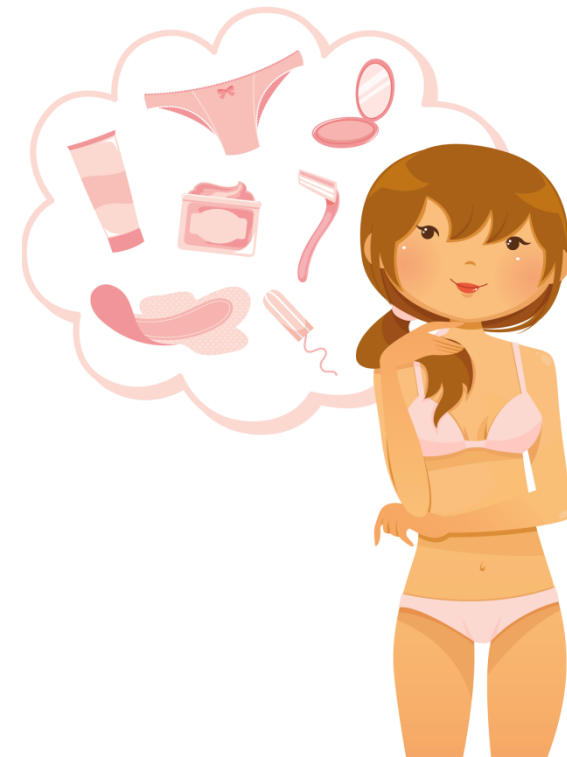


*Соблюдение
этих правил
способствует
сохранению твоего
репродуктивного
здоровья.*



ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА

г. Курган, 2026 г.

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.