



Памятка: как уменьшить дискомфорт во время менструации

Из курса Учебника Т—Ж
«Женское здоровье: все о месячных»

Как ухаживать за кожей промежности

1. Подмывайтесь чистой водой 1—2 раза в день, желательно после дефекации. По желанию можно пользоваться средством для интимной гигиены с нейтральным или слабокислым рН
2. Если после душа ощущаете сухость и раздражение кожи, можно наносить на нее крем-эмомент для тела
3. Избегайте частых подмываний и агрессивных очищающих средств в зоне промежности, таких как мыло. Они могут раздражать кожу
4. Носите белье из натуральных воздухопроницаемых тканей

Как часто нужно менять гигиенические средства

1. Менять одноразовые прокладки, трусы и тампоны оптимально каждые 4—6 часов, но не реже чем каждые 8 часов
2. Менструальную чашу нужно опорожнять и очищать не реже чем каждые 12 часов
3. Многократные менструальные прокладки стоит менять каждые 3—6 часов, а белье — каждые 8—12 часов

Что делать при первых признаках дискомфорта

1. Замените гигиеническое средство на новое
2. Промойте промежность чистой водой и нанесите успокаивающий крем
3. Если дискомфорт не проходит или появляется при каждом использовании гигиенического средства, попробуйте сменить его. А если и это не помогло — проконсультируйтесь с гинекологом

