
DOR VAGINAL

AMENIZAR E CONTORNAR



WWW.SAUDEPERINEAL.COM.BR



SAUDEPERINEAL

PRIMEIRAMENTE, VOCÊ JÁ CONSULTOU PROFISSIONAIS ESPECIALISTAS?! GINECOLOGISTA E FISIOTERAPEUTA PÉLVICO?

Diagnósticos baseados em achados de internet não são bons e apenas adiam o tratamento necessário.

OBJETIVO DESTA MATERIAL:

Orientar maneiras práticas de contornar a dor vaginal.

AUTORA:

JOANA DOS SANTOS

fisioterapia pélvica



CONTATO:

contato@saudeperineal.com.br
www.saudeperineal.com.br

Material destinado à pacientes em acompanhamento fisioterapêutico. Reprodução e compartilhamento não estão autorizados.

ORIENTAÇÕES

1 ROUPA ÍNTIMA DE ALGODÃO

Orientação sabeada na opinião da vovó?! Pois então... muito sábia! Roupas íntimas 100% algodão (não vale ser apenas o forro) garantimos que além da transpiração necessária, o tecido não agredirá sua vulva.

2 EVITAR O USO DE ROUPAS JUSTAS DEMAIS

As roupas mega justas na região genital se tornam irritadiças, mas também alteram a irrigação sanguínea local e a sensibilidade. Se você AMA usar roupas justas, equilibre dando prioridade à 90% do tempo usar roupas não justas na área genital.

3 LAVAÇÃO DAS ROUPAS ÍNTIMAS

Fazer uso de sabão ou sabonete glicerinado neutro (podendo ser em barra ou líquido). Não usar amaciantes de maneira alguma! Uma boa opção é lavar no banho e colocar para secar em local arejado na sequência.

4 INGESTA HÍDRICA

Faça o consumo de água ideal para o seu corpo. Não espere sentir sede!

JOANA DOS SANTOS

fisioterapia pélvica

contato@saudeperineal.com.br

www.saudeperineal.com.br

(48) 99908-4363

ORIENTAÇÕES

5 EM DIAS DE CRISE DE DOR

Embebedar um pano de algodão (fraldinha, por exemplo) com chá de camomila gelado e colocar na região vulvar, sem calcinha.

6 EM DIAS DE FLUXO MENSTRUAL

Fazer uso de coletores quando possível ou optar por absorventes de algodão (os ecológicos - laváveis - são uma excelente opção)

7 NA ATIVIDADE FÍSICA

Evite o uso de bicicleta, dê preferência à caminhadas ou elíptico. E após a atividade física, não permaneça por longos períodos com roupa suada. Mesma dica para roupa de banho: não permaneça com biquíni molhado.

8 DURMA SEM CALCINHA

Essa dica vale ouro! Para todas as mulheres, em todas as fases da vida. Dê ao seu corpo essa chance de respirar - Principalmente se você usa protetores diários.

9 NÃO USE PROTETORES DIÁRIOS

Por favor, não use. a secreção natural da vagina pode ser amparada. diretamente na calcinha, e nos momentos que sentir estar úmida demais, troque a calcinha. Simples assim.

JOANA DOS SANTOS

fisioterapia pélvica

contato@saudeperineal.com.br

www.saudeperineal.com.br

(48) 99908-4363

ORIENTAÇÕES

10 COSMÉTICOS VAGINAIS

Produtos destinados a alterar o cheiro natural da vagina/vulva devem ser deixados de lado. Eles alteram o pH vaginal e interferem na sua saúde. Por vezes, o corpo aumenta a produção de secreção apenas por efeito rebote. Cuide com o que a indústria te força a identificar como algo necessário. Vagina tem cheiro de vagina, e não de morango silvestre orgânico.

11 ATO SEXUAL

- Só tenha contato sexual se desejar
- Estenda as preliminares e compreenda que sexo não é sinônimo de penetração.
- Ao usar lubrificantes, escolher os que sejam à base de água, sem componente químicos. Indico sempre gel condutor (o mesmo usado nos exames de ultrassom)
- Use preservativos hipoalergênicos
- Lavar a vulva com água fresca/fria após o ato sexual

12 TENHA ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA

Tenha apoio profissional especializado. Procure apoio multidisciplinar.

Ginecologista

Nutricionista

Fisioterapeuta Pélvico

Psicólogo

JOANA DOS SANTOS

f i s i o t e r a p i a p é l v i c a

contato@saudeperineal.com.br

www.saudeperineal.com.br

(48) 99908-4363

ORIENTAÇÕES

13 COMBATA A CONSTIPAÇÃO

Por dois motivos principais:

Reduzir o desconforto pélvico e Evitar a força ao evacuar.

Cada vez que fazemos força ao evacuar, são feitas micro lesões na musculatura do assoalho pélvico, aumentando a sensibilidade e desconfortos

14 CUIDADO COM O QUE VOCÊ COME

Busque apoio de um nutricionista para identificar alimentos que estejam sendo consumidos por você e que podem estar exacerbando a dor.

15 MELHORE A SUA QUALIDADE DE VIDA

Nossos hábitos de vida influenciam diretamente na nossa sensibilidade e receptores de dor. Identifique o que lhe faz mal(hábitos, trabalho, relacionamentos) e procure o equilíbrio.

Pratique atividade física ao ar livre, reduza seu estresse, não permaneça longos períodos sentada e principalmente, olhe para você!c
ess

JOANA DOS SANTOS

fisioterapia pélvica

contato@saudeperineal.com.br

www.saudeperineal.com.br

(48) 99908-4363