

чем через 3 часа, в жаркое время года или если температура в помещении выше 22 градусов, лучше надевайте малышке обычные хлопковые трусики.

С 1,5 лет начинайте учить девочку подмываться, особенно полезно совместное принятие душа с мамой и обучение на личном примере. Подмывайте девочку после каждого опорожнения кишечника или используйте влажную салфетку. После того как вы вымоете и вытрете гениталии ребенка, внешнюю часть половых органов смажьте детским кремом. Не позволяйте малышке сидеть без трусиков или штанишек на полу, стульчике, диване и любых других поверхностях, чистота которых может оказаться сомнительной.

С 2,5 лет девочка уже способна во время купания с помощью мамы совершать туалет интимных органов. Подмывайте 2-3 раза в день, например, утром после ночного сна, днем и вечером перед сном. Дневное подмывание перед сном можно заменить вытиранием влажной салфеткой с экстрактом ромашки. По возможности меняйте малышке трусики дважды в день. Ночной сон желателен без трусиков, в свободной пижамке.

Отправляя в садик, объясните дочке, что никто не имеет права прикасаться к ее половым органам, кроме мамы и врача в мамином присутствии. Кладите малышке в кармашек влажные салфетки в отдельных упаковочках. Обеспечьте достаточное количество запасных трусиков.

К 5-6 годам расскажите девочке простые правила повседневной интимной гигиены: желательно аккуратно промокать половые органы туалетной бумагой после каждого мочеиспускания, менять трусики каждый день. Покажите, каким образом она самостоятельно может совершать интимный туалет половых органов с помощью биде, ручного душа или ковшика. Мама, бабушка или няня должны контролировать, как ребенок с этим справляется.

К 9 годам подмывать наружные половые органы девочка должна не реже 1-2 раз в день, используя специальное жидкое мыло с экстрактом ромашки, которое следует покупать в аптеке. В этом возрасте носить стринги и использовать ежедневные прокладки девочкам категорически запрещается. Девочка уже должна знать о менструациях и необходимых средствах гигиены в этот период.

С появлением первых менструаций в период менструации подмывание должно быть особенно тщательным. С начала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь область заднего прохода. Принимать ванну и посещать баню не следует. Прокладки необходимо менять не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Спринцевания (промывания влагалища растворами лекарственных средств) противопоказаны.



По всем интересующим Вас вопросам можете обращаться в «Центр планирования семьи», г. Сыктывкар, ул. Орджоникидзе, 28 тел. (8212) 44-11-61



Министерство здравоохранения
Республики Коми

ГБУЗ РК «Коми республиканский
перинатальный центр»

167981, г. Сыктывкар, ул. Пушкина, 114/4
тел. (8212) 229-804, 211-888



**Правила
интимной гигиены
девочки**