

# چند وقت یکبار باید سوتین را بشوییم؟

تجمع عرق زیاد، سلول‌های مرده پوست و کثیفی روی سوتین، محیطی مناسب برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها ایجاد می‌کند که منجر به عفونت‌های بالقوه مانند فولیکولیت یا کاندیدا اینترتریگو می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از [اوری دی هلث](#)، سینه‌ها و بدن شما به خصوص در فصل تابستان زیاد عرق می‌کند. سوتین شما نه تنها وظیفه حمایت از سینه‌های شما را دارد، بلکه باید این کار را در شرایطی با رطوبت بالا نیز انجام دهد. بنابراین، منطقی است که همراه با دیگر لباس‌های خود، سوتین خود را نیز به طور منظم بشوید اما چقدر باید این کار را انجام دهید؟

## چرا شستن سوتین مهم است؟

سوتین شما ارتباط نزدیکی با پوست شما دارد. به این ترتیب، پارچه عرق، کثیفی و باکتری‌ها را جمع آوری می‌کند، دکتر Kemunto Mokaya ، متخصص پوست و متخصص پزشکی سبک زندگی و نویسنده کتاب Live & Look Younger می‌گوید: «پوشیدن سوتین‌های تمیز نه تنها سلامت پوست را بهبود می‌بخشد، بلکه راحتی و اعتماد به نفس را در طول روز افزایش می‌دهد و بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد».

## چند بار باید سوتین را پوشید؟

هیچ مطالعه ثابتی در مورد بهترین روش‌های بهداشتی در مورد شستن سوتین وجود ندارد. با این حال، توصیه‌هایی وجود دارد که می‌توانید آنها را دنبال کنید. احتمالاً نباید بیشتر از یک هفته سوتین خود را بپوشید. دکتر موکایا می‌گوید: «به‌عنوان یک متخصص مراقبت از پوست، توصیه می‌کنم برای حفظ بهداشت مناسب و سلامت پوست، سوتین‌ها را بعد از هر چند بار استفاده بشوید؛ با این حال تعداد شست‌وشو ممکن است بسته به عوامل مختلفی متفاوت باشد، اما به طور کلی سوتین نهایتاً باید دو تا چهار بار استفاده شود.

عواملی که نشان می‌دهد باید زود به زود سوتین خود را بشوید عبارتند از:

- سطح فعالیت
- فصل (بدیهی است در ماه های گرم تابستان بیشتر عرق می کنید)
- بوی بدن
- مدت زمان پوشیدن

## روش صحیح شستن سوتین

اولین قدم این است که به دستورالعمل های مراقبت روی برچسب نگاه کنید و آنها را دنبال کنید. بهترین کار این است که سوتین ها را با دست با مواد شوینده ملایم و آب سرد بشویید، مخصوصاً اگر دارای بالشتک باشند. اگر می خواهید آنها را در ماشین لباسشویی بشویید، ابتدا باید آنها را در یک کیسه لباسشویی مشبک قرار دهید که به آنها کمک می کند شکل خود را حفظ کنند. از آب خنک، مواد شوینده ملایم و دور کند استفاده کنید. سپس سوتین ها را آویزان کنید تا خشک شوند.

علاوه بر این، موکایا پیشنهاد می کند سوتین و لباس زیر را یک بار بیشتر آبکشی کنید تا اطمینان حاصل شود که باقیمانده مواد شوینده باقی نمی ماند که منبع تحریک پوست بشود.

## تغییر یک عادت ممکن است برای شما خوب باشد

پوشیدن سینه بند برای مدت طولانی و سوسه انگیز است؛ به خصوص اگر همسران رابطه جنسی نداشته باشند. شاید پوست شما به این اندازه حساس نباشد و یا تا به حال خوش شانس بوده اید. برخی چیزها در زندگی شما تحت قوانین ثابتی مانند بستن کمربند ایمنی هستند، اما این یکی از آنها نیست. اگر هیچ مشکلی در عادات پوشیدن سوتین خود ندارید، ممکن است نیازی به تغییر چیزی نداشته باشید.

با این حال فراموش نکنید که تجمع عرق زیاد، سلول های مرده پوست و کثیفی روی سوتین، محیطی مناسب برای رشد باکتری ها و قارچ ها ایجاد می کند که منجر به عفونت های بالقوه مانند فولیکولیت یا کاندیدا اینترتریگو می شود.

به گفته آکادمی پوست آمریکا (AAD)، فولیکولیت یک عفونت پوستی است که در فولیکول های مو ایجاد می شود و شبیه جوش های آکنه است. لباس های تنگ که با پوست مرطوب و داغ ساییده می شوند، می توانند به فولیکول های مو آسیب برسانند و زمینه را برای عفونت فراهم کنند.

به گفته DermNet ، کاندیدا اینترتریگو یک عفونت در چین‌های پوستی (مانند زیر سینه‌ها) است که توسط مخمر ایجاد می‌شود. در صورت مشاهده هر گونه نشانه ای از این عفونت ها، باید سوتین خود را بیشتر بشویید و به دنبال درمان مناسب از یک متخصص پوست یا پزشک متخصص باشید.

متوجه بوی بد سوتین های خود شده اید؟ باکتری‌های موجود بر روی پوست، عرق را تجزیه کرده و ترکیبات ایجاد کننده بو را تولید می‌کنند. همچنین ممکن است متوجه سوزش و ساییدگی ناشی از کشیده شدن سوتین مرطوب به پوست خود شوید یا جوش های آکنه ناشی از باکتری های انباشته شده و کثیفی که منافذ آن ناحیه را مسدود می کنند، مشاهده کنید.

## چگونه دیرتر سوتین خود را بشویید؟

اگر نمی‌خواهید آن‌ها هرروز داخل ماشین لباسشویی بیاندازید، چندین کار وجود دارد که می‌توانید انجام دهید:

- برای کاهش تعریق از ضد تعریق استفاده کنید.
- کمتر سوتین خود را بپوشید.
- برای محدود کردن تعریق به محیط های خنک تر بروید.

همچنین پزشکان توصیه می کنند که با سوتین نخوابید. به بدن خود استراحت دهید تا هوا بخورد. اگر سینه های شما بزرگ است و متوجه شدید که پوشیدن سوتین راحتی شما را در شب افزایش می دهد، در رختخواب از سوتین خواب استفاده کنید.

## چند بار شستن سوتین های شیردهی ضروری است

اگر در حال شیردهی هستید، می دانید که چگونه شیر از سینه های شما نشت می کند، به خصوص در اولین روزهای این دوران. حتی اگر خسته شده اید، سعی کنید این سوتین را هر یک یا دو روز یکبار عوض کنید.

اگر شیر مادر روی سوتین نشت می کند، بهتر است آن را عوض کنید. از سوی دیگر، اگر از پدهای شیردهی برای جذب مقداری از این شیر اضافی استفاده می‌کنید، می‌توانید آن را هر دو روز یکبار بشویید. علاوه بر این، می‌توانید از چیزی که «محافظ شیر» یا «جمع‌کننده شیر» نامیده می‌شود، استفاده کنید که نه تنها سوتین شما را از خیس شدن نجات می‌دهد، بلکه می‌توانید این شیر را در بطری خالی کرده تا بعداً به

نوزاد خود بدهید.