

INTĪMĀ HIGIĒNA MEITENĒM UN SIEVIETĒM

Patstāvīgais darbs kursā “Ginekoloģija”



Linda Vītuma
Pavasaris 2012

INTĪMĀ HIGIĒNA MEITENĒM UN SIEVIETĒM

Patstāvīgais darbs kursā "Ginekoloģija"

Linda Vītuma

Pavasaris 2012

Intīmā higiēna dažādu vecuma grupu sievietēm

JAUNDZIMUSĪ UN ZĪDAINIS

Pirmajās nedēļās jaundzimušā āda varētu būt pārāk jūtīga, lai tās kopšanā izmantotu mitrās salvetes. Tiek ieteikts veikt **apmazgāšanu ar siltu ūdeni** katrā autiņbiksīšu maiņas reizē (izņēmums var būt nakts laiks). Lai arī bērniem var patikt vannošanās katru dienu, higiēnas apsvērumu dēļ tā nav nepieciešama. Pirmajos mēnešos nav nepieciešamības izmantot nedz ziepes, nedz šampūnus, nedz talkus vai eļļas. Apmazgāšanai var izmantot vienkāršus **kokvilnas divielīšus vai vatītes un siltu ūdeni**. Rūpīgi jāseko, lai mazuļa āda būtu **tīra un sausa**. Šī rekomendācija attiecas arī uz nabas kopšanu. Meitenītēm svarīgi ir ievērot **"no priekšpusēs uz mugurpusi" kustību**, veicot intīmās zonas apkopšanu, lai mazinātu baktēriju nokļūšanu makstī no anālās atveres [5].

MAZBĒRNS

Zīdaiņa un mazbērna vecumā meitenītes organismā ir zems dzimumhormonu līmenis, tādēļ dzimumorgānu gļotāda ir ļoti maiga, jūtīga un viegli ievainojama. Gļotādai ir samazinātas spējas atjaunoties ievainojumu gadījumā vai nepareizas apmazgāšanas rezultātā.

Dzimumorgāni **jāapmazgā ar tīru ūdeni vienu - divas reizes dienā**, vēlams labāk no rīta un vakarā, ja vien nav īpaši apstākļi, kas saistīti ar vēdera izeju, piemēram, caureja. Apmazgāšana jāizdara **virzienā no priekšpusēs uz mugurpusi** (anālās atveres virzienā). Bērnu ziepes ieteicams lietot vienu reizi nedēļā, ja vien atkal nav īpaši apstākļi, kad tās lietojamas biežāk.

Pārmērīgi biežas ūdens procedūras **negatīvi ietekmē dzimumorgānu dabisko mikrofloru**, var izskalot no gļotādām vajadzīgos mikroorganismus un veicināt iekaisuma rašanos vai izplatību.

Pēc autiņbikšu maiņas var apslaucīt dzimumorgānu rajonu (starpeni, lielās kaunuma lūpas) ar īpaši šim nolūkam domātām salvetēm, tomēr ieteicamāks būtu kumelišu novārījums.

Meitenītēm, kuras prot jau sēdēt, ieteicamas 2 – 3 minūšu ilgas (bet ne ilgākas!) kumelišu sēdvannas 2 reizes nedēļā vakaros pirms gulētiešanas [1].

PIRMSSKOLAS UN SKOLAS VECUMA MEITENE

Šajā vecumā meitenēm būtu jāierāda iemaņas, kas nepieciešamas, lai **meitene pati spētu parūpēties par savu intīmo higiēnu**. Šajā vecumā nepieciešams sniegt arī **informāciju par intīmo higiēnu**. Vēlams pastāstīt:

- ka intīmai higiēnai neizmanto parastās ziepes;
- visvēlamākais intīmās higiēnas veids ir apmazgāšanās ar siltu ūdeni reizi dienā;
- var pārrunāt plašsaziņas līdzekļos pieejamo informāciju par dažādiem higiēnas līdzekļiem (ikdienas paketes, mensturāciju paketes, tamponi - kas tie ir, vai un kā tie ir lietojami);
- rekomendācijas apkašveļas izvēlē;
- kā atpazīt, kad nepieciešams prasīt palīdzību (nieze, dedzinoša sajūta, pastirpināti izdalījumi).

