Долгое время в нашей стране интимная гигиена была темой, закрытой для обсуждения. Считалось, что подобные беседы крайне неприличны, поскольку касаются области секса, разговаривать о котором и вовсе недопустимо. С одной стороны, это вполне понятно - дело-то исключительно деликатное и сугубо личное, а вот с другой - недостаток информации, уклонение от открытого разговора приводит к тому, что уровень гинекологических заболеваний у девушек остается неизменно высоким.

 Поэтому крайне важно не только регулярно выполнять комплекс санитарно-гигиенических мер, а выполнять их правильно.
В подростковом возрасте еще более тщательно, чем в детском возрасте, девочка должна соблюдать правила гигиены половых органов.

Слизистая оболочка влагалища всегда, с самого рождения девочки, выделяет секрет, а в период полового созревания под воздействием женских половых гормонов этот процесс усиливается и появляются так называемые пубертатные бели. Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса.

 В случае воспаления появляются выделения с неприятным запахом, да и в принципе неприятные девушке, что подталкивает ее к использованию ежедневных прокладок, которые так широко рекламируются. Следует помнить, что любую прокладку нужно сменить после 4-5 часов использования.

* Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день. Мыться лучше под душем. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.
* Для интимной гигиены следует использовать специальные средства. Половые органы имеют очень нежную слизистую оболочку с кислой средой, поэтому щелочные мыла и гели для душа с легкостью справятся с ее разрушением.
* Необходимо использовать только специальные средства для интимной гигиены, которые представлены в аптеках в широком разнообразии. Такие средства pH-нейтральны, они не вызовут у вас неприятного чувства дискомфорта после «процедуры».
* Не стоит использовать губки или мочалки для интимной гигиены, они повредят и покроют микроцарапинами нежную поверхность половых органов. Вода для подмываний должна быть непременно теплой. Ни горячая вода, ни холодная в этом случае недопустимы
* Направлять струю воды следует спереди назад. В противном случае во влагалище может попасть микрофлора из заднего прохода.
* Для интимной гигиены у каждой девушки должно быть свое полотенце. После того, как вы завершили процедуру интимной гигиены, важно влагу не вытирать с усилием, а просто промокнуть.
* Во время менструации (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание - рекомендуется пользоваться специальными прокладками и тампонами. Прежде чем начать использование тампонов, следует прочитать инструкцию, а если что-то непонятно, надо обратиться к врачу-гинекологу. Самое главное - тампоны надо регулярно менять. Кровь - идеальная среда для жизни и размножения бактерий. Любые, даже самые современные прокладки, пропитанные менструальными выделениями, уже через несколько часов становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий. Единственный способ уберечь себя от подобных неприятностей - менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Важным является правило, что в критические дни нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или открытых водоемах. Девушкам, живущим половой жизнью, в дни менструации следует воздержаться от половых контактов.
* Многие специалисты не рекомендуют носить трусики стринги. Опасны они тем, что могут, во-первых, нарушать кровообращение, а, во-вторых, они способны переносить инфекции из заднего прохода во влагалище.
* Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется и на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При не соблюдении гигиены может произойти их закупорка с последующим появлением очень неприятного запаха. Поэтому два раза в день, утром и вечером, необходимо принимать душ. Целесообразно после душа обрабатывать подмышечные впадины антиперспирантами-дезодорантами.
* И еще одна проблема. Часто, в подростковом возрасте усиливается рост волос на бедрах и ногах, что доставляет девушкам массу проблем. Волосы начинают выщипывать, сбривать, удалять кремами и эпиляторами. Между тем, повышенный рост волос, особенно на лице, груди, бедрах или усиленный рост на конечностях-признак эндокринных нарушений. Если вы столкнулись с этой проблемой, необходимо обратиться к врачу гинекологу, для обследования и подбора соответствующего лечения.