

Девочка – будущая мама. Здоровый организм девочки – залог рождения здоровых детей. Ознакомьтесь, пожалуйста, с некоторыми рекомендациями, которые помогут вашей дочери пройти период взросления без негативных последствий для её здоровья.

Формирование женщины запрограммировано природой на длительный срок, и наиболее важный период её развития приходится на возраст от 10 до 16 лет, так называемый пубертатный (подростковый) возраст.

Организм подростка находится в состоянии интенсивного роста и развития всех органов и систем (половой, нервной, сердечно-сосудистой), заканчивается формирование костной системы, происходят значительные изменения в функциях многих эндокринных желёз. С этим связано временное снижение выносливости к физическим нагрузкам, повышенная ранимость по отношению к психотравмирующим, экологическим и другим повреждающим факторам.

Гиподинамия, избыточное или недостаточное питание, пренебрежение правилами личной гигиены, хронические инфекционно-воспалительные процессы (тонзиллит, отит, кариес, гастрит, пиелонефрит и др.), а также табакокурение, употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ оказывают крайне негативное влияние на растущий организм.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ГИГИЕНЫ ПОДРОСТКА:

- Усиление активности сальных и потовых желёз требуют особого внимания к соблюдению чистоты кожи. Образующийся пот разлагается под воздействием бактерий, что вызывает появление неприятного запаха и, как следствие, чувство неловкости. Подросток должен дважды в день принимать гигиенический душ или ванну, ежедневно менять нижнее бельё. Кроме того, душ и смена белья требуется после интенсивных физических нагрузок (например, после спортивных занятий). Волосы в подмышечных впадинах аккуратно сбривают (только индивидуальным станком!). Дезодорант или антиперспирант наносится только на чистую неповреждённую кожу (после душа или ванны).

- У подростков на коже часто появляются угри. Ни в коем случае нельзя выдавливать их: это может привести к распространению воспаления, формированию пятен и рубцов, которые могут сохраниться на всю жизнь. Для предупреждения возникновения угрей необходимо очищать лицо (умываться со специальным мылом или пенкой) не менее 2 раз в день (но не тереть лицо сильно). Ассортимент средств по уходу за проблемной кожей сейчас достаточно широк, но лучше всего сначала обратиться за консультацией к врачу-дерматологу.

- Вследствие активной деятельности сальных желёз волосистой части головы в пубертатном периоде волосы быстро загрязняются, становятся жирными, может появиться перхоть. Мыть волосы нужно не реже 1 раза в 2 дня, подобрав шампунь.

- Зубы необходимо чистить 2 раза в день по 3 минуты (после завтрака и ужина). Подросток должен уметь правильно пользоваться не только щёткой, но и зубным флоссом. В течение дня после еды можно воспользоваться жевательной резинкой (без сахара). Профилактический осмотр стоматолога – не реже 2 раз в год.

- Следует уделить особое внимание формирующимся молочным железам девочки-подростка. В период интенсивного роста груди (13-15 лет) важно, чтобы бюстгальтер (предпочтительнее х/б) был комфортным и не сдавливал её. Приблизительно 1 раз в месяц нужно осматривать и прощупывать молочные железы на предмет болезненности и уплотнений: их обнаружение требует срочной консультации детского гинеколога.

- Как до появления менструаций, так и в промежутках между ними у девочки могут быть бесцветные слизистые выделения из влагалища. Они не вызывают беспокойства, если осуществляется ежедневный гигиенический туалет наружных половых органов (2 раза в сутки), для повседневного ношения используется гигроскопичное хлопчатобумажное бельё. Можно применять и специальные прокладки «на каждый день». Все гигиенические манипуляции в области промежности следует выполнять в направлении спереди назад, чтобы не допустить попадания бактерий из анального

отверстия во влагалище. Если, несмотря на выполнение всех гигиенических требований, выделения вызывают зуд или выглядят мутными или зеленоватыми, имеют неприятный запах – необходимо обратиться к детскому гинекологу.

- Ежедневный рацион подростка должен включать молочные продукты, растительное и сливочное масло в натуральном виде, продукты с высоким содержанием растительного и животного белка (нежирное мясо, рыба, бобовые), овощи и фрукты в сыром виде, хлеб и крупы. Не рекомендуется злоупотреблять жирными и сладкими блюдами. Для питья необходимо использовать очищенную воду, натуральные соки. Принимать пищу следует не реже 4 раз в день. Завтрак – обязателен. Недопустимо как переедание, так и голодание. Истощение может привести девушку к нарушению роста и полового развития, прекращению менструаций и даже впоследствии к бесплодию.

- Самый эффективный способ поддержания оптимального веса и прекрасного самочувствия – физические упражнения. Плавание, подвижные игры, пребывание на свежем воздухе не менее 4-5 часов в день, обтирание холодной водой, утренняя зарядка способствуют также повышению сопротивляемости инфекциям.

- Для профилактики воспалительных заболеваний в холодное время года нужно обязательно носить тёплое бельё и обувь.