PUSAUDZE

Meitenes pusaudzes gadījumā **galvenā ar intīmo higiēnu saistītā tēma būs menstruācijas** - kas tās ir, kā tās norisinās, kāpēc tās ir svarīgas, kā rūpēties par savu intīmo higiēnu menstruāciju laikā. Meitenei ir jāiemāca, kas jādara menstruāciju laikā, jāsniedz informācija par pakešu un tamponu izmantošanu. Jāatgādina par apmazgāšanos (biežums un veids). Ar pusaudzi ir jārunā arī par dažādiem blakus faktoriem, kas var ietekmēt menstruālo ciklu viņas ķermenī (ēšanas paradumi, fiziskā slodze, psiholoģiskie faktori). Izglītošana par intīmās higiēnas jautājumu ietver arī informācijas sniegšanu par **dzimumattiecībām un seksuāli transmisīvajām saslimšanām** - profilaksi un riska faktoriem.

Tāpat nevar ignorēt **fizioloģiskās pārmaiņas** (kaunuma apmatojuma veidošanās, svīšana, izdalījumi no dzimumorgāniem), ko šajā laikā piedzīvo pusaudze. Arī tās ir vēlams pārrunāt.

Pirmajā gadā kopš menstruāciju sākšanās tās var būt neregulāras. Menstruācijām nevajadzētu būt ilgām un ar lieliem asiņu zudumiem vai arī ļoti sāpīgām.

SIEVIETE FERTĪLĀ VECUMĀ

Sievietes var kļūt pārņemtas ar intīmās zonas tīrību un aromāta novēršanu. Tas var nodarīt kaitējumu sievietes intīmajai zonai. Ir ļoti reti gadījumi, kad intīmā zona būtu jākopj, izmantojot ziepes, kuras vairumā gadījumu izjauc maksts dabisko mikrofluoru. Ārējos dzimumorgānus ar ūdeni būtu ieteicams apmazgāt ne biežāk kā vienu reizi dienā un pēc dzimumakta. Mensturāciju laikā mazgāšanās biežums nav jāpalielina. Intīmās zonas kopšanai nevajadzētu izmantot nedz smaržas, nedz dezodorantus [6]. Menstruāciju laikā ir svarīgi ievērot pastiprinātu roku higiēnu. Arī menstruāciju laikā nav nepieciešams ar higiēnas pasākumiem iejaukties maksts dabiskajā mikroflorā. Mensturāciju laikā parasti tiek izmantoti dažādi higiēnas palīg līdzekļi:

- **Tamponi.** Maksimālais viena tampona lietošanas ilgums ir 8 stundas, optimāli būtu tamponus mainīt ik pēc 4-6 stundām vai biežāk pēc vajadzības. Toksiskā šoka sindroma profi-

lakses nolūkos tamponus neiesaka ievietot makstī uz nakti. Tamponus nevajadzētu izmantot maksts infekciju gadījumā, ņemot vērā, ka tampons varētu kļūt par lielisku “audzētavu” nevēlamām baktērijām.

- **Paketes.** Tās ir mazāk invazīvas kā tamponi. Tiek ieteikts izvēlēties mazākas absorbcijas paketes, un mainīt paketes regulāri. Toksiskā šoka sindroma profilaksei uz nakti tiek rekomendēts izmantot paketes, nevis tamponus.
- **Piltuves.** Diskrēta, pielāgojama katras sievietes lietošanas paradumiem, nav blakņu.

SIEVIETES GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Var **palielināties izdalījumu daudzums no maksts**, kā rezultātā tiek ieteikts apakšbiksītes mainīt pat vairākas reizes dienā. Palielināto izdalījumu daudzums var būt labvēlīga vide dažādu rauga sēnīšu augšanai makstī. Tā rezultātā maksts rajonā var būt vērojama nieze, dedzinoša sajūta, kairinājums, bieža vēlme urinēt un diskomforts dzimumakta laikā. Rūpīgi **jāseko līdzī, lai izdalījumi nekļūst biezi, dzeltenīgi vai zaļganīgi ar nepatīkamu aromātu, kas varētu liecināt par vaginālu infekciju.** Tādā gadījumā nepieciešams kontaktēties ar aprūpes sniedzēju, lai saņemtu ārstēšanas ieteikumus. Nevajadzētu samulst, ka ārējie dzimumorgāni palielinās un pilnasinības rezultātā piebriest. Audi var kļūt maigāki un jutīgāki pret pieskārienu vai skrambām. Var gadīties, ka grūtniecei pēc dzimumakta no dzimumorgāniem izdalās neliels daudzums rozā iekrāsotu gļotu [8]. Pēdējos grūtniecības mēnešos dzemde kļūst ar vien lielāka un spiež uz urīnpūsli, kā rezultātā var būt vērojama urīna nesaturēšana.

