****

**Гигиена девочек, что нужно знать мамам.**

После выписки из родильного дома правильный гигиенический уход за новорожденной девочкой ложится на плечи мамы.

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 детским кремом или вазелиновым маслом и особый уход за половыми органами ребенка.

Ничего сложного в соблюдении гигиенических требований в процессе ухода за девочкой нет, если сразу выяснить несколько основополагающих правил:

1. из-за частой дефекации и мочеиспускания****уход за интимной зоной ребёнка**** должен быть хорошо организованным и безопасным, так как защитный барьер, имеющийся у взрослой женщины, но отсутствующий у новорожденной, еще не сформирован, и по причине возрастных особенностей строения половых органов занести внутрь инфекцию и обзавестись множеством заболеваний довольно просто.
2. ****подмывать девочку**** с самого рождения нужно после каждой смены подгузника, а также после каждого акта дефекации под струей теплой (34 – 37 градусов С) проточной воды. По мере взросления девочки и отказа от подгузников достаточно подмывать 2 раза в день. После подгузникового периода уже можно постепенно учить девочку ухаживать за собой самостоятельно. Полностью самостоятельно проводить гигиенические процедуры девочка может после 4 – 5 лет.
3. ****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. Ни в коем случае не наоборот, иначе можно занести бактерии из каловых масс и кишечника во влагалище и мочеиспускательный канал, что вызовет воспалительный процесс.
4. по этой же причине ****нельзя подмывать малышку в тазу****. Девочке для этой гигиенической процедуры требуется только проточная вода. В противном случае болезнетворные бактерии из прямой кишки или с маленькими частицами кала могут с водой попасть на половые органы и вызвать воспалительный процесс.
5. ****подмываться нужно руками****. Никаких мочалок, губок, ваты, тряпок и т.п. Только руками – чистыми руками. Перед подмыванием маленькой принцессы взрослому в обязательном порядке нужно предварительно вымыть с детским мылом собственные руки. Цель всё та же – не допустить проникновения посторонней флоры в половые пути.
6. при самом подмывании ****мыло использоваться не должно****, так как оно сушит нежную кожу и слизистые оболочки наружных половых органов девочки, провоцируя их травматизацию и последующее появление синехий (сращений малых половых губ). Мыло не должно попадать на слизистые оболочки. Иногда некоторые мамы, использующие мыло для интимной гигиены девочки, при его попадании на слизистые оболочки половых органов ребёнка и возникновении вследствие этого воспаления, решив, что воспаление появилось от того, что мыла было недостаточно, подмывают крошку ещё большим количеством мыла, что приводит к ещё большему воспалению.
7. 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 из-за частого контакта с полотенцем, мылом и салфетками, последующее воспаление и образование синехий (частичного сращения малых половых губ).
8. 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.
9. периодически в течение дня новорожденные дети должны соблюдать «воздушный режим», находясь без памперса.

**Основные правила гигиены наружных половых органов сохраняются на всём протяжении жизни девочки.**

Ещё одним важным вопросом гигиены девочки является ****температурный режим интимной зоны****, не допускающий никакого переохлаждения половых органов. Если малышка любит бегать босиком по дому или даже на улице (конечно, не переохлаждаясь), ничего страшного в этом нет, так как ноги (стопы) человека так устроены природой, что при соприкосновении с холодным, сужаются лишь сосуды самих стоп, тепло организма не теряется.

Однако если дочка повадилась садиться попой на землю или что-то прохладное, это может доставить немало проблем в дальнейшем, так как чревато серьезными воспалительными процессами в области репродуктивных органов (матки и её придатков).

**Родителям необходимо внимательно следить, чтобы маленькая девочка никогда не садилась на каменную поверхность, на сырую землю, холодный песок. Пусть это станет нормой поведения с самого раннего возраста.
Точно так же вредно и перегревание интимной зоны. Одежда, соприкасающаяся с интимной зоной ребёнка (нижнее белье, колготки, штаны и т.п.) должна быть свободной, не сдавливающей и не стесняющей движений, желательно из хлопка или льна. При этом трусики для девочки должно быть белого цвета, что исключает наличие в их ткани текстильных красителей, способных вызвать раздражение и воспаление.
Менять белье девочке нужно ежедневно, а в случае сильных выделений (требующих обращения к гинекологу; небольшие – это норма!) трусы меняют несколько раз в сутки по мере загрязнения. Стирать нижнее бельё ребёнка нужно детским мылом при максимальной температуре, тщательно полоща (при стирке в стиральной машине следует использовать программу «Дополнительное полоскание»). Ночью лучше спать в пижаме или ночной рубашке без трусиков.**

