



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ

Уход за гениталиями означает то, как женщина поддерживает здоровье своих половых органов.

01

Уход за половыми органами женщины. Что это значит?

Уход за гениталиями означает то, как женщина поддерживает здоровье своих половых органов. Эта часть тела (вульва) - состоит из кожи, нежной и слизистой и желез, продуцирующих необходимую смазку. Выделения (отделяемое) из влагалища сохраняют его чистым и здоровым. Такие выделения являются нормой, они защищают влагалище и кожу.

02

Могут ли возникнуть проблемы при неправильном уходе за половыми органами?

Да. Кожа и слизистые поверхности этой части тела очень нежные. Стирка нижнего белья с использованием агрессивных химикатов, слишком частое мытье половых органов, попытка «очистить» влагалище, используя вагинально душ или агрессивное вмешательство пальцами, или слишком сильное трение при сушке - могут вызвать раздражение промежности. Если у вас есть проблемы в этой области, лучше всего подмываться простой, тёплой (не горячей) водой. Использование мыла, геля для душа и некоторых моющих средств может усугубить проблемы. Ваш врач может помочь подобрать подходящее гигиеническое средство.

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ
ПРАВИЛЬНОГО УХОДА**

ЗА ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ

03

Какой наилучший способ поддержать чистоту половых органов?

Аккуратно разведите большие половые губы (которые снаружи), промойте внутреннюю часть простой водойТТс помощью только рук.

Аккуратно промокните насухо внешнюю кожу. Не используйте фен. Желательно, чтобы у вас было свое индивидуальное полотенце из натуральных тканей для ухода за промежностью.

04

Каковы требования к одежде?

Носите свободную, не облегающую одежду. Избегайте ношение стрингов, поясов, узких джинсов. Стирайте белье в мягком моющем средстве. Избегайте использование кондиционеров для стирки белья.

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ
ПРАВИЛЬНОГО УХОДА**

ЗА ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ

05

Что лучше всего использовать при менструации?

Можно использовать одноразовые менструальные прокладки, лучше из натурального хлопка или гипоаллергенных продуктов. Убедитесь, что они подобраны правильно и регулярно меняете их.

06

Что еще необходимо знать?

Нет необходимости «отмывать» вульву в течение дня и ее не следует мыть чаще, чем один раз в день. Не «вымывайте» влагалище. Не используйте салфетки, дезодоранты, «вагинальный» душ, а также любые косметические и очищающие средства, не одобренные специалистами для использования

Женщинам, имеющим патологию промежности, вульвы, влагалища, следует использовать только те методы лечения, которые рекомендованы их лечащим врачом.