

	<b>Vulvar &amp; Vaginal Hygiene</b> <b>Гигиена наружных половых органов</b>
<p><b>Что относится к наружным половым органам?</b></p> <p>Наружные половые органы - это внешняя часть женских половых органов и мочеиспускательного канала уретры. Наружные половые органы состоят из нескольких частей: большие половые губы снаружи и малые половые губы, более тонкие складки внутри больших половых губ, клитор и кожа над клитором, которая называется клиторальный капюшон или складка.</p> <p>Когда девочки растут и проходят период полового созревания, половые губы также растут и становятся больше. Внутренние губы могут быть больше, чем внешние губы. Лобковые волосы растут на больших половых губах и на лобке (область в нижней части живота). У многих девушек также могут быть волосы на бедрах возле лобка.</p>	<p><b>Что такое влагалище?</b></p> <p>Влагалище - это внутренняя часть женских половых органов. Оно соединяет матку с внешней частью вашего тела. После полового созревания влагалище вырабатывает выделения - жидкость, которую вы можете заметить на нижнем белье. Жидкость может быть прозрачной, белой или желтой. Выделения из влагалища помогают сохранить влагалище здоровым! Иногда девочек беспокоит, а что если у них выделения не нормальные. Если выделения не имеют запаха и вас не беспокоит зуд – это, скорее всего, нормальные выделения. Вы всегда можете спросить своего врача, если вы не уверены.</p>
<p><b>Стоит ли удалять волосы на лобке?</b></p> <p>Удаление волос на лобке - личное предпочтение. Некоторым девушкам нравится сбрить линию бикини так, чтобы лобковые волосы не были видны в купальном костюме. Некоторым девушкам нравится полностью удалять лобковые волосы. Однако волосы на лобке – это нормально и нет необходимости их удалять, чтобы соблюдать гигиену.</p> <p>Волос на лобке могут защитить половые губы от трения об одежду. Бритье, депиляция, крем для эпиляции и лазерное удаление лобковых волос может вызвать небольшие повреждения кожи или раздражение волосяных фолликулов. Это может вызвать болезненные ощущения или на коже образуются зудящие уплотнения. Если ваша кожа склонна к образованию плотных (келоидных) рубцов, вы можете получить такие рубцы на вульве. Несмотря на то, что удаление волос на лобке может показаться хорошей идеей, всегда следует рассмотреть стоит ли это вашего времени и затрат, а так же помните и минусы эпиляции.</p>	<p><b>Как поддерживать гигиену наружных половых органов (НПО) ?</b></p> <p>В магазинах и в Интернете так много товаров, что трудно понять, что вам нужно, а что нет!</p> <p>Что касается гигиены половых органов, то чем проще, тем лучше!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для мытья НПО используйте мягкое мыло без запаха.</li> <li>- Смойте мыло простой водой; обязательно промойте между складками губ, чтобы мыло не оставалось на <b>НПО</b></li> <li>- Не пытайтесь промывать мылом глубоко .</li> <li>- Не рекомендуется спринцевание (полоскание влагалища любыми растворами, даже аптечными)</li> <li>- Не носите слишком тесное хлопковое белье.</li> <li>- Как можно скорее смените купальник и примите душ после купания</li> <li>- Избегайте лосьонов с ароматизаторами или парфюмерией на области НПО</li> <li>- Если вы используете тампоны, обязательно удаляйте и заменяйте их часто (каждые 4-6 часов), чтобы избежать инфекции</li> <li>- Не используйте никакие средства для «вагинальной свежести» или от зуда без предварительного разговора с врачом</li> </ul>

**НПО - external genital organs**