



# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЕВОЧЕК

## ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЕВОЧЕК

Выделите ребенку **отдельные принадлежности для интимной гигиены** - специальное средство для ухода, полотенце.

Перед подмыванием нужно вымыть руки.

При подмывании ребенка располагать так, чтобы направление теплой струи воды было от живота к промежности.

**Использовать Ph-нейтральное средство.** Мягко намылить промежность ребенка спереди назад и смыть несильной струей проточной теплой воды.

Процедуру проводить дважды в день – утром и вечером.

**Белье должно быть из мягкого хлопка.** Стирать детское белье **нужно отдельно.** После стирки обязательно проглаживать как белье, так и полотенце для гигиены.

**При возникновении воспаления, сильного покраснения и отека обратитесь к детскому гинекологу для выяснения причины.**



# ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК С РОЖДЕНИЯ ДО 1 ГОДА



У новорожденных девочек кожа нежная и тонкая.

Подгузники нужно менять после намокания, а также дефекации.

При смене подгузника ополаскиваем наружные половые органы девочки теплой водой, а после дефекации – промываем специальным моющим средством, после этого обрабатываем промежность прокипяченным персиковым маслом или специальными кремами под подгузник.

Не используйте тальк – он часто раздражает нежную кожу ребенка.

Старайтесь не класть малышку без памперса, пеленок или ползунков к себе в постель, и ни в коем случае **не используйте для процедуры общие таз, полотенце.**



## ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК С 1 ГОДА ДО 9 ЛЕТ

Так как ребенок становится более подвижным, отдавайте предпочтение хлопковому белью, достаточно прилегающему к телу, тем самым исключается попадание песка, земли на половые органы, особенно это актуально в летнее время.

С 3-х лет девочки могут проводить процедуры самостоятельно. Предварительно покажите, как правильно это делать, например, на кукле.

Использовать специальные средства для девочек с 0 до 9 лет, приобретать их лучше в аптеках, так как там они проходят контроль качества.

Когда девочка пойдет в школу, обязательно обсудите, что при каждом мочеиспускании нужно промокать бумажной салфеткой половые органы, а также то, что опорожнять кишечник и мочевой пузырь надо вовремя, иначе могут появиться отклонения в развитии половой системы.



# ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК/ДЕВУШЕК С 9 ДО 18 ЛЕТ



Наступает период полового созревания.

В районе 10-11 лет можно говорить с девочкой о начале менструаций, чтобы к их началу ребенка не было страха.

С приходом менструаций можно использовать уже специальные интимные гели для девушек с содержанием молочной кислоты, которая защищает от микробов.

Во время менструаций участить подмывание до 3-4-х раз в день.

Прокладку менять 2-3 раза в день.

Тампоны, даже мини-размера, использовать не рекомендуется.

Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам  
в сохранении здоровья!  
Будьте здоровы.

