Автор: Женские Секреты, Лидия Князева
23.05.2009 09:48 - Обновлено 12.07.2009 10:47

Мы можем часами рассказывать подруге о том, как ухаживаем за волосами и фигурой, или делиться собственными секретами похудения. А вот забота о деликатных частях тела... такую тему почему-то неловко обсуждать. Поговорим начистоту?

Откровенно о сокровенном

Понятие интимной гигиены уходит корнями в далекое прошлое. Неудивительно, ведь женщины всегда заботились о том, чтобы «там» сохранялось ощущение свежести и комфорта. Например, Клеопатра предпочитала не только ванны с молоком, но и травяные отвары, которые защищали от различных инфекций. Позднее появилось мыло, которое долгое время считали настоящей роскошью, доступной лишь богатым. Правда, история умалчивает о том, какими ощущениями, а главное, последствиями сопровождался ежедневный интимный туалет. Об этом заговорили лишь в середине XX века.

Специалисты всерьез задумались: а так ли безобидна мыльная пена для столь деликатной зоны? Вслед за сексуальной революцией, то есть примерно в 60-70-е годы, на прилавках начали появляться первые продукты с пометкой «для интимной гигиены». По сути, это было обычное жидкое мыло, обогащенное натуральными маслами и травяными экстрактами, но и его встретили с бурным восторгом.

Сегодня почти у каждой фирмы, выпускающей косметику для тела, есть хотя бы одно средство, предназначенное для интимной гигиены. И мылом уже никто не ограничивается. Всевозможные пенки, гели, дезодоранты, влажные салфетки - все это теперь не роскошь, а повседневность. Отдельным пунктом стоит косметика с «сексуальным» уклоном. Речь идет о так называемых гелях-лубрикантах, которые используются в самых интимных ситуациях

Разложим по полочкам

На изменение естественного кислотно-щелочного баланса наружных половых органов могут влиять следующие факторы:

- посещение бассейна с хлорированной водой и купание в море и реке;
- интенсивные нагрузки во время занятий фитнесом;
- ношение синтетического белья и тесной одежды;
- постоянное использование прокладок;
- сахарный диабет;
- менопауза

В состав нормальной флоры женских половых путей входит огромное количество микроорганизмов, которые мирно сосуществуют друг с другом. Это и неудивительно - состав этого дружного семейства достаточно постоянен и индивидуален. И в нем обязательно присутствуют лактобактерии. Именно они, вырабатывая молочную кислоту, создают мощный защитный барьер во влагалище и препятствуют развитию вагинальных инфекций. Если баланс нарушается, это дает «зеленый свет» любым микробам, что чревато серьезным воспалением.

Причин нарушения кислотно-щелочного баланса влагалища множество: применение противозачаточных средств, особенно барьерных, спринцевание, прием антибиотиков, интимная близость, гормональный дисбаланс, менструация, беременность, лактация, ношение слишком тесного нижнего белья, а также стресс и хронические заболевания. В результате количество лактобактерий во влагалище снижается, и внешняя инфекция без труда преодолевает защитный барьер. Появляются неприятные ощущения в деликатных местах: покраснение, зуд, жжение. Конечно, в первую очередь необходимо обратиться к врачу-гинекологу и пройти тест на возможные вагинальные инфекции. Но чтобы предотвратить подобные неприятные симптомы, необходимо внимательно отнестись к интимной гигиене и выбору средств, которые предназначены для этой цели.

Особенности начинки

На прилавках магазинов и аптек столько всего... На любой вкус и цвет... Глаза разбегаются. На чем остановиться?

Выбирайтейте «правильную» косметику, чья рецептура специально разрабатывалась с учетом особенностей деликатной зоны. Ежедневное использование (перед сном и после него, а также после интимной близости) средств интимной гигены на основе молочной кислоты становится сегодня частой рекомендацией врачей-гинекологов. Молочная кислота в составе таких средств отвечает за нормальный кислотно-щелочной баланс,

экстракты ромашки или алоэ увлажняют слизистую влагалища, а также защищают от инфекций.

