

# От женщины женщине

советы гинеколога



Нина Александрова



Нина Александрова

**От женщины женщине.  
Советы гинеколога**

«Автор»

2026

## **Александрова Н. А.**

От женщины женщине. Советы гинеколога /  
Н. А. Александрова — «Автор», 2026

Эта небольшая книжка расскажет о том, как позаботиться о своём здоровье: когда необходимо посещать гинеколога, на какие симптомы следует обращать внимание, какие анализы нужно сдавать в качестве чек-апов, как следить за интимной гигиеной. Информация носит образовательный характер! Все назначения должен делать врач! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

Женская гигиена от рождения до менопаузы	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Нина Александрова

## От женщины женщине. Советы гинеколога

### Женская гигиена от рождения до менопаузы

Правильная грамотная гигиена половых органов - основа интимного здоровья в любом возрасте.

Мы недооцениваем этот вопрос, считая все эти моменты очевидными и понимаемыми по умолчанию, но нет. Знать верные нюансы чрезвычайно важно.

Я сама, будучи подростком, начавшим менструировать, понятия не имела, как правильно ухаживать за собой. Все мои знания были от таких же неопытных подруг или из энциклопедий для девочек, где не было подробной и достоверной информации на эти темы. А с мамой обсуждать эти нюансы страшно стеснялась, пользуясь лишь теми азами гигиены, которые она привила в детстве.

И так, путём проб и ошибок, через многолетний дискомфорт с использованием отвратительных искусственных прокладок, неполное понимание основ гигиены, использование неправильных средств по уходу за собой, я пришла к этим знаниям, пожалуй, лишь к тому периоду, когда неплохо узнала женскую физиологию, став студентом-медиком.

Именно в грамотной гигиене зарождается комфорт и здоровье!

#### ОБЩИЕ ПРАВИЛА И ЗАПРЕТЫ

Женщинам в любом возрасте следует придерживаться общих правил интимной гигиены.

1. Категорическое нет мылу и душ-гелям любых форматов! Особенно с ярко выраженными запахами или насыщенными химическими цветами. Это резко щелочные средства, которые могут запросто сбить здоровую кислотность влагалища и привести к дисбиозу со всеми вытекающими: выделения, зуд, дискомфорт, жжение, диспареуния. Плюс отдушки и красители могут вызывать аллергию.

2. Использовать только специальные средства для интимной гигиены - любые, хорошо зарекомендовавшие себя. В идеале - натуральные.

3. Никаких спринцеваний и промываний влагалища струёй воды или пальцами! Тут запросто можно нарушить флору излишними вмешательствами. Там итак всё окей, поверьте. Биоценоз влагалища вкуче с выделениями защищает сам себя.

4. Подмывать только наружные половые органы без попытки «влезть» глубже. Подмывать - всегда! - только спереди назад. Если осуществлять подмывание и подтирание сзади наперёд, можно запросто занести кишечную флору во влагалище или на вульву, спровоцировав бак вагиноз или уретрит с циститом.

5. Прокладки, тампоны, менструальные чаши - только в дни месячных. Ежедневные прокладки - только в околоменструальные дни, когда есть скудные кровянистые выделения. Прокладки - идеальный тёплый уютный домик для микробов, где они с наслаждением размножаются. Поэтому ежедневное ношение прокладок с целью гигиены может привести к ровно противоположным результатам.

6. Только натуральное бельё, не врезающееся между ягодицами. Оставьте кружева, синтетику и стринги на исключительные случаи. Полоска от стрингов - удобный мостик между анусом и вульвой, по которому всё та же кишечная микрофлора может прийти и устроить вечеринку во влагалище. На рынке море вариантов удобных и при этом достаточно сексуальных трусиков для ежедневного использования. В любом возрасте женщине должно быть комфортно в бельё. Идеальное бельё: хлопковое, не тесное, с классическим кроєм.

7. Слишком хорошо - тоже нехорошо. Гипергигиена убивает здоровую флору вульвы и влагалища и нарушает защитный липидный слой, что тоже чревато нарушениями микрофлоры и другими проблемами.

8. Но и недостаточная гигиена - плохо. Мыться и подмываться раз в неделю - мало. За это время в области гениталий вырастает очень много всяких микробов. Поэтому важно соблюдать здоровый баланс.

