

Правила интимной гигиены для девочек

Слизистая оболочка влагалища и его преддверия с самого рождения выделяет секрет, скапливающийся между большими и малыми половыми губами в виде маслянистого вещества белого или серого цвета, с трудом поддающегося удалению. Кожные покровы наружных половых органов до периода полового созревания отличаются повышенной ранимостью, так как состоят из меньшего числа слоёв клеток. Поэтому если выделения не удалить, то они могут вызвать раздражение кожи, зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса. Кроме того, попадание мочи и кала на нежную кожу промежности и половых органов в грудном возрасте может спровоцировать у девочек развитие опрелости, дерматита и вульвовагинита. Также при ненадлежащем уходе нередко происходит сращение малых половых губ (синехии) вследствие хронического воспаления.

Предотвратить появление подобных проблем можно, соблюдая правила интимной гигиены для девочек:

1. Регулярность (подмывание)

Подмывать девочку нужно регулярно: новорождённой — после каждой смены подгузника и дефекации, а с 2–3 лет — дважды в день (утром и вечером), плюс после каждого опорожнения кишечника. Это помогает поддерживать чистоту и снижает риск воспалений.

2. Во время гигиенических процедур рекомендуется подмывание простой водой или использовать специальные средства

Базовый и самый безопасный вариант — проточная тёплая вода. Специальные рН-нейтральные средства (с маркировкой «с рождения», «для детей») можно применять, но не каждый день: достаточно 1–2 раз в неделю. В остальные дни обходитесь водой, чтобы не пересушивать нежную кожу и не нарушать естественный баланс микрофлоры.

3. Вода должна быть тёплой

Ориентируйтесь на комфорт: примерно 34–37 °С. Проверьте температуру локтем или запястьем — вода не должна быть ни горячей, ни холодной.

4. Без мочалки

Мочалки, губки или жёсткие тряпки могут травмировать деликатную кожу и слизистые. Подмывайте только руками.

5. Движения спереди назад

Это ключевое правило: направляйте поток воды и двигайте рукой от лобка (наружных половых органов) к анусу. Так вы предотвращаете перенос бактерий из области кишечника во влагалище и к уретре, что снижает риск инфекций. Если не разделяете зоны, направление всё равно должно быть строго спереди назад.

6. Нижнее бельё хлопковое

Выбирайте бельё из натуральных тканей (хлопок, лён). Хлопок позволяет коже «дышать», хорошо впитывает влагу и снижает риск размножения бактерий. Избегайте синтетических материалов. Бельё нужно менять ежедневно. До 3 лет

его желательно стирать отдельно от взрослых вещей специальными детскими моющими средствами.

7. Индивидуальное полотенце

У девочки должно быть индивидуальное полотенце для интимной гигиены. После подмывания кожу не трут, а аккуратно промокают. Важно, чтобы этим полотенцем не пользовались другие члены семьи.

8. Влажные салфетки для интимной гигиены только при необходимости

Салфетки — удобный вариант в дороге, в поликлинике или если нет возможности подмыть ребёнка под краном. Но для ежедневного постоянного ухода лучше всё же вода. Если используете салфетки, выбирайте варианты **без спирта и отдушек**.

Советы по интимной гигиене:

- Перед подмыванием вымойте руки с мылом.
- Не пытайтесь глубоко очищать интимную зону, раздвигать половые губы или вымывать естественные складки «до скрипа» — это может привести к микротравмам.
- Если у девочки появились покраснение, зуд, необычные выделения (жёлтые, зелёные, с запахом), жжение при мочеиспускании — покажите её педиатру или детскому гинекологу.
- Чрезмерная гигиена (слишком частые подмывания, активное трение, постоянное использование агрессивных средств) так же вредна, как и недостаточная: она травмирует слизистую и повышает риск инфекций.

