



## Международное общество по изучению вульвовагинальных заболеваний

### ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ

Что это значит?

Правильный уход за гениталиями, означает то, как женщина поддерживает здоровье своих половых органов.

Эта часть тела (вульва) -состоит из кожи, нежной слизистой и желез, продуцирующих необходимую смазку

Выделения (отделяемое ) из влагалища сохраняют его чистым и здоровым.

Эти выделения нормальны; они защищают влагалище и кожу.

Могут ли возникнуть проблемы при неправильном уходе за половыми органами?

Да. Кожа и слизистые поверхности этой части тела очень нежные.

✓ Стирка нижнего белья с использованием агрессивных химикатов, слишком частое мытье половых органов, попытка «очистить» влагалище, используя вагинальное душ или агрессивное вмешательство пальцами, или слишком сильное трение при сушке могут раздражать промежность.

✓ Если у вас есть проблемы в этой области, лучше всего подмываться простой, теплой (не горячей) водой.

✓ Использование мыла, гелей для душа и некоторых моющих средств может усугубить проблемы.

✓ Ваш врач может подобрать подходящее гигиеническое средство.

Какой наилучший способ держать себя в чистоте?

✓ Аккуратно отделите внешние "губы" и промойте внутреннюю кожу простой водой, используя только руки.

✓ Аккуратно промокните насухо внешнюю кожу. Не используйте фен.

✓ Заведите себе отдельное натуральное полотенце для ухода за промежностью.

Какие требования к одежде?

✓ Носите не облегающую одежду.

✓ Избегайте стринги, пояса, узкие джинсы.

✓ Стирайте белье в мягком моющем средстве.

✓ Избегайте использование кондиционеров для стирки белья.

Что лучше всего использовать при менструации?

✓ Можно использовать одноразовые менструальные прокладки - лучшие из натурального хлопка или гипоаллергенных продуктов.  
Убедитесь, что они подходят правильно, и регулярно меняйте их.

Что еще необходимо знать?

✓ Нет необходимости «отмыть» вульву в течение дня, и ее не следует мыть чаще, чем один раз в день.

✓ Не «вымывайте» влагалище.

✓ Не используйте салфетки, дезодоранты, душ вагинально, не одобренные для использования специалистами косметические и очищающие средства.

**!** Женщинам, имеющим патологию промежности, вульвы, влагалища, следует использовать только методы лечения, назначенные их лечащим врачом.