9. Никогда не вводите во влагалище ничего из того, что не является лекарственным средством (по показаниям) или нейтральной качественной смазкой для секса! Всякие тампоны с травами, палочки для сокращения влагалища и прочая ерунда не принесут никакого блага! Просто невероятное число слизистых было сожжено этими штуками, невероятное число женщин пострадало от необдуманного их использования. Берегите себя!

#### ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК

С мальчиками всё более-менее понятно - там всё снаружи и при любом раскладе будет помыто. Но когда - особенно после мальчика - у женщины рождается девочка, женщина начинает испытывать недоумение: как это вообще мыть? До какого предела отмывать, чтоб ничего не упустить и ничего не повредить?

Итак, у девочек чрезвычайно тонкая кожа и слизистые, а микрофлора пока скудная и неустойчивая. Любые нарушения гигиены, как в сторону недостатка, так и в сторону избытка, могут повести к раздражению, воспалению или синехиям половых губ - их сращению разной степени, от лёгкого, когда губки слипаются точечно, до тяжёлого, когда заращение такое, что закрывается мочеиспускательный канал, и девочка не может сходить в туалет «по-маленькому».

А избавление от синехий - чрезвычайно травматичная манипуляция, как с физиологической, так и с психологической точки зрения. К тому же, они склонны к рецидивам.

Поэтому гигиена должна быть правильной!

Подмывать чистой тёплой проточной водой дважды в день - достаточно (ну, и плюс после похода в туалет «по-большому» или длительного пребывания в подгузнике).

Проточная вода лучше стоячей! Поэтому даже после приёма ванны рекомендуется дополнительно ополоснуть гениталии под мягкой тёплой струёй из крана.

Температура воды - в районе 37 градусов. Не выше и не ниже.

Использовать моющие средства лучше не чаще 2-3 раз в неделю. И средства должны быть специальными - для

интимной гигиены девочек: без отдушек, красителей, агрессивных ПАВ. На мыло, шампуни, душ-гели - табу!!

Отвары трав, растворы марганцовки и прочие народные методы - не нужны! Только чистая вода. Исключение - специальные средства, если ребёнок склонен к атопическому дерматиту.

В большинстве регионов достаточно проточной воды из крана - она хорошо очищается, согласно санитарным нормам. Кипятить отдельно воду для каждого купания совершенно незачем. Исключение - если вы видите, что из крана точно течёт что-то не то: грязная, ржавая вода или вода с сомнительными примесями.

Если девочка сходил в туалет «по-большому» - мыть тщательно со специальными средствами. Промывать нужно тщательно все складки, чтоб там не оставалось каловых масс, моющих средств и мочи.

Менять подгузники каждые 2-3 часа, давая ребёнку в промежутках принять воздушные ванны хотя бы от 20-30 минут и дольше, если есть возможность. Чем старше девочка, тем меньше в её жизни должно быть подгузников.

Если подгузник меняется с указанной частотой, и девочка не какала, не обязательно мыть после каждой смены.

Влажные салфетки - исключение из правил!!! Даже самые супер-эко-салфетки должны использоваться только тогда, когда нет иных вариантов: на прогулке или в гостях, не иначе. Дома - только проточная вода.

Смегма - белый налёт на вульве девочки - это благо до определённого предела. В небольших количествах смегма

защищает влагалище. В больших становится комфортной средой для размножения микробов. Как правило, чем младше девочка, тем больше у неё смегмы. Фанатично вымывать её при каждом купании не нужно. Достаточно раз в несколько дней - если количество налёта начало Вас смущать - протереть ватным диском, смоченным вазелиновым маслом.

Смегма имеет жировую основу, поэтому чистой водой практически не смывается: только агрессивными моющими средствами, которые запрещены для интимной гигиены, или маслом.

Не стоит использовать мочалки и губки для подмывания девочек. Они могут травмировать кожу и слизистую, плюс они являются прекрасной средой для размножения микробов.

Полотенце должно быть мягким, натуральным и строго личным у ребёнка!

Область вульвы после купания надо не протирать, а промокать.

Главные признаки правильной гигиены: область вульвы, межъягодичной складки и складочки на бёдрах сухие, чистые и не раздражённые.

Когда девочка переходит с подгузников на трусики, менять последние нужно дважды в день. Они должны быть натуральными и не давить - особенно ночные трусики должны быть мягкими и комфортными.

Подмывать взрослеющих девочек тоже стоит дважды в день чистой проточной водой, 2-3 раза в неделю и после дефекации - с моющими средствами.

