

Higiene femenina saludable (para las niñas antes de la pubertad)

La higiene es una parte muy importante de la salud general. Es importante que el área vaginal se mantenga limpia y seca para evitar irritación e infecciones.

Siga estos consejos útiles para su hija:

Recomiende a su hija que:	No permita que su hija:
<ul style="list-style-type: none"> • Use ropa interior de algodón. Se cambie la ropa interior (calzón) a medio día, de ser necesario. • Use un camisón sin ropa interior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use medias enteras, leotardos, tangas ni pijamas enteros por un periodo largo de tiempo.
<ul style="list-style-type: none"> • Tome un baño en tina o en regadera (ducha) todos los días. Se lave con agua limpia no más de 7 minutos. Use jabón suave, sin perfume justo antes de salir de la tina. • Después del baño, se enjuague bien el área vaginal. Se seque dando golpecitos suaves sin frotar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use burbujas de baño, jabones ni cremas líquidas perfumadas o aromáticas.
<ul style="list-style-type: none"> • Se limpie suavemente de adelante hacia atrás después de ir al baño. • Para piel sensible, use toallas húmedas en lugar de papel higiénico. Se asegure de que las toallas no tengan perfume y sean hipoalergénicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se quede con un traje de baño mojado o ropa deportiva sudada durante largos periodos de tiempo.
<ul style="list-style-type: none"> • Use un detergente hipoalergénico para limpiar la ropa interior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use suavizantes de ropa, ya sea en la lavadora o en la secadora.
<ul style="list-style-type: none"> • Use una toallita fría y limpia si el área está sensible o hinchada. • Hable con su profesional de atención de salud si piensa que su hija necesita protector de la piel. 	

ALERTA: Llame al médico de su hija, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hija tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.