***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](http://www.zkpc-chita.ru)

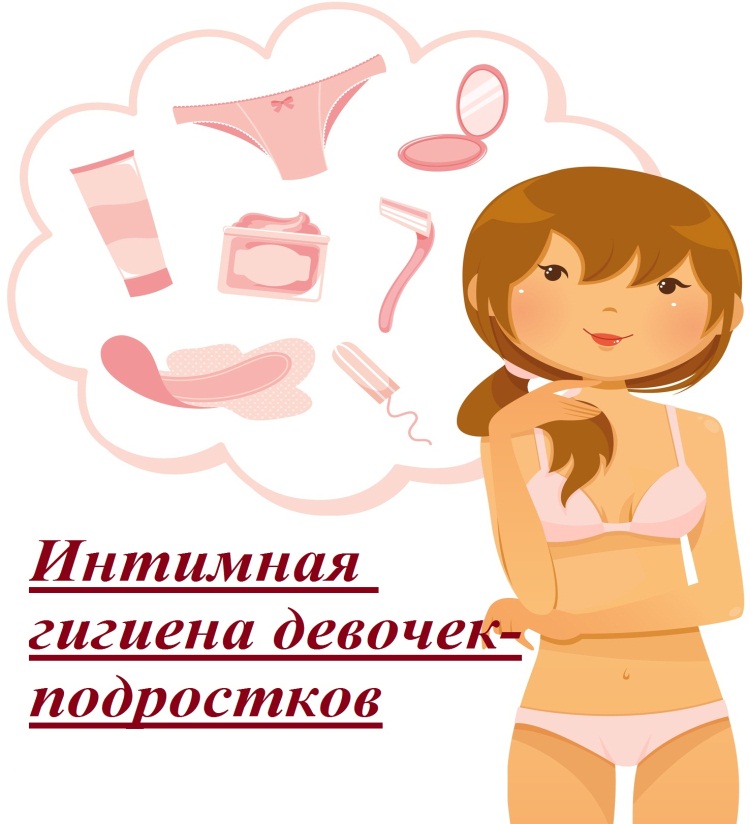


***ГБУЗ «Забайкальский краевой перинатальный центр »***

***Центр охраны здоровье семьи и репродукции***

***10 правил личной гигиены девочки-подростка***





***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 pH-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.***