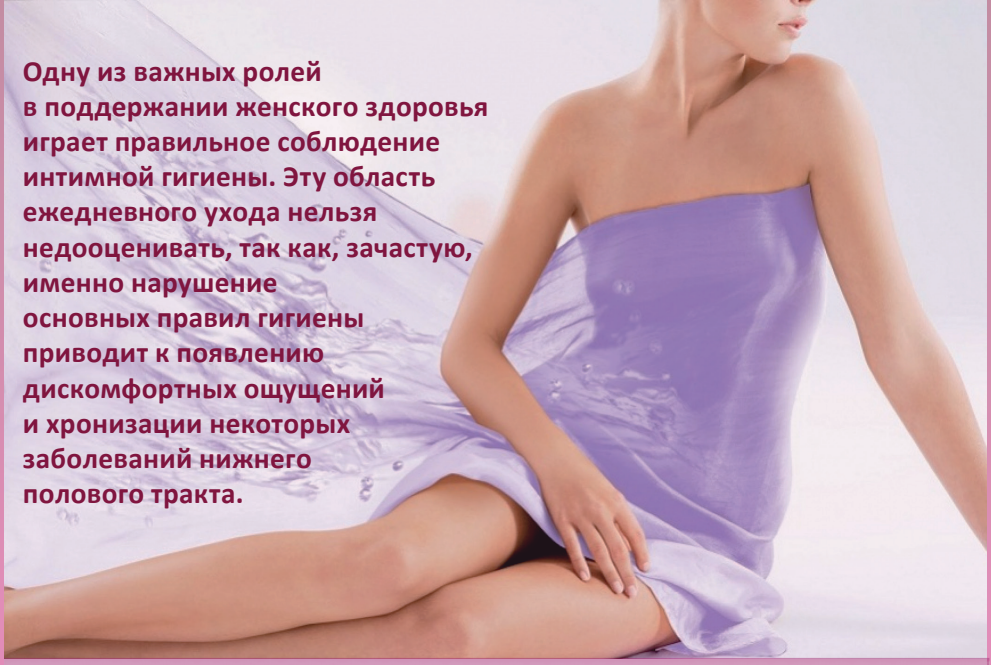

Одну из важных ролей в поддержании женского здоровья играет правильное соблюдение интимной гигиены. Эту область ежедневного ухода нельзя недооценивать, так как, зачастую, именно нарушение основных правил гигиены приводит к появлению дискомфортных ощущений и хронизации некоторых заболеваний нижнего полового тракта.

ПАМЯТКА ПО ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Несколько простых правил по уходу в женской интимной гигиене

- Подмываться необходимо ежедневно, 1-2 раза в день, во время менструации частота процедур может достигать 3-4 раз. Если нет возможности принять душ, используйте влажные салфетки для интимной гигиены, но помните, что это не замена душа.
- Для гигиенических процедур предпочтительнее использовать душ. Так же необходимо принимать душ до и после интимной близости.
- Необходимо мыть только наружные половые органы. Спринцевания и промывание изнутри не допустимы, так как нарушают биоценоз влагалища.
- Очищающие движения должны быть направлены спереди назад: от области лобка в сторону анального отверстия, чтобы бактерии из кишечника не попали в микрофлору влагалища.

- Во время процедур вода должна быть теплой: не горячей и не холодной.
- Во время гигиенических процедур рекомендуется использовать специальные средства для интимной гигиены, уровень pH которых не должен превышать 5,5. Предпочтение следует отдавать средствам без отдушек, так как ароматические вещества могут вызвать аллергическую реакцию. Использование обычного щелочного мыла или геля для душа не рекомендуется.
- Не используйте мочалки или губки, так как они могут повредить нежную кожу интимной области.
- При выборе нижнего белья предпочтение следует отдавать хлопковым тканям или шелку. Синтетические ткани могут раздражать кожу и ограничивать циркуляцию воздуха. Стринги носить не рекомендуется.
- По возможности стоит отказаться от ежедневных гигиенических прокладок. Если это невозможно, то менять их нужно каждые 3 часа. Не стоит выбирать ароматизированные средства гигиены, так как они могут вызвать аллергическую реакцию. Помните, что ежедневные прокладки защищают от загрязнения белье, при этом никак не улучшая уровень гигиены половых органов.
- Во время менструации предпочтительно использовать прокладки. Тампоны можно использовать, если это необходимо, но менять их каждые 3-4 часа. Оставление тампона более 6 часов во влагалище не рекомендуется. На ночь тампоны использовать нельзя.
- Важным является правило, что в критические дни нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или открытых водоемах.

При появлении проблем обратитесь к акушеру-гинекологу.

Берегите свое женское здоровье!

Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:

Государственное автономное учреждение РО Областной Консультативно-Диагностический Центр

- **при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ»** (г. Ростов н/Д, ул.Пушкинская, 127)
- **через Контакт-центр: +7 (863) 227-00-00**
- **при помощи сайта окдц.рф**
- **через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ», отсканировав QR-код**