

Cistite post coitale

Segui il percorso guidato cliccando sul bottone colorato



Cura orale

Cura locale

Esami

Consigli utili

Si ringraziano gli sponsor che consentono a Cistite.info APS di portare avanti la ricerca, dare un aiuto concreto alle donne in difficoltà, organizzare eventi, mantenere in vita il sito e i nostri social e sostenere le spese di gestione dell'associazione. Senza il sostegno degli sponsor tutto ciò non sarebbe possibile. Scegliamo esclusivamente i partner in linea con i nostri principi e la nostra etica e i cui prodotti o servizi si siano rivelati realmente utili, sicuri ed efficaci su un cospicuo numero di soci.

Hai bisogno di aiuto?
Contattaci tramite
la chat sul [sito](#).



DR. TILI
rimedi

 **Puro**
Per la tua salute intima



CISTITE.INFO APS





Cura orale

Clicca sulla barra del prodotto per altre informazioni



giorni

1 2 3 4

Puroman Act D-Mannosio e Cranberry*

1 misurino (1 gr)

ore 7.00	•	•	•	
ore 10.00				•
ore 13.00	•	•		
ore 18.00	•	•	•	
ore 23.00	•	•	•	•
dopo il rapporto	•	•	•	•

Purodefend Urto

Supporta le difese naturali a contrastare l'infezione

ore 8.00	•	•	•	(•)
ore 14.00	•			
ore 20.00	•	•	(•)	(•)

Regobasic (alcalinizzante) o bicarbonato di sodio

Da usare in SOLO caso di ph inferiore a 6 (segui lo schema dell'[esame stick urine](#))

mattina	•	•		
sera	•	•	•	

Purodefend Meg tisana

Solo se c'è dolore - 2 litri durante il giorno

durante il giorno	•	•	•	•
-------------------	---	---	---	---

*Modalità di assunzione Puroman Act:

- Scalare la dose solo se non compaiono sintomi
- Assumere a stomaco vuoto
- Assumere sempre una dose dopo il rapporto



Giorni

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Automassaggio

prima del rapporto	•	•	•	•
--------------------	---	---	---	---

Calore

Solo se ci sono sintomi

mattina	(•)	(•)	(•)	(•)
pomeriggio	(•)	(•)	(•)	(•)
sera	(•)	(•)	(•)	(•)

Esercizi kegel reverse

prima del rapporto	•	•	•	•
durante il rapporto	•	•	•	•

Lubrificante Puroman gel

durante il rapporto	•	•	•	•
---------------------	---	---	---	---



giorni			
1	2	3	4

Urinocultura

mattina	solo se si presentano sintomi
---------	-------------------------------

Stick urine

mattina	•	•	•	•
---------	---	---	---	---

Consigli utili

Sì!

- Prima del rapporto svuota la vescica.
- Aumenta i preliminari e riduci i tempi di penetrazione.
- Rifiuta il rapporto se non sei sufficientemente lubrificata ed eccitata
- Dopo il rapporto lavati con acqua tiepida e [Puroman detergente intimo](#).
- Dopo il rapporto applica una crema lenitiva/protettiva ([Vitamina E spray](#), [Allantoina](#), [Pantenolo](#), [olio di mandorle](#)).
- Dopo il rapporto bevi mezzo litro di acqua e almeno 2 litri nelle 24 ore successive (con Purodefend MEG in caso di dolore)
- In caso di cistite seguire il protocollo per la [fase acuta](#). Ripristinare l'equilibrio vaginale tramite [Protocollo Miriam](#).
- Metodi contraccettivi naturali (profilattici, Apparecchiature [Babycomp](#), ecc)

No!



- Trattenerne le urine per più di 4 ore durante il giorno
- Contraccettivi di sintesi (pillola, cerotto, spirale medicata, anello, ecc.)

ATTENZIONE! I consigli riportati sono il frutto di un costante confronto tra donne affette da patologie urogenitali, che in nessun caso vogliono e possono sostituire la prescrizione di un trattamento o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Si raccomanda pertanto di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio o indicazione riportata.

