدئة للمنطقة المتهيجية 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 أنها ترفع درجة الحموضة بحيث تصبح المنطقة مناسبة لتطور الالتهابات والإفرازات ، لهذا السبب يجب اختيار هذا النوع من الغسول .
- ينصح بقاء معك المناديل الصحية للاستخدام خارج المنزل .
 - ☒
- استخدام الفوط الصحية اليومية والحرص على تغييرها باستمرار ، مع انتقاء النوعية القطنية .
- إذا تطور الالتهاب ، فمن الصوري جدا التوجه إلى الطبيب

النسائي والحصول على تشخيص وتلقي العلاج المناسب.

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