- Искривление позвоночника, которое возникает из-за постоянного ношения обуви на высоких каблуках, неправильной посадки за партой и др. причин, может привести впоследствии к затруднению родов и рождению нездоровых детей. Поэтому необходимо приучать девочку постоянно следить за своей осанкой.

- Подростку крайне необходим полноценный сон (не менее 8-9 часов в сутки). Вредны как физические, так и умственные перегрузки.

МЕНСТРУАЦИЯ И ГИГИЕНА

Беседы с девочкой о менструации и проблемах, связанных с ней, необходимо проводить как до начала, так и после начала менструаций.

• Менструальный цикл – промежуток времени от первого дня одной менструации до первого дня следующей. Первая менструация (менархе) приходит примерно в 12-14 лет (этот срок зависит от индивидуальных особенностей, но если первая менструация не началась и в 15 лет, следует обязательно обратиться к детскому гинекологу). Появлению менструаций обычно предшествует активный рост тела, появление волосаного покрова на лобке и в подмышечных впадинах, а также появление белей (прозрачно-белых выделений из влагалища). В первые два года менструальный цикл может быть нерегулярным (взаимодействие гормонов налаживается не сразу). В дальнейшем устанавливается регулярный цикл продолжительностью от 21 до 35 дней. Если цикл установился менее 21 или более 35 дней, следует обратиться к детскому гинекологу. Сама менструация обычно длится 4-6 дней. Количество менструальных выделений за это время составляет в среднем около 80-85 мл, в том числе чистая кровь - 30-40 мл. Продолжительность и интенсивность выделений сугубо индивидуальны и могут меняться. Некоторые факторы (интенсивные занятия спортом, диета, изменения в распорядке жизни, длительные поездки, перегревание на солнце, нервные потрясения, перенесенные заболевания) могут вызвать и временные изменения в цикле.

• Удобно вести **менструальный календарь**: отмечать день начала менструации, её продолжительность и, приблизительно, количество выделений (обильно, умеренно, скудно). Но, так как цикл в подростковом периоде может быть нерегулярным, гигиеническую прокладку (в индивидуальной упаковке) девочке лучше иметь с собой всегда. Если же менструация застала «врасплох», нужно, не стесняясь, обратиться за помощью к школьной медсестре, учительнице. Во время менструации лучше носить одежду тёмных тонов, на ней не будет заметно пятен. Сами же пятна легко смываются холодной водой с солью.

• В дни менструации гигиенические требования должны быть усилены, поскольку в этот период повышается восприимчивость организма к инфекции. Особенно важно избегать переохлаждения. Наружные половые органы в дни менструации

нужно обмывать тёплой водой с мылом не менее 2 раз в день. Купания в ванне следует избегать, принимать только душ. Гигиенические прокладки меняются по мере загрязнения. Нельзя закладывать во влагалище вату, марлю, так как это затрудняет отток выделений и может вызвать воспалительный процесс.

• Незадолго до прихода менструации у девушки может наблюдаться снижение настроения. Иногда при этом помогает употребление выпечных изделий из муки грубого помола, овощей, фруктов, дрожжей, многим полезно ограничение потребления соли, сладостей, кофеинсодержащих продуктов (кофе, крепкий чай, шоколад), использование лёгких мочегонных средств (отвар шиповника, василька, овса и т.п.). Могут потребоваться изменения в режиме: продлить ночной или добавить дневной сон. Если изменения настроения носят упорный и тягостный характер, следует обратиться за помощью к психоневрологу.

• Физические нагрузки в дни менструации должны быть ограничены, необходимо также избегать стрессовых ситуаций.

• Надо объяснить дочери, что некоторые женщины во время менструации испытывают дискомфорт или боли, и что если у девочки возникнут такие проблемы, она может без стеснения обратиться за помощью к маме, учительнице, школьному медработнику. К появлению или усилению боли может привести несвоевременное опорожнение мочевого пузыря и кишечника, так как это затрудняет отток крови. Но причиной этого может быть и гинекологическое заболевание, поэтому болезненные менструации – ещё один повод для обращения к гинекологу. Профилактические посещения гинеколога – не реже 1 раза в год.

• Распространение ЗППП (заболевания, передающиеся половым путём) среди молодежи связано с недостаточной осведомлённостью, недостатком полового воспитания, отсутствием неприязни к случайным половым контактам, которые часто происходят в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Поэтому необходимо с раннего детства прививать девочке негативное

отношение к вредным привычкам, а позднее – и к случайным половым связям.



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

В О К Ц М П

ГИГИЕНА ДЕВУШКИ (информация для матери)



Наш адрес:

394026, г. Воронеж, ул. Варейкиса, д. 70

e-mail: mail@vocmp.zdrav36.ru

наш сайт: vocmp.zdrav36.ru

мы в социальных сетях:

vk.com/ocmp36

ok.ru/ocmp36

instagram.com/ocmp_voronezh

ВОРОНЕЖ 2019г.