

**Соблюдение
этих правил
способствует
сохранению твоего
репродуктивного
здоровья.**

Консультацию психолога, врача
гинеколога
вы можете пройти в
ГБУЗ РТ «Республиканский Центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
г. Кызыл, ул. Дружбы, 44
тел: 8(39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru



**ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ
ГИГИЕНЫ
ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА**

Красота девушки начинается с опрятного вида и чистоты ее тела.

- ❖ *Подмываться нужно теплой водой, чисто вымытыми руками, не реже двух раз в день.*
- ❖ *Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должна только его хозяйка.*
- ❖ *Водяная струя при подмывании и движения рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода (кстати, во время посещения туалета, движение туалетной бумаги должно быть направлено так же).*
- ❖ *Влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы случайно не поцарапать нежные покровы.*
- ❖ *Обычное мыло, а тем более хозяйственное только навредит интимному здоровью девочки. Для ежедневной интимной гигиены девочек используйте специальное рН-нейтральное средство.*
- ❖ *Гигиена девушки-подростка в критические дни должна быть более тщательной – подмываться необходимо минимум 2-3 раза в день. Желательно (если есть такая возможность)*

ополаскивать интимные зоны водой после каждой смены прокладки. Прокладки следует менять не реже четырех-пяти раз в сутки.

- ❖ *Во время критических дней не следует принимать ванну и купаться в любом водоёме.*
- ❖ *Интимная гигиена девочки подростка включает в себя также правильное использование ежедневных прокладок. Поскольку выделения в этом возрасте становятся более обильными, в них также может возникать потребность. Их также нужно регулярно каждые 4 часа менять, иначе они создадут благоприятную среду для размножения микробов.*
- ❖ *Девочкам рекомендовано ношение трусиков из натуральных тканей, например, льна и хлопка. Синтетическое нижнее белье способствует размножению бактерий.*
- ❖ *Синтетические трусики могут спровоцировать покраснение, раздражение, молочницу и другие серьезные неприятности. Также нижнее белье ни в коем случае не должно давить, натирать, врезаться в кожу. Поэтому крайне не рекомендуется женщинам всех возрастов носить стринги.*