

Полезные советы и рекомендации для девочек по соблюдению личной гигиены

Слово «гигиена» пришло к нам из древнегреческого языка и означает «здоровье». Эта наука привнесла в наш европейский мир много полезных навыков: чистота тела, рук, волос, одежды. Этому тебя мама учила еще с пеленок. Теперь ты уже со спокойной совестью можешь учить младшую сестренку мыть руки перед обедом и рассказывать, что нерях отправляют в страну Грязнулию.

Водные процедуры. Ты можешь принимать душ утром и вечером. Если нет такой возможности, можно только вечером. Подмывание, мытье ног, рук, лица, груди и подмышечных впадин должны быть обязательным ежедневным моционом. Ванну можно позволить себе один-два раза в неделю. С морской солью, ароматическими маслами, музыкой. Одним словом, с полным расслабом и балдежным настроением. Используй специальные гели для душа и мочалки (индивидуальные!) из натуральных волокон. Полотенце, кстати, тоже — предмет индивидуального пользования.

Интимная гигиена. Подмываться следует утром и вечером, проточной водой по направлению от лобка к заднему проходу. Врачи рекомендуют использовать специальные средства для интимной гигиены, а не обычное мыло, так как последнее может привести к нарушению микрофлоры влагалища. Используй отдельное полотенце для промокания интимной зоны.

Нижнее белье. Красивое кружевное белье может оказаться не столь приятным и практичным при повседневной носке. Выбирай трусики из натуральных тканей, которые хорошо закрывают ягодицы, плотно прилегают, но не стесняют движения. Врачи - гинекологи не рекомендуют носить девочкам бикини. Ткань может натирать наружные половые органы, что приводит к дискомфорту и воспалению слизистой. Помни не только о красоте нижнего белья, но, прежде всего, о его чистоте.