SIEVIETES DZEMDĪBĀS

Sievietei nevajadzētu būt nekādiem ierobežojumiem, nedz labierīcību apmeklēšanai, nedz dušas vai vannas izmantošanai dzemdībās. Rēķinoties ar **spontānu urināciju vai fēcū izdalīšanos** dzemdību laikā, var izmantot pieaugušo pampērus vai sagatavot vienreizējās savletes vai dvielišus izdalījumu noslaucīšanai. Dzemdību laikā var būt arī **cita veida izdalījumi no dzimumceļiem** - augļūdeņi, gļotas, asiņaini izdalījumi. Saskaņā ar pētījumiem noplūdušu augļūdeņu gadījumā katra vaginālā apskate palielina ascendentālas infekcijas risku [14]. Tāpēc pēc iespējas **minimāls vaginālo apskašu skaits** būtu uzskatāms par higiēnas nodrošināšanas veidu dzemdībās.

SIEVIETE PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

Pirmajās dienās pēc dzemdībām izdalījumu no dzimumceļiem ir īpaši daudz, tāpēc būtu ieteicams izmantot uzsūcošās biksītes (pieaugušo pamperus). Pēcdzemdību periods ilgst 6-8 nedēļas pēc dzemdībām, un šī perioda laikā no dzemdību ceļiem turpina izdalīties asinis, gļotas un sairušie audi. Sākumā izdalījumi ir izteikti sarkani (**lochia rubra**), pēc tam kļūst brūngani (**lochia serosa**) un vēlāk dzeltenīgi (**lochia alba**).

Ja pēc dzemdībām ir uzliktas šuves, ir rūpīgi jāseko, lai tās būtu **tīras un sausas**. Tās vairākas reizes dienā ir jāapmazgā un regulāri jāmaina uzsūcošās biksītes vai paketes. Ginekoloģe Vīta Začesta sniedz šādas rekomendācijas pēcdzemdību higiēnas nodrošināšanā: “Ja ir dedzināšanas un sūrstēšanas sajūta urinācijas laikā, apmazgājies arī pēc katras tualetes lietošanas reizes. Mazgājies ar tīru ūdeni, dažreiz vari izmantot intīmās kopšanas līdzekļus, bērnu ziepes, kumelišu novārījumu. Mazgājoties un pēc tualetes lietošanas noslaukoties, roku virzi no priekšpusēs uz mugurpusi. Slaukies ar tīru dvieli, ko citam nolūkam neizmantosi. Rokas mazgā pirms un pēc tualetes apmeklējuma”.

Pēcdzemdību periodā gan dziednieciskiem, gan higiēnas nolūkiem var izmantot dažādu augu **sēdvannīnas** ar ozolmizu, kumelišu, kliņģerīšu vai baltās panātres novārījumiem.

SIEVIETE UN MENOPAUZE

Estrogēni nosaka ādas mitruma līmeni, elastību, biezumu un izskatu. Samazinoties estrogēnu daudzumam, **vagīna kļūst sausāka**, tās sienas plānākas un ātri ievainojamas. Biežāk tiek novērots vagīnas un urīnizvadceļu iekaisums. Dažām sievietēm parādās urīna nesaturēšana, kas izpaužas kā bieža vajadzība urinēt, vai arī neliela urīna daudzuma izdalīšanās šķaudot vai klepojot [12].

