

8. Ежедневные прокладки до полового созревания девочкам носить не рекомендуют. Выделения еще очень скудные, поэтому использование прокладок не целесообразно.



9. Нельзя проводить спринцевания для достижения максимальной чистоты. Любые процедуры подобного характера должен назначать врач.

10. Нижнее белье всегда должно быть чистым, предпочтительнее – хлопковым, его следует менять ежедневно.



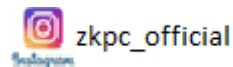
Как сообщают специалисты гинекологии, интимная гигиена девочек от рождения до взросления нуждается в систематичности.

Ненадлежащая половая гигиена может послужить причиной многих гинекологических заболеваний.



Составитель текста, дизайн:
акушерка Голобокова Н.А.
Ответственный за выпуск:
Зав. ЦОЗСиР Кравцова О.В.

www.zkpc-chita.ru



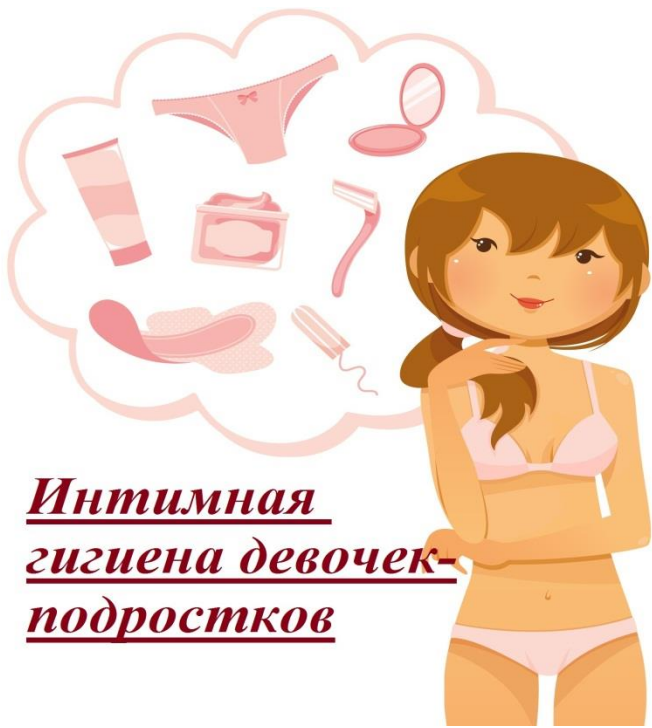
ГБУЗ «Забайкальский крайевой перинатальный центр»

Центр охраны здоровье семьи и репродукции

10 правил личной гигиены девочки-подростка



**Чита
2020 г.**



Интимная гигиена девочек-подростков

1. Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день. Мыться лучше под душем. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.

2. Для девочек, девушек, женщин важно правильно мыть половые органы. Выполняется эта процедура чистыми руками движениями сверху

вниз. Делается это для того, чтобы избежать занесения возможных болезнетворных бактерий.

3. Для интимной гигиены у каждой девушки должно быть свое индивидуальное полотенце. После того, как вы завершили процедуру интимной гигиены, важно влагу не вытирать с усилием, а просто промокнуть.

4. Для интимной гигиены следует использовать специальные средства. Половые органы имеют очень нежную слизистую оболочку с кислой средой, поэтому щелочные мыла и гели для душа с легкостью справятся с ее разрушением.

5. Необходимо использовать только специальные средства для интимной гигиены, которые представлены в аптеках в широком разнообразии. Такие средства рН-нейтральны, они не вызовут у вас неприятного чувства дискомфорта после «процедуры».

6. Не стоит использовать губки или мочалки для интимной гигиены, они повредят и покроют микроцарапинами нежную

поверхность половых органов. Вода для подмываний должна быть непременно теплой. Ни горячая вода, ни холодная в этом случае недопустимы.



7. Личная интимная гигиена в период менструаций должна быть особенно тщательной. Приводить в чистоту половые органы следует 2-3 раза за день. Но и чрезмерно частые интимные гигиенические процедуры могут навредить, нарушая микрофлору слизистой, поэтому лучше придерживаться золотой середины. Самым распространенным средством, используемым подростками в критические дни, остаются прокладки. Прокладки во время критических дней должны меняться на новые по мере заполнения, но не реже чем через каждые 4 часа в течение дня.