



КАК УХАЖИВАТЬ
**ЗА КОЖЕЙ
ВУЛЬВЫ?**



Автор: Александра Равдоник

Гинеколог

communityclinic.ru

Community clinic, СПб

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ВУЛЬВЫ?

1. Очищение

Очищение необходимо только для наружных половых органов, мыть внутри ничего не нужно. Достаточно подмываться два раза в день теплой водой. В использовании специальных средств для интимной гигиены нет необходимости, но если очень хочется, то выбирайте средства без запаха, для чувствительной кожи, с нейтральным pH.

Избегайте жесткого мыла или гелей для душа, которые могут вызвать раздражение. Также не рекомендуется горячая вода, мыло, использование мочалок и скрабов. Если у вас есть заболевания кожи вульвы, избегайте ванны с пеной.

2. Высушивание

После мытья аккуратно промокните вульву мягким полотенцем. Не трите кожу, так как это может вызвать раздражение.

3. Одежда

Выбирайте неокрашенное нижнее белье из хлопка или других дышащих материалов, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и уменьшить накопление влаги. Особенно во время физической активности.

Избегайте обтягивающей одежды, которая может удерживать влагу. Для стирки белья выбирайте гипоаллергенные моющие средства. Старайтесь не стирать нижнее белье с верхней, рабочей или сильно загрязненной одеждой.

4. Гигиена

Не используйте ароматизированную туалетную бумагу, влажные салфетки, в т.ч. антибактериальные, детские или медицинские, лосьоны или спреи для вульвы, так как они могут вызывать раздражение или аллергические реакции. Не пользуйтесь интимными дезодорантами, масками для вульвы, блестками для ее украшения — вы прекрасны в своей естественной красоте!

Подмывайтесь спереди назад после акта дефекации, чтобы предотвратить распространение бактерий из ануса в вульву и влагалище. Избегайте длительного увлажнения кожи: быстро меняйте мокрые купальники или потную спортивную одежду, чтобы избежать длительного воздействия влаги, которое может привести к раздражению или инфекциям.

Если вам необходимо увлажнение кожи, можно пользоваться эмолентами: Lipikar Baume AP+ (La Roche-Posay), Avene XeraCalm A.D, Eucerin atopi control, Uriage xemose

5. Менструация

Будьте осторожны с прокладками и тампонами: выбирайте неароматизированные прокладки и тампоны и регулярно (каждые 4 часа) меняйте их, чтобы избежать раздражения. Рассмотрите возможность использования гипоаллергенных или органических продуктов, если у вас чувствительная кожа. Существуют менструальные чаши, впитывающее нижнее белье, многоразовые хлопковые прокладки.

6. Лекарственные средства

Не стоит использовать антибактериальные мази, лекарственные препараты без назначения врача или домашние средства для самолечения. Это может привести к аллергическим реакциям или нарушению микрофлоры. Избегайте спринцевания, это нарушает естественный баланс бактерий и уровень pH во влагалище, что приведет к раздражению или инфекциям. Да и это устаревший метод с низкой эффективностью.

7. Безопасные методы удаления волос

Соблюдайте осторожность при бритье или депиляции воском: если вы решили удалить лобковые волосы, делайте это осторожно, чтобы избежать порезов, вросших волос и раздражения. Используйте чистую, острую бритву и крема для бритья. Или рассмотрите возможность профессиональной депиляции воском или лазерное удаление волос. Увлажняйте кожу после удаления волос: можно пользоваться эмолентами, чтобы успокоить возникшее раздражение.

8. Гигиена секса

Идеально, если перед началом полового акта у вас есть возможность помыться. Рекомендуется вымыть руки, область гениталий и окружающую кожу теплой водой. Это поможет удалить пот, бактерии и любые остаточные жидкости организма, что снижает риск заражения инфекциями.

Следите, чтобы ногти были чистыми и подстриженными, и избегайте факторов, которые могут повредить кожу и слизистую. Если вы испытываете сухость во время секса, используйте смазку на водной или силиконовой основе, чтобы уменьшить трение и дискомфорт. Хорошие фирмы System Jo, Swiss Navy all natural, Yes for Love.

Если вы используете секс-игрушки, тщательно мойте их теплой водой и клинером для игрушек после каждого использования. Убедитесь, что они полностью высохли перед хранением.

Не забывайте про барьерный метод контрацепции, чтобы предотвратить передачу ИППП. И меняйте презерватив между различными типами сексуальной активности (например, с вагинального на анальный секс).

Мочитесь после секса: это помогает вымыть бактерии, которые могли попасть в уретру во время полового акта, что снижает риск инфекций мочевыводящих путей (ИМП).

9. А когда к врачу?

Обращайте внимание на любые новые симптомы, такие как зуд, жжение, необычные выделения или запах. Если вы заметили что-то, что вас беспокоит, лучше обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.