Vagīnas sausums ir vērojams 20% sieviešu menopauzes periodā. Vienlaikus ar vagīnas sausumu var būt arī nieze. Vajadzētu izvairīties no berzēšanas, lai novērstu infekcijas iekļūšanu dzimumceļos. Sausajā gļotādā viegli var rasties plīsumi dzimumakta laikā, kā arī apmazgājoties un nosusinot dzimumorgānus. Šajās sīkajās brūcēs var iekļūt infekcija - patogēnā sēne, kas rada ļoti traucējošu niezi. Lai mazinātu vagīnas sausumu, var lietot vitamīnu E. Var lietot arī estrogēna ziedi [13].

Lai izvairītos no rauga sēnes iekļūšanas vagīnā, ginekoloģe A.Andrejeva iesaka:

- Nēsāt kokvilnas apakšveļu;
- Izvairīties no skābi saturošām spermicīda ziedēm;
- Nelietot tamponus;
- Kā kontracepciju izmantot prezervatīvus;
- Regulāri nodarboties ar dzimumdzīvi, kas neļauj vagīnai sašaurināties, uzlabo tās asinsapgādi un gļotu rašanos.



Intīmās un higiēnas kopšanas līdzekļi sievietēm

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Intīmās higiēnas ziepes		Veidotas uz augu izcelsmes izejvielām. Saudzē dabīgo pH līmeni, ārējo dzimumorgānu un ģenitāliju rajonā. Ikdienas higiēnai bērniem, pieaugušajiem. Īpaši iesaka pie menstruācijām, grūtniecības, menopauzē. Tikai ārīgai lietošanai. pH 4,4
Intīmās salvetes		Satur dabiskās kumelītes, kas nomierina un rūpējas par tavu jutīgo ādu un intīmo ķermeņa daļu dabisko pH līmeni. Nesatur alkoholu.
Emulsija		Maiga, hipoalerģiska, tās sastāvā nav ziepju un pH līmenis ir īpaši piemērots sievietes ikdienas higiēnai. Satur sievietes organismam piemērotu pienskābi, palīdz novērst diskomfortu maksts apvidū (iekaisumu, niezi). Izmantot ziepju vietā. Noskalot ar ūdeni. Tikai ārējai lietošanai.

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Mazgājošās putas		Maigākā alternatīva ūdenim un ziepēm. Tās atjauno un aizsargā pat ļoti jutīgu ādu. Ideāli piemērotas biežai lietošanai un urīna nesaturēšanas aprūpē. Nav jānoskalo
Maksts skalošanas līdzeklis		Jauna formula ar laktobaktērijām un hlorheksidīnu efektīvai gļotādas attīrīšanai, saglabājot jutīgo maksts mikrofloras līdzsvaru un atstājot tīrības un svaiguma sajūtu.
Vagīnas mitrinātājs		Īpaši piemērots gadījumos, kad novēro maksts sausumu un kairinājumu menopauzes laikā, pēc dzemdībām, lietojot orālo kontracepciju, u.c.gadījumos, kad ir apgrūtināta dzimumdzīve. Iegūti atzīstami rezultāti maksts infekciju ārstēšanā un mikrofloras atjaunošanā.
Mazgāšanas krēms		Maigākā alternatīva ūdenim un ziepēm. Tās atjauno un aizsargā pat ļoti jutīgu ādu. Ideāli piemērots biežai lietošanai un urīna nesaturēšanas aprūpei. Krēms nav jānoskalo.

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Ginekoloģiskais šķidrums		Koncentrēts mazgāšanas šķidrums (pH 3,5) Neliela maksts apvidus diskomforta gadījumā, var lietot arī ikdienas intīmai higiēnai. Nesatur ziepes. Satur sievietes ķermenim piemērotu pienskābi. Atšķaidīt ar ūdeni proporcijā 1:2. Pirms lietošanas sakratīt. Lietot ziepju vietā Noskalot ar ūdeni. Tikai ārējai lietošanai.
Gēls vaginālā diskomforta profilaksei un ārstēšanai		Gēls vagināla diskomforta profilaksei un ārstēšanai. Bakteriālās vaginozes profilaksei; mazina izdalījumus un nepatīkamu aromātu, mazina niezēšanu un kairinājumu, ātri sniedz atvieglojumu vagināla diskomforta gadījumā, optimizē apstākļus maksts floras un audu veselībai, neitralizē raugu sēnītes, dabisks un drošs lietošanai.
Intīmās higiēnas gēls		Nesatur ziepes un citas sārmainas vielas, kuras var izraisīt miezi un dedzināšanu. Austrālijas tējas koka eļļas antibakteriālā iedarbība nodrošina nepieciešamo vides pH līmeni. Gēla regulāra lietošana samazina patogēno baktēriju, sēnīšu, vīrusu rašanās risku un samazina iekaisumu simptomus, kurus tie rada.

