

**HIGIENE URINARIOA (NEURRI OROKORRAK)**  
**HIGIENE URINARIA (MEDIDAS GENERALES)**

- PIXOIHALAK SARRITAN ALDATZEA
- AMAGANDIKO EDOSKITZEA
- KAKA EGIN ETA GERO BEHAR BEZALA GARBITZEA (aurretik atzera garbitzea, paper leuna edo paper-zapi leunak erabiliz)
- BAINURIK EZ HARTZEA (BAINUONTZIAN). HOBE DA DUTXA HARTZEA.
- IGERILEKUETAN EDO ANTZEKOETAN IBILI ONDOREN, URETATIK ATERA ETA BEREHALA PIXA EGITEA KOMENI DA.
- EZ DA KOMENI BELAKIRIK ERABILTZEA GENITALEN EREMUA GARBITZEKO
- EZ ERABILI XABOI NARRITATZAILERIK.
- XABOI GOMENDATUAK:
  - FEM-INTIM pediatriako gel intimo (LETI)
  - BABE higiene intimoko gela
  - SAUGELLA xaboi intimoa
- LIKIDO ASKO EDATEA (URA, ZUKUAK...)
- TXIZA SARRITAN EGITEA (EZ DA 4 ORDUTIK GORA TXIZARIK EGIN GABE EGON BEHAR)
- MASKURIA OSORIK HUSTEN SAIATZEA, TXIZA EGITEN DEN BAKOITZEAN
- EZ DA IDORRERIARIK KOMENI (FRUTAK, BARAZKIAK... JATEA)
- HESTE-FLORAREN ERALDATZAILEAK:
  - Casen Biotic mamurtzeko konprimatuak
  - Casen Biotic zorroak (esne hotza)
  - VSL 3 kapsulak
- ESNEKI PROBIOTIKODUNAK HARTZEA (BIO, ACTIVIA... MOTAKO JOGURTAK)
- AHABI GORRI AMERIKARRAREN JARABEA HARTZEA (3 ML EGUNEAN BEHIN EDO BITAN, JOGURT NATURALEAN)
  - CISTITUS ahabi gorri amerikarra, 100 ml
  - URELL SOLUZIOA, 150 ml
  - CISTOMAR JARABEA, 125 ml
- CAMBIO FRECUENTE DE PAÑALES
- LACTANCIA MATERNA
- TECNICA DE LIMPIEZA ADECUADA DESPUES DE HACER DEPOSICIONES (Limpieza de delante atrás con papel suave o toallitas)
- EVITAR BAÑOS DE INMERSIÓN (BAÑERA). ES MEJOR UTILIZAR LA DUCHA.
- EN CASO DE NATACION EN PISCINAS O SIMILARES SE RECOMIENDA ORINAR INMEDIATAMENTE DESPUES DE SALIR DEL AGUA
- NO SE RECOMIENDA EMPLEAR ESPONJAS PARA EL LABADO DE LA ZONA GENTITAL
- EVITAR EL EMPLEO DE JABONES IRRITANTES.
  - JABONES RECOMENDADOS:
    - FEM-INTIM Gel íntimo Pediátrico (LETI)
    - GEL HIGIENE INTIMA (BABE)
    - SAUGELLA JABON INTIMO
- BEBER ABUNDANTES LIQUIDOS (AGUA, ZUMOS...)
- REALIZAR MICCIONES FRECUENTES (NO ESPERAR MAS DE 4H SIN ORINAR)
- INTENTAR VACIAR COMPLETAMENTE LA VEJIGA EN CADA MICCION
- EVITAR EL ESTREÑIMIENTO (FRUTAS, VERDURAS...)
- MODIFICADORES FLORA INTESTINAL.
  - Casen Biotic comprimidos masticables
  - Casen Biotic sobres (leche fría)
  - VSL 3 capsulas
- LACTEOS CON PROBIOTICOS (YOGURES TIPO BIO, ACTIVIA...)
- JARABE DE ARANDANO ROJO AMERICANO (3ML /1-2 VECES DÍA, EN YOGOURT NATURAL)
  - CISTITUS Arándono Rojo Americano 100 ml
  - URELL 150 ml solución
  - CISTOMAR Jarabe 125 ml

