

Как девушке соблюдать правила интимной гигиены?

Ежедневно умываться, тщательно мыть руки перед едой и самостоятельно чистить зубы нас всех научили ещё в детском саду. С интимной гигиеной ситуация сложнее. В подростковом возрасте девочки часто слышат от мам и врачей, что нужно и важно соблюдать правила личной гигиены. Но в школе об этом не рассказывают, а уточнять у родителей, что это значит, подростки часто стесняются. Да и знают ли мамы подробный ответ на этот вопрос? Не говоря уже о девочках, многие взрослые уверены, что достаточно каждое утро посещать душ. Так ли это?

До наступления половой зрелости микрофлора влагалища девушки при внешних неблагоприятных воздействиях может быть легко нарушена. Гинекологи правы, необходимо стараться правильно следить за чистотой своих половых органов, иными словами – соблюдать определённые правила интимной гигиены. Почему?

Среда влагалища – кислая, она не позволяет размножаться болезнетворным бактериям. Если во время подмывания во влагалище попадает обычное мыло, то это способствует повышению уровня щелочной среды, наступает нарушение кислотно-щелочного баланса и, как следствие, развивается дисбактериоз. Чтобы такого не произошло, для интимной гигиены многие врачи рекомендуют использовать средства с кислой средой – специальное жидкое мыло Saugella attiva и очищающие салфетки Saugella attiva, последние, кстати, очень удобны во время путешествий. И мыло, и салфетки содержат экстракт тимьяна в составе и оказывают бактерицидную активность, ранозаживляющий эффект и противозудные свойства. Важно применять жидкое мыло Saugella attiva ежедневно.

Кроме этого, перед подмыванием нужно тщательно вымыть руки. Подмываться необходимо как минимум два раза в день: утром и вечером. Направляйте водяную струю спереди назад, иначе можно занести инфекцию из заднего прохода. Чтобы не повредить нежную ткань половых органов, влагу после мытья лучше осторожно промокнуть чистым и мягким полотенцем, а не вытирать. И пользуйтесь только личным полотенцем. Во время критических дней не посещайте бассейн, открытые водоёмы и регулярно меняйте прокладки.

Автор - **Как девушке соблюдать правила интимной гигиены?**

[Источник](#)