



Памятка по гигиене гениталий у детей

1. Для гигиены вульвы в любом возрасте достаточно только воды.
2. Промывайте гениталии снаружи и между половыми губами кончиками пальцев.
3. Все движения при мытье гениталий должны быть направлены спереди назад — обучите этому ребенка, когда он начнет самостоятельно следить за гигиеной.
4. При выборе одежды важно помнить про достаточную аэрацию, не надевайте на ребёнка тесные пижамы или трусики.
5. Выбирайте для ребенка только хлопковое бельё.
6. Не используйте для стирки нижнего белья и купальников кондиционеры.
7. Включайте режим дополнительного ополаскивания при стирке в стиральной машине, чтобы убрать остаточные следы моющих средств с белья.
8. Если ребенок принимает ванну, позвольте малышу находиться в чистой воде в течение 10-15 минут (без использования мыла).
9. Не используйте бомбочки для ванн, парфюмированные мыла, гели для душа и интимной гигиены. Достаточно наполнить ванну обычной водой или при необходимости можно добавить pH-нейтральное масло для купания без отдушек.
10. При необходимости применения мыла используйте его в самом конце, непосредственно перед завершением купания, чтобы избежать попадания в область гениталий.
11. Чтобы высушить кожу после купания, промокните ее насухо полотенцем, но не растирайте.
12. Проверяйте качество гигиены после туалета вместе с ребенком. Детям до 5 лет необходимо помогать в осуществлении гигиенических процедур.
13. Обеспечьте ребенку удобное сидячее положение во время мочеиспускания для предотвращения рефлюкса мочи во влагалище: используйте детское сиденье для унитаза или посадите ребенка на унитаз лицом к сливному механизму.
14. В необычной ситуации (например, вне дома) допустимо использовать влажную туалетную бумагу, если она не вызывает ощущение жжения.
15. При наличии симптомов раздражения области вульвы прохладные компрессы могут облегчить дискомфорт.
16. Для защиты сухой кожи и слизистой также могут помочь эмоленты — специальные увлажняющие средства, которые нужно использовать после контакта с водой.

