

Intimní hygiena v dětství a dospívání

Mezi nejčastější dotazy v ordinaci dětského a dorostového gynekologa patří jednoznačně otázka, jak správně dodržovat intimní hygienu, a jak zabránit výtokům a infekcím zevního genitálu.

Pojďme si tedy říci několik základních rad a pravidel, kterými je dobré se řídit:

1. Prádlo, oblečení

Spodní prádlo nosíme ideálně bavlněné, pereme v obyčejném pracím prášku – volíme hypoalergenní prací prášky místo parfémovaných, místo voňavých aviváží používáme dvojitě máchání s přidáním lžice octa, aby se z prádla nadbytečné detergenty vyplavily. Po usušení je vhodné spodní prádlo přežehlit.

Oblečení obecně raději volíme volnější, větratelné. Dívky a mladé ženy nosící od rána do večera těsné slim-džíny a džegíny si na problémy s opakovanými výtoky a svěděním zadělávají opravdu samy.

2. Stravování

Je známým faktem, že dívky a ženy konzumující nadměrné množství sladkostí, trpí častěji kvasinkovými infekcemi, které provází nepříjemné svědění a pálení genitálu. Pokud jde tedy o prevenci opakovaných kvasinkových výtoků – radíme pacientkám omezit konzumaci sladkostí a sladkých nápojů, naopak je dobré přidat zakysané mléčné výrobky – kefíry, jogurty, acidofilní mléko apod.

V zimních měsících pak radíme k opatrnosti v konzumování exotického a nesezónního ovoce – zejména nezralé chemicky ošetřené tropické ovoce (např. mango) nebo nedozrálé opět chemicky ošetřené ovoce (naprosto typicky jahody zakoupené v lednu v českém supermarketu) mohou způsobit nepříjemné kožní alergické reakce – u dětí často právě v oblasti zevního genitálu.

Pokud jde o konzumaci ovoce a zeleniny – jistě platí, že jsou cenným zdrojem důležitých vitamínů a dalších látek, ale je dobré vybírat takové druhy, které jsou pro naši zeměpisnou šířku v daném ročním období typické – jablka, hrušky a sušené švestky v zimě, jahody v červnu, hroznové víno koncem září...

3. Mytí a holení

V tomto ohledu je dobré připomenout známé české přísloví: Méně je více. V intimní hygieně v 21. století platí doslova. Žijeme ve světě obklopeném nepřeberným množstvím prostředků na mytí, koupání, mazání, praní i máchání.

Lidské tělo samozřejmě potřebuje být udržované v čistotě, ale nadužívání všelijak parfémovaných, barevných mycích gelů, pracích prostředků a aviváží časem může spíše vést ke vzniku nepříjemných ekzémů a alergií.

Pro intimní hygienu platí – ideální je sprchování čistou vlažnou vodou. Pokud jde o výběr mycích gelů – volíme raději šetrné hypoalergenní přípravky ideálně s atestem na atopickou kůži, samozřejmě s kyselým pH.

Vzhledem k tomu, že přirozené vaginální (poševní) prostředí je jiné u dívek v klidovém období, tedy před pubertou – pro děti kupujeme speciální mycí gely na intimní hygienu. Není nutné je používat každý den – zcela dostačující je použití 2–3× týdně (**GYNELLA Girl Intimate Wash**).

U dospívajících dívek, jejichž vaječníky už tvoří ženské pohlavní hormony a mají pochvu osídlenou důležitými bakteriemi – tzv. Lactobacilly, platí stejná pravidla jako pro dospělé ženy: pro intimní hygienu volíme mycí gely s kyselým pH, opět ideálně hypoalergenní bez zbytečných přidaných barviv a vůní. Opět dáváme přednost sprchování před sedacími koupelemi, mycí gely používáme 2–3× týdně – hlavně po cvičení, sportování (**GYNELLA Intimate Wash**).

Pokud jde o holení, tedy depilaci intimních partií – na holení intimních partií má každá dívka i žena zvláštní holítko určené jen na tyto partie (např. růžové na intimní partie, modré na holení nohou). Pokud je v rodině více žen provozujících depilaci, má každá dáma holítko vlastní – tyto pomůcky si nikdy navzájem nepůjčujeme!!

Na holení intimních partií používáme jen hypoalergenní gely s kyselým pH (např. **GYNELLA Intimate Foam**). Pokud dívky a mladé ženy používají na depilaci intimních partií nevhodné přípravky zadělávají si na problémy s výtoky, pálením a svěděním opět samy.

A to je vše. Vidíte samy, že správná intimní hygiena není žádná velká věda, a už vůbec to není nepřekonatelně složitá záležitost, na kterou vynaložíte spoustu času a peněz. Stačí pouze pár jednoduchých pouček, zdravý selský rozum a mít na paměti, že často méně je více.

Kompletní sortiment hypoalergenních přípravků na intimní hygienu najdete na gynella.com.