

Гайд по средствам интимной гигиены



Прежде чем переходить
к конкретным средствам — два слова
про анатомию:

 *Влагалище — внутренняя часть.*

**Это закрытая, самоочищающаяся система.
Внутри его не нужно мыть — оно само
вырабатывает выделения, которые выводят
отмершие клетки и бактерии, примерно как
слёзы очищают глаза**

 *Вульва — наружная часть половых органов*

**Это внешние и внутренние половые губы,
клитор, преддверие влагалища).
Это то, что действительно можно и нужно
бережно мыть снаружи — обычной водой
или мягким средством без отдушек.**

Главное правило:

Ничего не нужно вводить внутрь влагалища с целью почистить его. Ни воду, ни травяные отвары, ни специальные жидкости.

Все они вымывают полезные лактобактерии, которые поддерживают кислую среду и защищают от инфекций.

Использование дезодорантов и спреев для интимной зоны также не рекомендуется — они могут лишь усугубить ситуацию

Что использовать для наружного ухода:

**Для ухода за вульвой не нужно ничего
сложнее тёплой воды.**

Если хочется средство:

- выбирайте мягкое мыло без отдушек, и наносите только снаружи;
- мойте руками, а не мочалкой или губкой;
- после мытья — аккуратно промокните полотенцем, не растирайте.



На что смотреть в составе:

Критерий	Почему?
Без отдушек (parfum/fragrance)	Самая частая причина раздражения и аллергических реакций в этой зоне
Без агрессивных ПАВ (например, sodium lauryl sulfate)	Сильно сушат и нарушают защитный барьер кожи
Без спирта	Спирт сушит и может вызывать жжение на слизистой
Без эфирных масел	Даже натуральные масла часто раздражают чувствительную кожу и слизистую
Без красителей	Не несут функциональной пользы, только повышают риск реакции
Без триклозана	Агрессивный антибактериальный компонент, не нужен для здоровой кожи
pH в районе 3,8–5,5 (слабокислый)	Близок к естественному pH вульвы и влагалища, не нарушает баланс
Короткий, понятный состав	Чем меньше лишних компонентов — тем ниже риск реакции
Маркировка «для чувствительной кожи»	Обычно означает более мягкую формулу
Средство на водной основе	Легко смывается, не оставляет плёнки

Если средство всё-таки вызывает зуд, жжение или ощущение стянутости — это сигнал прекратить его использовать.

Примеры средств:



1 Lactacyd Classic

Тип: гель с молочной кислотой

pH: 5,2

Отдушка: есть лёгкая отдушка

Плюсы: широко доступен, мягкая формула, проверенная временем

На что обратить внимание: в составе есть отдушка (parfum) и консерванты — при чувствительной коже может не подойти

Кому подходит: тем, кто не склонен к аллергиям и хочет привычное аптечное средство

2 Saforelle Бережное очищение

Тип: гель на основе экстракта репейника

pH: слабокислый, поддерживает естественный pH

Отдушка: минимальная
Плюсы: разработан для чувствительной и склонной к раздражению кожи, протестирован под контролем гинекологов

На что обратить внимание: цена выше среднего

Кому подходит: чувствительная кожа, склонность к раздражению

3 Saforelle Интенсивное увлажнение

Тип: гель с экстрактом алоэ вера

pH: слабокислый

Отдушка: минимальная

Плюсы: разработан специально для женщин старше 45 лет с дополнительной потребностью в увлажнении

На что обратить внимание: то же — выше среднего ценовой категории

Кому подходит: женщины в перименопаузе и менопаузе с сухостью

4 Гинокомфорт, моющий гель «Базовый уход»

Тип: гель российского производства

pH: слабокислый

Отдушка: без отдушек

Плюсы: не содержит отдушек и красителей, подходит для ежедневного применения, в т.ч. при беременности

На что обратить внимание: линейка большая — важно выбрать именно «моющий», а не «восстанавливающий» гель (это разные продукты с разными задачами)

Кому подходит: беременные, кормящие, чувствительная кожа

Бюджетные и универсальные варианты

5 Carefree гель для интимной гигиены Aloe

Тип: бюджетный гель с алоэ

pH: заявлен сбалансированный pH

Отдушка: лёгкая

Плюсы: доступная цена, широко продаётся в супермаркетах и аптеках

На что обратить внимание: менее «чистый» состав по сравнению с аптечными аналогами

