

Шпаргалка по гигиене девочек (0–8 лет)

✅ Ежедневный уход:

- ◆ Подмывать утром и вечером тёплой проточной водой без мыла.
- ◆ После дефекации — подмывание водой с детским средством (pH-нейтральным, без мыла и антисептиков).
- ◆ Направление подмывания: **спереди назад** (от половых губ к анусу).



❌ Чего избегать:

- ❌ Ванночек с пеной, травами, маслами, марганцем — могут вызвать раздражение.
- ❌ Ароматизированной туалетной бумаги, влажных салфеток — риск аллергии.
- ❌ Тесной одежды (колготок, джинсов), мокрого купальника — риск воспалений.

👶 Подгузники:

- ✓ Частая смена при намокании.
- ✓ Больше «воздушных ванн».

👗 Одежда и гигиена:

- ✓ Только хлопковое бельё, стирка гипоаллергенными средствами.
- ✓ Индивидуальные полотенце и губка.
- ✓ Мыть руки **до и после туалета**.
- ✓ После туалета вытирать **спереди назад**, следить, чтобы не оставалась бумага.

🔴 Важно!

Не трогать вульву руками, особенно при насморке и конъюнктивите, чтобы избежать инфекции.