

- ◆ **Probióticos y flora vaginal.** Tomar alimentos probióticos mejora la flora vaginal.
- ◆ **Eliminar picantes de la dieta.** Reducir el consumo de alimentos picantes en la dieta diaria mejora el estado de la vagina.
- ◆ **Compresas y tampones, lo mínimo.** No abusar de las compresas protectoras diarias y los tampones, que pueden alterar el pH de la vagina, causar más irritación y favorecer la aparición de hongos e infecciones.
- ◆ **Prendas cómodas de algodón.** Usar prendas cómodas, no ajustadas y preferiblemente ropa interior de algodón transpirable para no aumentar los síntomas de picor o escozor.
- ◆ **Vida sexual.** Mantener una vida sexual activa. Las relaciones sexuales mejoran la elasticidad vaginal y favorecen la hidratación. La vagina se lubrica de forma natural durante el coito.
- ◆ **Hidratantes de base acuosa, recomendados.** El uso de hidratantes mejora los síntomas. Para uso diario se recomiendan productos hidratantes, con base acuosa. Y para favorecer la lubricación en las relaciones sexuales, se aconseja usar lubricantes.
- ◆ **El equilibrio emocional, ayuda.** Conviene evitar el estrés y buscar un equilibrio emocional y psíquico que no dificulte una lubricación natural de la vagina.
- ◆ **Fuera alcohol y tabaco.** Evitar un consumo excesivo de tabaco y alcohol. Tomar demasiado alcohol y fumar en exceso favorecen la escasez de flujo vaginal.

Descubre como hacer frente
a la sequedad vaginal:



www.ainarage.com

AINARA

ITALFARMACO

Consejos para mejorar la sequedad vaginal durante la lactancia materna



www.ainarage.com
www.ainarage.com

Los hidratantes vaginales pueden mejorar el malestar en madres lactantes

¿Por qué aparece la sequedad durante la lactancia?

Todo aquel estado que produce una disminución de estrógenos puede provocar falta de lubricación en la vagina. Durante la lactancia, la liberación de oxitocina y de prolactina hace descender los estrógenos y todo ello repercute sobre la **hidratación de la vagina** y, a su vez en, las relaciones sexuales.

Durante el embarazo la producción de estrógenos se dispara, pero después del parto la concentración de estas hormonas desciende de manera brusca. De hecho, **la mujer que amamanta está en una situación hormonal parecida a la menopausia**, por eso pueden aparecer síntomas comunes, entre ellos, la sequedad vaginal.

La vagina es el órgano con mayor concentración de receptores estrogénicos del organismo, por eso es muy sensible a cualquier variación de esta hormona. Cuando los estrógenos disminuyen, las paredes vaginales van adelgazando y esto produce un aumento de la sensibilidad. Además, los niveles de estrógenos influyen sobre las condiciones de humedad, pH y composición del flujo vaginal, así como en la circulación sanguínea de la vagina. Todo ello puede desembocar en una menor secreción vaginal que trae consigo molestias por sequedad y un mayor riesgo de contraer infecciones.

¿Cuáles son los síntomas de la sequedad durante la lactancia?

La falta de hidratación vaginal puede provocar molestias como sensación de **ardor, escozor e irritación**. También aumenta el riesgo de contraer infecciones vaginales en la lactancia. Si se produce esa infección y los síntomas están asociados con vaginosis o vaginitis hay que tratarla.

Otra consecuencia de la sequedad vaginal puede ser el **dolor o malestar en las relaciones sexuales** (dispareunia), que puede deteriorar la calidad de vida de la mujer en la lactancia y originar problemas de pareja. Esas molestias durante el coito contribuyen a disminuir el deseo sexual y la frecuencia de las relaciones, que a su vez, condicionan la lubricación vaginal. Y es que la actividad sexual regular es un buen remedio para este malestar, ya que ayuda a mantener la salud vaginal porque favorece la lubricación natural y la elasticidad de los tejidos.

Por ello, **no se trata de evitar por todos los medios los encuentros sexuales**, sino que es recomendable acudir en busca de consejo a un especialista, que con un sencillo tratamiento puede aliviar los síntomas.

Consejos para evitar y mejorar la sequedad vaginal

- ◆ **Buenos hábitos vaginales.** En general, se recomienda mantener una buena higiene vaginal, hábitos correctos al ir al baño, realizar ejercicios de suelo pélvico y mantener una actividad sexual. Todo ello puede contribuir a mejorar los síntomas vaginales.
- ◆ **Hidratación, clave.** Ingerir abundantes líquidos ayuda a estar bien hidratada y a aumentar la lubricación natural de la vagina.
- ◆ **Usar productos específicos.** Aunque no es un problema de higiene, es conveniente mantener buenos hábitos. Se recomienda ducharse (o lavarse) una vez al día con un gel de pH neutro. Demasiada higiene puede destruir el pH vaginal. La zona genital debe lavarse con soluciones específicas, mejor sin jabón, o con geles poco agresivos.
- ◆ **Baños de asiento.** En caso de escozor o picor intenso, pueden ayudar los baños de asiento, con agua tibia y sin jabones. Puede añadirse al agua una pizca de sal para aliviar los síntomas.