Кому подходит: те, кто ищет бюджетный вариант на каждый день

6 Простое детское мыло без отдушек

Тип: мыло

pH: обычно выше, чем у специализированных гелей

Отдушка: без отдушек (если выбрана версия «без аромата»)

Плюсы: простой, доступный, минималистичный состав

На что обратить внимание: pH обычного мыла (9–11) выше, чем естественный pH интимной зоны — подходит не всем; использовать только снаружи и недолго на коже

Кому подходит: те, кому подходит простое мыло и кто не замечает раздражения

7 Аптечный гель «для чувствительной кожи» без отдушек

Тип: гель

pH: обычно 4–5,5

Отдушка: без

Плюсы: широкий выбор в любой аптеке, легко найти бюджетный вариант

На что обратить внимание: перед покупкой всегда стоит читать состав на упаковке, а не только название на ценнике

Кому подходит: универсальный вариант для большинства

Перед покупкой всегда стоит читать состав на упаковке,
а не только название на ценнике

Влажные салфетки

Сразу важная оговорка: это удобный вариант на случай, когда душ недоступен — в дороге, на работе, во время менструации, после тренировки

Критерии выбора те же, что и для гелей:

- без отдушки;
- без спирта;
- без эфирных масел;
- маркировка «для чувствительной кожи» — плюс;
- использовать только снаружи, не вводить внутрь;
- не использовать вместо воды постоянно — это вариант для случаев, когда душ недоступен.

1 Lactacyd Pharma, салфетки с экстрактом тимьяна

Отдушка: Есть лёгкий травяной аромат

Что в составе: Молочная кислота, экстракт тимьяна, вискоза

Когда использовать: В дороге, после спортзала, в командировке

Когда лучше не использовать: При выраженной чувствительности к отдушкам — лучше выбрать вариант без аромата

2 Салфетки с маркировкой «без отдушки»

Отдушка: Нет

Что в составе: Молочная кислота, смягчающие экстракты

Когда использовать: При чувствительной коже, во время менструации

Пример: бренды типа Marabu, представленные на крупных маркетплейсах с пометкой «без отдушки»

3 Аптечные гипоаллергенные салфетки

Выбирайте по этикетке: без спирта, без отдушки, pH-нейтральные

Отдушка: Нет

Что в составе: Минимальный состав

Когда использовать: Беременность, послеродовой период, аллергии в анамнезе

4 Салфетки «для свежести»

Отдушка: Сильная

Что в составе: Часто содержат спирт и отдушки

Когда использовать: Не рекомендуется для частого использования

Когда лучше не использовать: При чувствительной коже, склонности к раздражению и зуду

Главное правило при выборе салфеток — читать состав на упаковке.

Слово «гипоаллергенно» на упаковке не гарантирует отсутствия отдушки — стоит проверять состав.

Менструальные продукты:

Прокладки:

Практические правила:

- выбирайте прокладки без отдушек (запах во время месячных — это нормально, и его не нужно перекрывать ароматизатором);
- меняйте прокладку каждые 3–5 часов, не дольше;
- если кожа раздражается — попробуйте другой бренд или материал (например, прокладки с верхним слоем из хлопка вместо синтетики).

Примеры прокладок без отдушек или с минимальным составом, доступных в России:

- Naturella Ultra «Нежная защита» — без отдушек и красителей, с успокаивающим лосьоном в составе;
- Naturella Cotton Protection — верхний слой из хлопка, без красителей и ароматизаторов (по заявлению производителя);
- Прокладки эконом-сегмента с пометкой «без аромата» / «sensitive» — представлены у большинства крупных производителей (Kotex, Libresse, Ola!) — при покупке смотрите на упаковке явную пометку «без отдушки», так как у этих брендов параллельно продаются и ароматизированные линейки;
- Natracare — бренд, изначально специализирующийся на прокладках без отдушек и из натуральных материалов, представлен в части российских аптек и маркетплейсов.

Менструальные продукты:

Тампоны:

Практические правила:

- выбирайте минимально необходимую впитываемость для вашего объёма выделений — не берите «супер», если хватает «нормал»;
- меняйте каждые 2-4 часа;
- никогда не оставляйте тампон дольше 8 часов, включая ночь — если выделения слабые ночью, лучше прокладка;
- не используйте тампоны вне менструации «для удобства»;
- выбирайте варианты без ароматизаторов в составе.