Когда девочка вступает****в период полового созревания****, выделение влагалищного секрета усиливается под действием женских половых гормонов. Эти выделения называются пубертатными белями, они скапливаются на наружных половых органах и трусиках. Если пренебрегать правилами интимной гигиены, могут появиться зуд, раздражение, воспаление наружных половых органов (вульвит) и влагалища (вагинит), поскольку такие скопления выделений – благоприятная среда для размножения инфекционных микроорганизмов. Чтобы избежать негативных последствий, необходимо приучать девочку****с юных лет заботиться**** о своем интимном здоровье.

Каждая мама, заботящаяся об здоровье своей дочери, обязана рассказать,****как правильно омывать половые органы.**** Напомним эти простые, но важные правила:

◊ до появления первой менструации девочка обязательно должна подмываться не реже двух раз 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, а это 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.

Рекомендуется также рассказать ребёнку о том, что такое контрастный душ, то есть чередование тёплой и прохладной воды. Он особенно полезен для груди – делает кожу более эластичной, упругой и повышает её тургор.

Ещё одна трудность, появляющаяся в период полового созревания, это ****развитие полового оволосения****, активный рост волос на ногах девочки, в области бикини, в подмышечных впадинах. Важно не сбривать их, не выщипывать, не удалять кремами ****без предварительной консультации**** с врачом-гинекологом и/или эндокринологом. Поскольку интенсивный рост волос в указанных областях тела, а также рост волос в области белой линии живота, бёдер, груди чаще всего является признаком возможных нарушений в эндокринной системе, требующих диагностики и лечения.

****С появлением «критических»**** дней девочке следует более тщательно следить за чистотой своих половых органов, поскольку в этот период они особенно беззащитны перед инфекционным «натиском».

**Во время менструации не нужно посещать баню, сауну, бассейн и прочие места общего пользования. Нежелательно также принимать ванну, будет достаточно и душа, т.к. высокие температуры могут привести к усилению кровотечения.**

Разумеется, 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. Их главное назначение – сбор менструальной жидкости, выделяющейся через влагалище. Толщина и размер прокладок варьируется в зависимости от потребностей каждой конкретной девочки. Так, выделяют широкие и длинные прокладки с большими крылышками (идеальный вариант для первых трёх дней цикла), средние и небольшие (подходят для скудных выделений).

Главное ****достоинство**** прокладок для месячных – простота и удобство в процессе использования, хорошие впитывающие способности и достаточно высокий уровень безопасности для здоровья.

Среди ****недостатков**** нужно назвать «парниковый эффект», особенно заметный летом; он может вызвать раздражение и появление сыпи. Чтобы уменьшить проявления «парникового эффекта» при использовании прокладок, девочкам во время месячных не стоит носить синтетические трусики. Вместо этого желательно выбирать бельё из натуральных материалов, например, хлопка. Менять прокладки следует регулярно, через каждые три-четыре часа (не реже), т.к. по истечении указанного времени на поверхности прокладок начинают активно размножаться бактерии, способные вызвать нарушение микрофлоры и ряд заболеваний.

Помня, что в период полового созревания организм ребенка наиболее подвержен воздействию всякого рода инфекций, не следует создавать условия для размножения бактерий. Перед тем, как сменить используемое средство, нужно****тщательно вымыть руки с мылом.****

Если есть возможность, перед сменой гигиенического средства следует обмыть бедра и половые органы теплой проточной водой. При этом необходимо направлять струю воды по направлению от лобка к анальному отверстию, но ни в коем случае не наоборот. После подмывания необходимо промокнуть половые органы полотенцем, не тереть их, а убрать лишнюю влагу деликатными промокательными движениями, обязательно используя для этого индивидуальное полотенце.

**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 для каждой женщины, находясь в диапазоне от 25 до 35 (40) дней. В период полового созревания цикл может быть нерегулярным, а менструация приходить 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. Менструальные выделения – это смесь крови, слизи и клеток слизистой оболочки матки. 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 над лоном, головной боли, тошноты, рвоты и других симптомов недомогания являются поводом для обращения к детскому гинекологу, как и другие отклонения менструального цикла от параметров нормы.

Итак, к обращению за медицинской помощью всегда должно побуждать:

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.

*Подготовлено главным внештатным специалистом акушером-гинекологом детского и подросткового возраста министерства здравоохранения Хабаровского края О.В. Горшковой*