

Правила личной гигиены девочки-подростка

В подростковом возрасте крайне важно не только регулярно выполнять комплекс санитарно-гигиенических мер, а выполнять их правильно.

Слизистая оболочка влагалища всегда, с самого рождения девочки, выделяет секрет, а в период полового созревания под воздействием женских половых гормонов этот процесс усиливается и появляются так называемые пубертатные бели. Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса.

В случае воспаления появляются выделения с неприятным запахом, да и в принципе неприятные девушке, что подталкивает ее к использованию ежедневных прокладок, которые так широко рекламируются. Следует помнить, что любую прокладку нужно сменить после 4-5 часов использования.

Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмытие наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день. Мыться лучше под душем. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.

Для интимной гигиены следует использовать специальные средства. Половые органы имеют очень нежную слизистую оболочку с кислой средой, поэтому щелочные мыла и гели для душа с легкостью справятся с ее разрушением.

Необходимо использовать только специальные средства для интимной гигиены, которые представлены в аптеках в широком разнообразии. Такие средства рН-нейтральны, они не вызовут у вас неприятного чувства дискомфорта после «процедуры».

Не стоит использовать губки или мочалки для интимной гигиены, они повредят и покроют микроцарапинами нежную поверхность половых органов. Вода для подмываний должна быть непременно теплой. Ни горячая вода, ни холодная в этом случае недопустимы

Направлять струю воды следует спереди назад. В противном случае во влагалище может попасть микрофлора из заднего прохода.

Для интимной гигиены у каждой девушки должно быть свое полотенце. После того, как вы завершили процедуру интимной гигиены, важно влагу не вытирать с усилием, а просто промокнуть.

Во время менструации (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание - рекомендуется пользоваться специальными прокладками и тампонами. Прежде чем начать использование тампонов, следует прочитать инструкцию, а если что-то непонятно, надо обратиться к врачу-гинекологу. Самое главное - тампоны надо регулярно менять. Кровь - идеальная среда для жизни и размножения бактерий. Любые, даже самые современные прокладки, пропитанные менструальными выделениями, уже через несколько часов становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий. Единственный способ уберечь себя от подобных неприятностей - менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Важным

является правило, что в критические дни нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или открытых водоемах. Девушкам, живущим половой жизнью, в дни менструации следует воздержаться от половых контактов.

Многие специалисты не рекомендуют носить трусики стринги. Опасны они тем, что могут, во-первых, нарушать кровообращение, а, во-вторых, они способны переносить инфекции из заднего прохода во влагалище.

Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется и на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При несоблюдении гигиены может произойти их закупорка с последующим появлением очень неприятного запаха. Поэтому два раза в день, утром и вечером, необходимо принимать душ. Целесообразно после душа обрабатывать подмышечные впадины антипирсикантами-дезодорантами.

И еще одна проблема. Часто, в подростковом возрасте усиливается рост волос на бедрах и ногах, что доставляет девушкам массу проблем. Волосы начинают выщипывать, сбривать, удалять кремами и эпилляторами. Между тем, повышенный рост волос, особенно на лице, груди, бедрах или усиленный рост на конечностях-признак эндокринных нарушений. Если вы столкнулись с этой проблемой, необходимо обратиться к врачу гинекологу, для обследования и подбора соответствующего лечения.

Гигиена девочки

Обучение детей правилам личной гигиены является одной из важнейших задач на пути полноценного воспитания ребёнка. Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.

Под понятием гигиена девочки и девушки подразумевается, прежде всего, забота о чистоте тела. Сюда входят также соответствующие одежда, питание и отдых. Обо всем этом с детства заботятся мать девочки и остальные члены семьи, чтобы она быстро и правильно усвоила гигиенические навыки.

Чем чище кожа тела, тем успешнее организм борется с микробами. В гигиенических целях в водных процедурах используют тёплую воду, для закаливания – холодную, в лечебных целях – горячую. Горячая вода вызывает расширение глубоких сосудов и улучшение кровообращения. Процедуры с горячей водой полезны короткие, по 10-15 минут, затем следует разовое обливание прохладной водой. Её температуру можно постепенно снижать до комнатной (20-25°C).

С гигиенической точки зрения более правильно принимать душ. Можно после очищения кожи тёплой водой использовать быструю смену горячей и холодной воды, что особенно полезно для закаливания и поддержания тонуса (тургора) кожи. По окончании любой водной процедуры необходимо растереться полотенцем. Лучше применять жёсткое махровое. У каждой девочки должны быть строго индивидуальные вещи и средства гигиены.

Ежедневно принимаемая ванна или душ являются так же, как чистка зубов после еды, мытьё рук перед едой и после неё, само собой разумеющимся делом. Помимо общегигиенических мероприятий, важен уход за наружными половыми органами девочки. Эти специальные гигиенические мероприятия нужно начинать не со времени наступления половой зрелости, а с момента рождения ребёнка и проводить постоянно.

Половые органы девочки необходимо содержать в особой чистоте, так как они очень нежны, легко ранимы и обладают сравнительно низкой сопротивляемостью к инфекции. При отсутствии надлежащего ухода может развиться воспаление наружных половых органов.

После мочеиспускания девочкам нужно вытираТЬ половые органы туалетной бумагой. Делать это следует по направлению спереди назад. Так микробы или бактерии, обитающие в кишечнике и вблизи ануса, не переместятся во влагалище или в мочеиспускательный канал, где они могут стать причиной инфекции.

Каждый раз после дефекации половые органы необходимо обмывать тёплой кипячёной водой с помощью ватного тампона осторожными движениями в направлении от лобка к копчику, чтобы остатки испражнений не попадали на половые органы. После этого следует осушить кожу, слегка прикладывая мягкую чистую пелёнку. При наличии малейших признаков раздражения, опрелости кожу после высушивания рекомендуется смазать тонким слоем прокипяченного растительного масла или припудрить тонким слоем детской присыпки (если раздражения нет, обработка не требуется). Прежде чем приступить к этим процедурам, надо тщательно вымыть руки.

С раннего возраста детей надо приучать к ежедневному опорожнению кишечника в определённое время и регулярному мочеиспусканию, т.к. переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на функции этих органов, а у девочек может привести к неправильному положению матки, что в будущем может явиться причиной ряда гинекологических расстройств. Начиная с 5-6 лет, после того как дети овладели основными гигиеническими навыками, их следует приучать к самостоятельному уходу за половыми органами.. При не соблюдении норм гигиены моча, остатки каловых масс могут вызвать раздражение и зуд половых органов, способствовать развитию вульвитов и вагинитов.. Дети должны носить удобные трусы из натуральных тканей , не стесняющие движений, не прилегающие плотно к половым органам.

Девочкам нужно носить закрытые трусы во избежание переохлаждения, попадания грязи на область вульвы, трусы необходимо менять ежедневно. Влагалищные выделения, которые имеются и у маленьких девочек, попадают на трусы вместе с мочой и затвердевают, что приводит к раздражению кожи и слизистой оболочки вульвы. В этих выделениях очень хорошо размножаются бактерии, которые могут вызвать вульвовагинит (воспаление наружных половых органов и влагалища). При появлении ненормальных выделений или других признаков воспаления мать обязана показать ребёнка врачу.