

## **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:

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

**ALERTA:** Llame al médico de su hija, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta 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 para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**