

Cara Menjaga Kebersihan Organ Wanita

- ◆ Mencuci tangan sebelum memegang daerah pribadi
- ◆ Bersihkan vagina secara rutin, vagina perlu dibersihkan atau dibasuh setiap kali habis buang air kecil dan buang air besar. Cara membasuh atau membersihkan vagina yang benar adalah dari arah vagina menuju anus. Hal ini untuk menghindari perpindahan bakteri dari anus ke vagina yang dapat menyebabkan infeksi
- ◆ Menjaga keseimbangan pH alami vagina Tingkat keasaman (pH) vagina yang normal adalah 3,8-5,0. Membersihkan vagina menggunakan sabun beraroma, gel, atau antiseptik tidak disarankan karena dapat mengganggu keseimbangan PH dan bakteri baik pada vagina.
- ◆ Gunakan celana dalam yang bersih dan berbahan katun sehingga vagina tidak menjadi lembab yang mana kondisi ini disukai bakteri dan jamur untuk hidup berkembang
- ◆ Selain itu, penggunaan produk pembersih wanita, baik yang digunakan di luar maupun yang disemprotkan ke dalam vagina (*douching*), juga tidak dianjurkan, karena dapat mengganggu pH normal vagina. Larutan pembersih khusus vagina tidak boleh digunakan secara rutin, karena dapat meningkatkan risiko infeksi dan iritasi pada vagina.

- ◆ Membersihkan vagina saat menstruasi Saat menstruasi, bersihkan vagina lebih dari dua kali sehari. Sering-seringlah mengganti pembalut saat sudah terasa lembap atau basah. Selain vagina, perineum (bagian antara vagina dan anus) dan area sekitar vagina juga perlu dibersihkan saat menstruasi.

Untuk membersihkan vagina saat menstruasi, cukup gunakan air hangat atau air dan sabun yang berbahan lembut.

- ◆ Mencukur bulu kemaluan seperlunya, Bulu kemaluan berfungsi untuk melindungi vagina dari bakteri kotor, gesekan dan keringat, oleh karena itu cukur bulu seperlunya
- ◆ Menggunakan pakaian dalam yang tepat Gunakan celana dalam berbahan katun karena bahan ini memungkinkan sirkulasi udara yang baik dan dapat menyerap keringat. Bahan nylon memerangkap panas dan kelembapan, sehingga bakteri mudah berkembang biak.



SEMOGA BERMANFAAT



VULVA HYGIENE



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG**

VULVA HYGIENE ITU APA?

Vulva Hygiene



Adalah Perawatan vulva dan daerah sekitarnya vagina yang sedang nifas atau tidak dapat melakukan sendiri untuk mencegah terjadinya infeksi baik oleh bakteri atau kuman

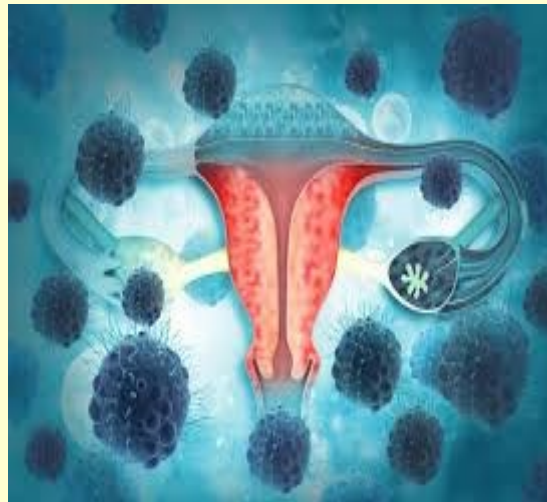
Tujuan

1. Untuk mencegah infeksi yang di sebabkan oleh keadaan vulva yang kotor dan bau
2. Untuk Penyembuhan luka jahitan
3. Untuk Kebersihan perineum, vulva juga memberikan rasa nyaman bagi pasien

JAGA KEBERSIHAN VAGINAMU...

Dampak Jika Tidak Melakukan Vulva Hygiene

1. Keputihan
2. Menimbulkan gejala seperti gatal-gatal pada vagina
3. Vagina terasa panas
4. Timbul Jamur Kandidiasis
5. Vagina berbau tidak sedap
6. Timbul rasa Nyeri
7. Perasaan tidak nyaman
8. Penyakit yang di timbulkan seperti Vultis/Inflamasi vagina, Vaginitis, Vaginosis bakterialis di tandai dengan Pertumbuhan bakteri yang berlebihan /tricomoniasis



Langkah yang harus di Lakukan di Rumah

- ◆ Siapkan air bersih, sabun, dan tissue/Handuk bersih
- ◆ Setelah BAK dan BAB siram dengan air bersih dan gunakan sabun pembersih, bersihkan vulva dari depan ke arah belakang/ dari daerah vulva bagian atas ke daerah genetalia bagian bawah sampai anus sampai bersih, Jangan terbalik melakukannya
- ◆ Keringkan Vulva dengan tissue yang tidak berparfum/handuk bersih
- ◆ Jangan Lupa Cuci tangan dengan sabun dan air bersih sampai bersih

