



ON SOM?

RECINTE HOSPITAL PSIQUIÀTRIC
Camí de Jesús, 40, 07010 Palma, tel. 971 17 71 72

Accés a la WEB des de la portada de la intranet

serveideprevencio@dgfun.caib.es

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

EDUCACIÓ PER A LA SALUT. CONSELLS D'INFERMERIA

Prevenció de la infecció urinària femenina

- ✓ Alimentació
- ✓ Vestuari
- ✓ Higiene
- ✓ En orinar
- ✓ Relacions sexuals



G O I B
CONSELLERIA
PRESIDÈNCIA,
FUNCIÓ PÚBLICA
I IGUALTAT
DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA



ALIMENTACIÓ

- ✓ Beveu aigua de manera abundant i regular (descomptant la primera orina del matí, en la resta heu d'aconseguir una orina clara: aquesta és la millor forma de regular la vostra ingesta d'aigua.
- ✓ Eviteu els aliments excessivament processats, suc de fruites comercials, la cafeïna, l'alcohol i el sucre.
- ✓ Preneu aliments rics en vitamina C (suc de taronja, kiwis, pebrot verd...)
- ✓ Preneu nabius vermells amb regularitat (els podeu prendre com a postres, saltats d'amanides, suc sense sucre...)
- ✓ Consumiu làctics amb bacteris probiòtics.

VESTUARI

- ✓ Si les utilitzeu, escolliu compreses sanitàries de cotó.
- ✓ Canvieu l'absorbent íntim cada vegada que feu ús del bany (per orinar o defecar).
- ✓ Utilitzeu calces de cotó poc ajustades.
- ✓ Canvieu la roba interior tots els dies.
- ✓ Eviteu els pantalons o pantis ajustats

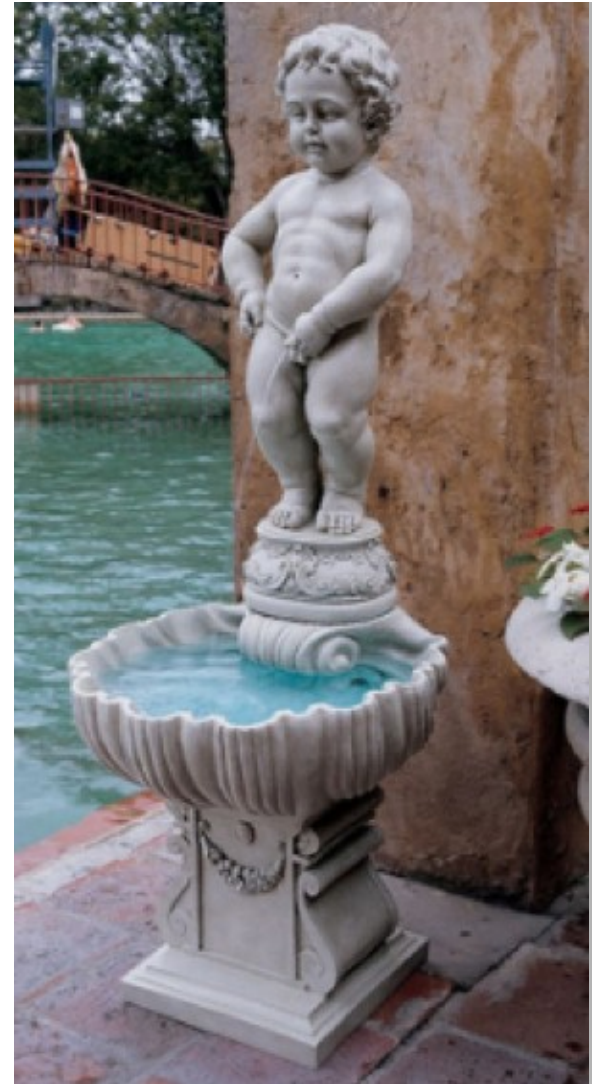


EN ORINAR

- ✓ Desenvolueu l'hàbit de orinar tan aviat com sentiu la necessitat, encara que aquesta sigui molt freqüent: no aguanteu les ganes d'anar al bany.
- ✓ No tingueu cap pressa i assegureu-vos que heu buidat per complet la bufeta.
- ✓ Després d' orinar assequeu-vos sense fregar.

RELACIONS SEXUALS

- ✓ Netegeu les vostres zones genitals i anals abans i, sobretot, després d'activitat sexual.
- ✓ Orineu abans i després de les relacions sexuals (pel rentat que suposa buidar la bufeta).
- ✓ Utilitzeu cremes lubricants durant les relacions sexuals (és una forma d'evitar l' impacte del frec).



HIGIENE

- ✓ Rentat genital únicament extern (gens de dutxa vaginal).
- ✓ Solament amb aigua i sabó suau una vegada al dia (la infecció pot ser causada també per excés d'higiene)
- ✓ Per aclarir el sabó manteniu un poc allunyat el mànec de la dutxa (per reduir la pressió del doll).
- ✓ No useu cap producte que contingui perfum a la zona genital (esprai, aerosols, desodorants o pólvores d'higiene femenina).
- ✓ Eviteu banys en banyera superiors a 30 minuts o més de 2 vegades al dia.
- ✓ Assequeu-vos bé els vostres genitals externs després del bany o la dutxa, sense fregar.
- ✓ Podeu banyar-vos en piscina sense problemes (per la presència de clor).
- ✓ Podeu banyar-vos en la mar sense problemes (per la presència de iode i sal de mar).

- ✓ La higiene anal després de deposició ha de fer-se sempre de davant cap enrere (per evitar contaminar la zona vaginal amb bacteris procedents de l'intestí).
- ✓ Millor amb tovalloletes wc humides (solament zona anal).
- ✓ Passeu el paper solament una vegada (si necessiteu més neteja utilitzeu un tros nou).
- ✓ La higiene del penis i l'escrot de la vostra parella ha de ser la mateixa que la d'altres parts del cos: diària i a força d'aigua i sabó.
- ✓ Si el penis no esta circumcidat, no heu d'oblidar-vos d'empènyer cap enrere la pell per netejar correctament el gland.

