

# Советы по правильному уходу за вульвой

Шакирова Резеда Радиславовна



# Гигиена

1. Следует подмываться не чаще 2 раз в день (не считая дни менструаций);

*Слишком частое мытье может привести к нарушению липидного слоя кожи, следовательно, к сухости и раздражению.*

2. Отдавайте предпочтение приему душа, а не ванной;

3. Если хочется понежиться в ванной – не лежите долго (не более 15 минут), не используйте пенки с отдушками и эфирные масла);

4. Подмывайтесь теплой водой (не горячей!), используя движения спереди назад;

5. Во влагалище ничего «заливать, промывать» не нужно!

*Влагалище очищается «самостоятельно», за счет свойств слизистой оболочки. Спринцевание влагалища довольно популярная процедура, но подтвержденной пользы для здоровья она не несет. Напротив, нарушает врожденную иммунную защиту, нормальную флору влагалища и увеличивает риски инфекций, в т.ч. мочевых путей.*

6. Не используйте скрабы, мочалку – ваших пальцев достаточно для совершения гигиены;

7. При отсутствии сильного загрязнения (как при менструации, например) для очищения вульвы не нужны никакие дополнительные средства (да, даже специальные гели для интимной гигиены);

8. Старайтесь очищать водой область заднего прохода после акта дефекации (можно с использованием гелей для интимной гигиены);

*Старайтесь минимизировать использование сухой туалетной бумаги после дефекации, отдавая предпочтение влажной гипоаллергенной туалетной бумаге без отдушек.*

# Гигиена

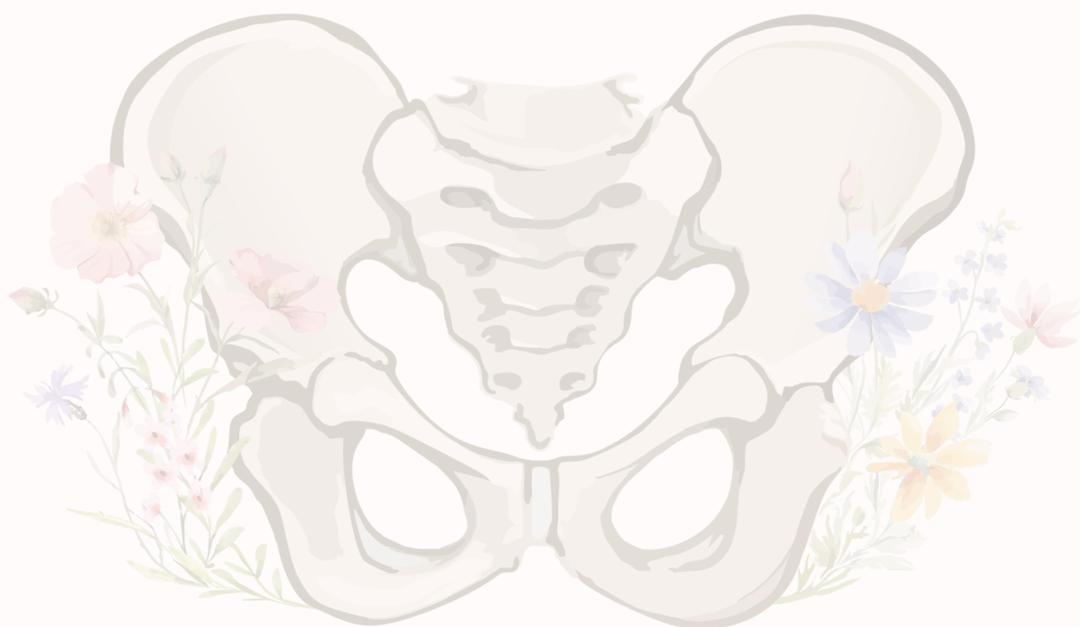
9. После мытья просто промокните область вульвы мягким полотенцем, не трите;

10. После мочеиспускания промокните область вульвы мягкой туалетной бумагой, не растирайте;

11. Не используйте ежедневные прокладки без необходимости!

*При чрезвычайно обильных выделениях лучше просто поменять трусики в течение дня. Если беспокоит недержание мочи, кала – обратитесь к нейроурологу для коррекции.*

12. При менструациях следите за регулярной сменой прокладок. Лучше отдавать предпочтение многоразовым хлопковым прокладкам или менструальным трусам.



# Увлажнение

1. При ощущении сухости и стянутости после гигиенических процедур используйте **эмоленты** на область вульвы;

(La roche-posay Lipikar baume ap+m, Topicrem DA, Avene Xeracalm AD, Bioderma Atoderm, A-Derma Ehomega и пр.) \*

2. В период менопаузы и при некоторых других состояниях сухость может ощущаться и во влагалище. Для восстановления слизистой можно использовать крема с эстрогеном (после консультации гинеколога), а так же специальные крема-свечи с содержанием гиалуроновой кислоты (к примеру, Эстрогиал) \*.

## Половой акт

1. Совершайте половой акт только при должном, полном возбуждении! Уделите внимание предварительным ласкам и прелюдии;

*При возбуждении у женщины не только выделяется смазка, но и само влагалище «подготавливается» к половому акту. Усиливается кровообращение в половых органах, стенки влагалища становятся мягче и эластичнее. Мышцы тазового дна расслабляются. Все это снижает риски травматизации слизистой, увеличивает комфорт и приятные ощущения.*

2. Используйте дополнительную смазку, в особенности при наличии заболеваний тазового региона (рецидивирующие циститы, синдром хронической тазовой боли, дерматозы аногенитальной области).

*Лубрикант должен быть на водной основе, без отдушек и красителей, с pH близким к физиологической смазке (4,5). (Eska, Swiss navy water-based lubricant, Fillergyn, Pjur, ISDIN Velastisa Intim VG, System JO) \**

3. Не пренебрегайте гигиеной рук и гениталий до и после полового акта.

*Это же касается и Вашего партнера!*

\*Не является рекламой

# Одежда

1. Не носите обтягивающие брюки, колготки, леггинсы, которые сдавливают живот и промежность;
2. Одежда должна быть из натуральных тканей, не вызывать потливости;
3. Нижнее белье необходимо выбирать из хлопка или шелка, желательно белого/светлого цвета (неокрашенное). Чтобы трусики сидели свободно, выбирайте их на размер больше;

*Конечно, все мы любим носить красивое и сексуальное белье. Для «особых» случаев можно использовать кружевные трусики, но с хлопковой ластовицей. Стринги не рекомендуется носить на ежедневной основе. Если необходимо, чтобы белье было не заметно под одеждой, используйте трусики танга или линии из бесшовных тканей.*

4. Старайтесь исключить колготки из гардероба (особенно капроновые), лучше использовать чулки;
5. Дома и во время сна старайтесь не носить нижнего белья;

*Это касается и бюстгалтера!*

6. Стирать белье необходимо без добавления кондиционеров, используя гипоаллергенные детские линии порошков и режим дополнительного полоскания.

При наличии у Вас подозрений на кожные заболевания аногенитальной области или для более индивидуального подбора ухода проконсультируйтесь с дерматологом, специализирующимся на дерматозах вульвы.

Ухаживайте и заботьтесь о своей Вульве не меньше, чем о лице!