Какие они бывают

Среди средств для интимной гигиены можно выделить: гели, влажные салфетки, пенки и муссы, специальное мыло и интимные дезодоранты.

Гель

Подойдет тем, чья кожа слишком чувствительна и в принципе не переносит любого мыла, особенно парфюмированного. Как и средства для душа, гели довольно жидкие, не дают обильной пены, но содержат гораздо больше увлажняющих компонентов, чем любое, даже самое качественное «интимное» мыло.

Пенка, мусс

Более воздушные, нежные и деликатные, чем гель. По своему составу практически не отличаются от геля. Если средство содержит молочную кислоту, как, например, у «Лактацид Фемина», то его можно смело назвать профилактическим.

Влажные салфетки

В случае, когда нет возможности воспользоваться гелем (на работе, в поездке), подойдут специальные салфетки для интимной гигиены. Их мягкая основа пропитана специальным лосьоном, содержащим молочную кислоту, увлажняющие масла, а также экстракты лекарственных трав. Их удобство заключается в том, что они помещаются в дамской сумке и всегда под рукой.

Интимное мыло

Более нежное по консистенции, чем обычное мыло, прекрасно увлажняет кожу деликатных мест, не содержит парфюмированных отдушек, консервантов и красителей. Кроме того, в его состав входят экстракты трав.

Дезодоранты

Если вы привыкли к абсолютной чистоте, можете воспользоваться интимным дезодорантом на водной основе. Он не имеет абсолютно никакого запаха, зато прекрасно заглушает ваш естественный «аромат». Однако стоит учитывать, что пользоваться таким дезодорантом можно только на чистое тело - мытья он никак не заменит!

Что нужно знать об интимной гигиене

Вопросы-ответы

- Как избежать обострения молочницы летом?

Профилактика всегда лучше, чем лечение. Поэтому советуем подобрать подходящее именно вам средство интимной гигиены. А более полный ответ вы сможете получить только у врача.

- Почему дискомфортно после интимной близости?

Возможно, из-за нарушения естественного баланса флоры половых органов. Восстановить его помогут средства интимной гигиены на основе молочной кислоты.

Приобретать интимную косметику нужно в аптеке или крупном магазине, но никак не в переходе метро.

• Средство подходит под определение «деликатное», если не содержит щелочного мыла, искусственных красителей и ароматизаторов.

• Гель для интимной гигиены не предназаначен для лечения заболеваний, передающихся половым путем. Если вас беспокоят выделения, зуд или жжение, срочно обратитесь к гинекологу.

• Совершать интимный туалет следует не реже двух раз в день: до и после сна, а также после интимной близости.

• Сильная струя воды не только вымывает защитную смазку, но и способствует попаданию вредоносных бактерий в матку, увеличивая риск воспалений.

• Деликатные места после мытья не вытирают, а промокают мягким махровым полотенцем (у каждого члена семьи оно свое).

Комментарий эксперта

Елена Разумова, к. м. н., акушер-гинеколог высшей категории Института акушерства и гинекологии им. Отта в Санкт-Петербурге

Одной из причин обострения хронической молочницы является ношение синтетического белья. Это и понятно, оно не пропускает воздух и, плотно прилегая к телу, создает опасный «эффект сауны». Более того, слишком тесное белье, а также трусы-стринги тоже могут стать причиной дисбаланса вагинальной микрофлоры.

Они провоцируют нарушение микроциркуляции крови в области малого таза, что, естественно, снижает местный иммунитет. Появляется опасность раздражения слизистой наружных половых органов и возникновения различных инфекций. А поэтому крайне внимательно стоит относиться к выбору белья и, что очень важно, более ответственно подходить к туалету наружных половых органов. Убедительно рекомендую не пользоваться обычным мылом! Используйте средства на основе молочной кислоты.