Примеры тампонов без отдушек, доступных в России:

- o.b. Original — без отдушек, без хлорного отбеливателя, заявлено отсутствие вредных химических веществ;
- o.b. ProComfort — та же линейка без отдушек, с аппликатором;
- Tampax Compak / Tampax Super Plus — представлены в нескольких степенях впитываемости, инструкция по применению и информация о СТШ есть в каждой упаковке;
- Бренды эконом-сегмента — при выборе всегда смотрите на упаковке указание «без отдушек» (unscented), так как у большинства марок параллельно есть и ароматизированные версии

Менструальные продукты:

Менструальные чаши:

Плюсы:

- многоразовая, экономит деньги в долгосрочной перспективе;
- не впитывает, а собирает выделения — меньше сухости, чем у тампонов;
- может находиться внутри дольше, чем тампон (производители обычно заявляют до 8–12 часов в зависимости от модели).

Минусы:

- требуется привыкание к введению и извлечению;
- нужна стерилизация (обычно кипячением) перед первым использованием и после каждого цикла;
- не всем подходит анатомически — размер и жёсткость нужно подбирать индивидуально.

Как часто опустошать: в среднем 2–5 раз в день, в зависимости от обильности выделений и вместимости чаши.

Как стерилизовать: между циклами — кипячением в течение нескольких минут (точное время указано в инструкции);
между опустошениями в течение дня — достаточно промывания водой.

Выбирайте чашу из медицинского силикона — особенно важно при склонности к аллергии на латекс, так как часть чаш на рынке изготавливается из латекса или его смесей.

Примеры менструальных чаш, доступных в России:

- OneCUP Classic — российское производство, 100% медицинский силикон, сертифицирована (СГР) для рынка РФ и ЕАЭС;
- OneCUP Sport — та же линейка, силикон повышенной жёсткости, для активных тренировок;
- CupLee — российский производитель, медицинский силикон, заявлены клинические испытания на территории РФ;
- MeLuna — представлена в России через специализированные магазины менструальных чаш, медицинский силикон, регулируемая жёсткость;
- OrganiCup — мягкий медицинский силикон, без красителей в базовой версии;
- Чаши с пометкой «medical grade silicone» от любого производителя на крупных маркетплейсах — при выборе ориентируйтесь именно на эту формулировку в описании товара.

*Простые поведенческие правила,
которые поддерживают комфорт
без специальных средств:*

- **бельё с хлопковой вставкой и свободный крой, без тесных колготок и плотного синтетического белья;**
 - **не носить слишком тесное бельё постоянно — особенно на ночь;**
 - **менять влажную одежду после спорта и бассейна;**
 - **подтираться спереди назад — это снижает риск переноса бактерий из области анального отверстия;**
 - **не злоупотреблять ежедневными прокладками — постоянное использование может удерживать влагу и тепло у кожи, что не всем комфортно;**
 - **стирать бельё мягкими средствами без сильной отдушки, если есть склонность к раздражению.**
- 

Контакты

МЕДИКА МЕНТЕ

для записи к гинекологу и уточнения деталей



Адреса

г. Королёв, ул. Циолковского, 7

г. Королёв, ул. 50-летия ВЛКСМ, 2А



Запись

+7 (499) 116-38-47

WhatsApp: +7 925 266 03 03



Сайт и соцсети

medmente.ru

Telegram: @medmente_korolev

Страница гинекологии



ПЕРЕЙТИ НА СТРАНИЦУ

Врачи гинекологии

Нажимайте на фото врача, чтобы посмотреть его расписание



Балаева Антонина В.

акушер-гинеколог



Савельева Юлия Е.

акушер-гинеколог



Стефанова Дарья А.

акушер-гинеколог



Чуприна Надежда М.

репродуктолог



Сулейманова Наргиз Р.

акушер-гинеколог



Гурьянова Наталья А.

акушер-гинеколог



Тарльков Владислав А.

акушер-гинеколог



Николаев Михаил Ю.

акушер-гинеколог



Воробьева Марина И.

акушер-гинеколог



Протасова Елена С.

акушер-гинеколог