

Правила личной гигиены,
которые помогут каждой
девочке быть здоровой
и чувствовать себя
увереннее.

гигиена девочки

01



Пользуйся только своими гигиеническими принадлежностями. Для этого, у каждого члена семьи должны быть индивидуальные полотенце, мочалка, бритвенный станок и т.д.



02

Принимай душ 1-2 раза в день. В дни менструации можно чаще, но не усердствуй. 5-7 раз в день – это слишком много.



03

Подмывайся только снаружи. Не надо мыть глубоко, спринцеваться и доставать до влагалища. Это нарушит микрофлору женского организма.

04



При подмывании Твои движения должны быть спереди назад, чтобы не «переселить» кишечные бактерии во влагалище, где они не нужны.

05



Для гигиены внешних половых органов не нужно использовать мочалку, чтобы не травмировать слизистые.

06



Не пользуйся мылом при подмывании. Тебе достаточно теплой воды или, если Тебе будет комфортнее, можешь выбрать специальное средство для интимной гигиены с нейтральным рН (это будет указано на этикетке).

07



Выбирай нижнее белье из натуральных материалов, следи за его чистотой. Меняй белье каждый день.



Каждая девочка знает,
EVACLINIC всегда рядом!

EVACLINIC