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Vaginālās putas		paredzēts maksts gļotādas bojājumu dziedēšanai (iekaisums, nobrāzums, dedzināšana), kā arī gadījumos, ja ir traucēta audu reģenerācija. Veicina ādas atjaunošanos un dzīšanas procesu. Satur trīs galvenās sastāvdaļas: hialuronskābi (nātrija sāls veidā), diedzētu graudu ekstraktu, koloidālu metālisko sudrabu. Hialuronskābe ir dabiska substance, kuras koncentrācija organismā mainās līdz ar vecumu. Tā stimulē fibroblastus saistaudu atjaunošanai. Pārklājot maksts gļotādu ar plānu kārtiņu, veidojas dabiska aizsargbarjera, kas veicina nobrāzumu dzīšanas procesu, mazina apsārtumu un kairinājumu. Ieteicams lietot kā papildlīdzekli pēc dzemdes kakla vai maksts diatermokoagulācijas, lāzerterapijas un krioterapijas. Diedzēto graudu ekstrakts ir dabiska, mitrinoša, ar E vitamīnu un citām barības vielām bagāta eļļa, kas darbojas mīkstinoši un antioksidatīvi un veicina hialuronskābes aizsargājošo iedarbību. Metāliskais sudrabs, tā koloidālajā formā, ir labi zināms kā sens un drošs pretmikrobu līdzeklis, bez smaržas un ļoti maigs jutīgiem audiem.
Vaginālās kapsulas		Atjauno normālu bakteriālo floru, kas aizsargā maksti. Lietot pa vienai Gynocaps kapsulai rītā un vakarā. Ārstēšanās ilgums – 7 dienas. Uzturošai ārstēšanai – viena kapsula pirms gulētiešanas. Samitriniet kapsulu ar nelielu daudzumu ūdens, lai atvieglotu tās ievietošanu makstī.

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Mitrinoša maksts želeja		Mitrina maksts gļotādu, darbojas antiseptiski, iznīcina sēnīti un baktērijas. Samazina diskomforta sajūtu (sausumu, dedzināšanu, niezi) makstī un ārējos dzimumorgānos. Atbilst maksts fizioloģiskajam pH 4,0 - 4,5 līmenim. Lietojams grūtniecības un zīdīšanas periodā. Lietojams menopauzes laikā, ja ir kontrindikācijas lietot hormonu preparātus. Mazina diskomfortu dzimumakta laikā, samazina sāpes pēc dzimumakta. Bez hormoniem, tādēļ piemērots ilglaicīgai lietošanai. Ar alfa-bisabololu (sastāvā kumelišu ēteriskā eļļa), pienskābi, polikarbofilu.
Pesāriji (vagināls ārstniecības līdzeklis)		Maksts gļotādas hroniska kairinājuma un sāpīguma gadījumos, kā arī pie sākotnējām displāzijas pakāpēm dzemdes kakla gļotādā. Maksts gļotādas hroniska kairinājuma un sāpīguma gadījumos. Dzemdes kakla gļotādas displāzijas gadījumos (sākotnējas pakāpes). Ģenitālo kārpju attīstības ierobežošanai. Seksuāli transmisīvo slimību riska mazināšanai. Seksuāli transmisīvo slimību izraisīto seku mazināšanai. Vīrusu infekciju un imūndeficīta profilaksei.
Intīmās higiēnas želeja		Novērš smakas, nerada kairinājumu,. Ikdienas higiēnai bērniem, pieaugušajiem. Īpaši iesaka pie menstruācijām, grūtniecības, menopauzē. Tikai ārīgai lietošanai.

