

ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК

Под гигиеной девочек принято понимать комплекс мер, которые призваны сохранить здоровье ребенка. В обязательном порядке это - ежедневные умывания, подмывания, принятие ванн, обработка складочек на теле средствами ухода для детей и особый уход за половыми органами ребенка.

Несколько правил гигиенического ухода за девочкой:

Подмывать девочку с самого рождения нужно после каждой смены подгузника, а также после каждого акта дефекации под струей теплой (34-37° С) проточной воды. По мере взросления девочки и отказа от подгузников достаточно подмывать 2 раза в день. После подгузничного периода уже можно постепенно учить девочку ухаживать за собой самостоятельно. Полностью самостоятельно проводить гигиенические процедуры девочка может после 4-5 лет.



Направление движений подмывающей руки должно быть спереди назад, по направлению от лобка к заднему проходу, не соприкасаясь с задним проходом. Область заднего прохода подмывают последней, иначе можно занести бактерии и вызвать воспалительный процесс органов мочеполовой системы. По этой же причине нельзя подмывать малышку в тазу. Девочке для этой гигиенической процедуры требуется только проточная вода. Подмывать нужно руками. Перед подмыванием ребенка необходимо вымыть руки с детским мылом.

При подмывании мыло не используется, так как оно сушит нежную кожу и слизистые оболочки наружных половых органов девочки, провоцируя травматизацию и последующее появление синехий (сращений малых половых губ). Проводя гигиенические процедуры в области наружных половых органов, следует соблюдать меру: излишнее рвение к чистоте может повлечь за собой травмы нежной слизистой оболочки наружных половых органов, последующее воспаление и образование синехий.

В младенчестве кожно-слизистые покровы сухие и ранимые, поэтому возможно увлажнять их детским кремом без аллергенов. Нельзя протирать половые губы изнутри, это приводит к инфекции мочевыводящих путей. Периодически в течение дня новорожденные дети должны соблюдать «воздушный режим», находясь без памперса.

Одежда, соприкасающаяся с интимной зоной ребёнка (нижнее белье, колготки и т.п.) должна быть свободной, не сдавливающей и не стесняющей движений, желательно из хлопка или льна. Менять белье девочке следует ежедневно, либо чаще, по мере загрязнения. Стирать нижнее бельё ребёнка нужно детским мылом при максимальной температуре, при стирке в стиральной машине рекомендуется использование дополнительного полоскания.

Если пренебрегать правилами интимной гигиены, могут появиться зуд, раздражение, воспаление наружных половых органов (вульвит) и влагалища (вагинит), поскольку выделения – благоприятная среда для размножения патогенных микроорганизмов.

Правила гигиены: до появления первой менструации девочка должна подмываться 2 раза в день – утром и вечером, в направлении спереди назад, проточной тёплой водой, чистыми руками, аккуратными, деликатными движениями пальцев, без использования мыла.

Не менее важным для девочек является соблюдение интимной гигиены в районе груди и подмышек. В процессе полового созревания потовые железы начинают усиленно работать. Несоблюдение чистоты приводит не только к появлению неприятного запаха, но и к закупорке потовых желез и пор кожи, что чревато различными кожными болезнями. Чтобы избежать этого, девочку нужно приучить дважды в день принимать душ и обрабатывать подмышечные впадины дезодорантом, который наносится исключительно на чистую сухую кожу. Полезен также контрастный душ - это чередование тёплой и прохладной воды. Он особенно полезен для груди – делает кожу более эластичной, упругой и повышает её тургор.

С появлением менструаций девочке следует более тщательно следить за чистотой. Во время менструации не нужно посещать баню, сауну, бассейн и др. Нежелательно также принимать ванну, будет достаточно и душа, т.к. высокие температуры могут привести к усилению кровотечения. Белье менять следует ежедневно, а во время месячных, если есть такая возможность, дважды в день. Полотенце следует менять раз в неделю. В период менструации девочки пользуются гигиеническими прокладками, которые изготовлены из впитывающих материалов с мягким верхним слоем. Толщина и размер прокладок варьируется в зависимости от потребностей. Так, выделяют широкие и длинные прокладки с большими крылышками (идеальный вариант для первых трёх дней цикла), средние и небольшие (подходят для скудных выделений). Менять прокладки следует регулярно, через каждые 3-4 часа (не реже), т.к. по истечении указанного времени на поверхности прокладок начинают активно размножаться бактерии, способные вызвать нарушение микрофлоры. Ежедневные прокладки девочкам носить не рекомендуют.

Кроме знаний о правилах проведения гигиенических процедур, девочка должна обладать знаниями о характере и длительности нормального менструального цикла; она должна вести календарь менструального цикла (менструальный календарь), отмечая в нём дни менструации, её начало, продолжительность и интенсивность. Аккуратное ведение календаря менструального цикла может значительно ускорить диагностику возможных женских заболеваний и способствовать своевременной их коррекции. Длительность менструального цикла определяют от первого дня наступившей менструации до первого

дня следующей менструации. Данный интервал индивидуален, находясь в диапазоне от 25 до 35 (40) дней. В период полового созревания цикл может быть нерегулярным, а менструация приходит с задержкой. Однако в норме такие задержки не должны достигать трёх месяцев. Длительность самой менструации в норме колеблется от 3 до 8 дней, являясь также индивидуальной для каждой женщины. За одну менструацию теряется от 30 до 100 миллилитров менструальных выделений. Учитывая биохимические процессы, происходящие в организме подростка во время месячных, девочка может испытывать незначительный дискомфорт в этот период (особенно в день начала менструации). Но появление болей в нижней части живота, головной боли, тошноты, рвоты и других симптомов недомогания являются поводом для обращения к детскому гинекологу, как и другие отклонения менструального цикла от параметров нормы.

Обращаться за медицинской помощью следует в следующих случаях:

1. Появление первой менструации у девочки моложе 9 лет.
2. Отсутствие первой менструации у девочки старше 15 лет.
3. Отсутствие последующей менструации у девочки в течение 3 месяцев и более.
4. Обильные месячные, требующие использования большого количества прокладок (более 4 в течение дня и более 1 ночью).
5. Скудные месячные (при скудных месячных цвет выделений на прокладке часто меняется на светло-коричневый, сами выделения могут быть мажущими).
6. Длительные месячные (более 7-8 дней).
7. Короткие месячные (менее 3 дней).
8. Месячные, сопровождающиеся болевым синдромом и общим ухудшением самочувствия.

Если выполнять все эти гигиенические требования и процедуры, своевременно обращать внимание на проявление различных патологических симптомов — репродуктивное здоровье ребенка будет всегда под контролем и это поможет избежать многих проблем в будущем.

