

Соблюдение этих правил способствует сохранению твоего репродуктивного здоровья.



Полезная информация:

консультацию педагога-психолога девочки-подростки могут получить в ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Адрес: г. Курган, ул. Советская, 81.

Телефон доверия: (3522)23-82-57.





«По секрету...»

12+

(памятка для девочек по интимной гигиене)

*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.



vk.com/kocmp



med-prof.kurgan-med.ru



mz.kurgan-med.ru

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 повредить 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 этих средствах гигиены также может возникать потребность. Их нужно регулярно каждые 4 часа менять, иначе они создадут благоприятную среду для размножения микробов.

Девочкам рекомендовано ношение **трусиков из хлопка**.

Нижнее **белье не должно давить и натирать**. Поэтому не рекомендуется носить стринги. Чаще всего они изготавливаются из синтетического материала, что приводит к раздражению кожи и возникновению опасных заболеваний.