Higiēnas preces

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Tamponi		Tamponi ir menstruālajai higiēnai paredzēti izstrādājumi iekšējai lietošanai, tātad tie uzsūc menstruālo šķidrumu tieši makstī. Tamponi ir izgatavoti no dabīga materiāla: kokvilnas vai viskozes šķiedrām vai kokvilnas un viskozes šķiedru maisījuma, kuros droši iestiprināta aukliņa. Tampons makstī ir ievietots pareizi tad, ja tas iekšpusē nav jūtams, jo tad tas ir ievietots maksts vidējā trešdaļā, kur ir maz nervu šķiedru. Tamponu nomaiņas biežums ir atkarīgs no asiņošanas intensitātes katrā konkrētajā gadījumā. Svarīgi ir tamponus mainīt regulāri. Pirmajās pāris dienās, kad asiņošana ir intensīvāka, tamponus nepieciešams nomainīt ik pēc trīs līdz sešām stundām. Mazāka izmēra tamponi būs piemēroti dienās, kad asiņošana nav tik spēcīga, tos jāmaina katras sešas līdz astoņas stundas. Lai noteiktu, vai tampons ir jānomaina, viegli pavelciet aiz aukliņas. Ja tamponu nav iespējams viegli izvilkt, tad to vēl nav laiks nomainīt [4].
Pampēri		Noderīgi pirmajās dienās pēc dzemdībām.

NOSAUKUMS	ATTĒLS	APRAKSTS
Paketes		Cikla laikā tiek izmantotas apmēram 20-25 paketes. Ir pieejami dažādi pakešu veidi gan formas, gan uzsūktspējas ziņā.
Uzsūcošais paladziņš		Var tikt izmantots pēcdzemdību periodā vai urīna nesaturēšanas gadījumos.

Izmantotās literatūras saraksts

1. Ilona Auziņa, "Kāda ir mazas meitenes intīmo zonu higiēna?":
<http://premiummedical.lv/par-kl%C4%ABniku/jaut%C4%81jumi-atbildes/49-pediatri/245-k%C4%81da-ir-mazas-meitenes-int%C4%ABmo-zonu-higi%C4%93na>
2. Pils Aptieka. Seksuālai veselībai - Intīmās un higiēnas kopšanas līdzekļi sievietēm:
<http://www.pilsaptieka.lv/lv/categories/seksualai-veselibai/intimas-kopsanas-lidzekli-sievietem>
3. Pils Aptieka. Sievietes veselībai - Higiēnas preces:
<http://www.pilsaptieka.lv/lv/categories/sievietes-veselibai/higienas-preces>
4. Eva Barkāne, Kā lietot tamponus, lai nekaitētu savai veselībai?
<http://www.sieviesuklubs.lv/veseliba/menstruaciju-abc/ka-lietot-tamponus-lai-nekaitetu-savai-veselibai/>
5. Jo Johnson, Infant & Newborn Hygiene: <http://www.hygieneexpert.co.uk/infant-newborn-hygiene.html>
6. Jo Johnson, Maintaining Genital Hygiene: <http://www.hygieneexpert.co.uk/MaintainingGenitalHygiene.html>
7. Jo Johnson, Menstrual Hygiene: <http://www.hygieneexpert.co.uk/MenstrualHygiene.html>
8. A.J.Romm "The Natural Pregnancy Book", Celestial Arts, 2003, 116.lpp
9. Informatīvs buklets "Sievietes higiēna grūtniecības laikā, dzemdību un pēcdzemdību periodā:
<http://www.sieviesuklubs.lv/content/uploads/MidwivesBrochure.pdf>
10. Ieva Daize, Kas sievietei ir jāzina par savu intīmo higiēnu,
<http://www.mammamunteti.lv/articles/18961/kas-sievietei-ir-jazina-par-savu-intimo-higienu/>
11. Rita Romanovska, Ieteikumi jaunajām māmiņām pēcdzemdību periodā:
<http://woman.delfi.lv/gimene/berni/ieteikumi-jaunajam-maminam-pecdzemdibu-perioda.d?id=12439443>
12. M.D.Broša "Menopauze", Lietišķās informācijas dienests, 2010, 24.lpp
13. A.Andrejeva "Sieviete un menopauze", Nacionālais apgāds, 2003, 32-33.lpp
14. F. Gary Cunningham, MD, Kenneth J. Leveno, MD, Williams Obstetrics: 23rd Edition. McGraw-Hill Professional; 23 edition (October 29, 2009), 391.lpp