#### ГИГИЕНА ДЕВУШЕК

Принципиально, правила гигиены, касающиеся девочек, можно пронести через всю жизнь: чистая вода, минимум химии, специальные средства.

Но с менархе - первых месячных - стоит обратить внимание на этот период в жизни.

В месячные женские органы становятся более уязвимыми к воздействию условно-патогенной и патогенной микрофлоры: шейка матки приоткрыта, менструальная кровь вымывает микрофлору и изменяет кислотность влагалища. Поэтому гигиена в дни месячных должна быть максимально тщательной.

Подмываться нужно, минимум, дважды в день. Если менструация обильная, и есть возможность воспользоваться душем чаще - стоит это делать.

Вода должна быть чистой и тёплой. Не горячей - не выше 37 градусов.

Кровь легко смывается обычной водой, но раз в день можно использовать моющее средство.

В менструацию стоит избегать половой жизни! Это вопрос не только эстетики и гигиены - но и личной безопасности: секс во время месячных может привести к забросу крови в матку или

ретроградному току крови по маточным трубам - а это чревато воспалительными заболеваниями органов малого таза и развитием эндометриоза - чрезвычайно неприятного и не до конца излечимого заболевания.

Во время менструаций противопоказаны бани, сауны, бассейны, открытые водоёмы и приём ванны - даже при использовании тампонов или менструальных чаш. Причины:

высокие температуры бань и саун, как и горячая вода, могут спровоцировать усиление менструального кровотечения. А пребывание в стоячей воде может привести к попаданию вредных микробов в уязвимое в этот период влагалище и в матку.

После каждого мытья/подмывания нужно использовать новую чистую прокладку, менять тампон (это очевидно, но на всякий случай: тампон извлекается и утилизируется до купания) или промывать и кипятить менструальную чашу.

Про средства гигиены.

### ПРОКЛАДКИ

Кровь - шикарная среда для активного стремительного роста микроорганизмов. Тело с его стандартной температурой - идеальный термостат для их роста. Получается, что прокладки через несколько часов носки превращаются в огромную жизнерадостную тусовку всяческой микрофлоры. Что, конечно же, бесполезно для женского организма: микробы легко могут мигрировать во все прилежащие к прокладке места.

Посему прокладки, в идеале, необходимо менять каждые 3-4 часа. В том числе, в течение ночи.

Второе: влажная тёплая поверхность прокладки тоже вредна для здоровья половой и мочепускающей систем.

Третье: всё-таки они ненатуральны: отдушки, искусственные материалы - всё это провоцирует развитие дерматитов. Очень часто девушки жалуются на покраснение, зуд, высыпания в области вульвы. Многие носят «ежедневки» вне менструальных дней в качестве дополнительной гигиены, чтоб естественные выделения не пачкали белье. Крайне не рекомендуется это делать!

Четвёртое: это вопрос экологичности. Прокладка разлагается пол-тысячелетия. Представьте, что будет с миром наших детей и внуков, если мы продолжим ими повально пользоваться... чудесно, что экологизм входит в моду - и мы начинаем задумываться о таких вещах. Уверена, через некоторое время мир откажется от одноразовых прокладок в пользу более удобных, более экологичных, более безвредных методов гигиены. И уже сегодня на рынке можно найти экологичные натуральные альтернативы одноразовым прокладкам, которые точно полезнее и для нас самих, и для окружающей среды.

### ТАМПОНЫ

Тампоны - ещё одно из средств гигиены в период менструаций. Примерно половина женщин выбирает именно их.

Да, есть некоторые преимущества перед прокладками: можно заниматься спортом, например. Незаметны. При правильном введении они совершенно не ощущаются и уровень дискомфорта от использования стремится к нулю - даже когда тампон заполнен.

Но есть и минусы.

Первое - это психологический дискомфорт. Далеко не каждая женщина готова носить в себе инородный объект. Есть много страхов, связанных с тампоном: истинных и вымышленных.

Из истинных: СТШ (синдром токсического шока). Да - казуистически редкое, но - вполне реальное осложнение. Почему оно может возникать? При введении тампона на стенках влагалища могут образовываться микротравмы (настолько микро, что они совершенно неощутимы!), а в тампоне, как и в прокладках, развивается жизнь. И, среди прочих микроорганизмов, может множиться золотистый стафилококк. Он выделяет токсины, а те, в свою очередь, через микротравмочки попадают в сосудистое русло, провоцируя падение артериального давления и полиорганную недостаточность.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.