

Доклад на тему: правила личной гигиены девочки

Выполнила:
студентка 50 группы
Антоненко Елена

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. Кожные покровы наружных половых органов девочек до периода полового созревания отличаются повышенной ранимостью, так как состоят из меньшего числа слоев клеток. Поэтому если выделения не удалить, то они могут вызвать раздражение кожи, зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса. Кроме того, попадание мочи и кала на нежную кожу промежности и половых органов в грудном возрасте может спровоцировать у девочек развитие опрелости, дерматита и, вторично, — вульвовагинита. Предотвратить появление проблем можно, соблюдая правила интимной гигиены

Правила интимной гигиены девочки

1. Вымойте руки с мылом передуходом за областью интимных органов. Подмывайтесь только под проточной теплой водой. Зону анального отверстия подмывайте, заведя руку назад движением спереди назад и вверх. Зону наружных половых органов— другой рукой сзади наперед и вниз, не касаясь зоны анального отверстия и тщательно вымывая складки между половыми губами и клитором. Водная струя при мытье наружных половых органов должна быть направлена спереди назад. Не следует направлять сильную струю воды во влагалище.

2. После интимной гигиены кожу просушите отдельным чистым полотенцем. Недопустимо использование этого полотенца другими членами семьи. Кроме того, мыльце и мочалка у девочки также должны быть свои.

3. В случае накопления белого налета между большими и малыми половыми губами, удалите его у малышки с помощью ватной палочки, смоченной в прокипяченном оливковом или персиковом масле или в кипяченой воде. В старшем возрасте, девочка должна самостоятельно удалять секрет под проточной водой.

4. Нижнее белье для девочки выбирайте из натуральных материалов (хлопок, лен), без синтетических примесей. Одежда не должна стягивать область половых органов, сковывать движения. Стирайте детское белье и одежду отдельно от взрослых вещей, используя моющие средства, рекомендованные для детского белья. Нижнее белье тщательно проглаживайте горячим утюгом.

5. Без рекомендации врача избегайте использовать в качестве средств интимной гигиены растительные настои, любые дезинфицирующие вещества (например, марганцовку), химические антисептики. Категорически запрещается применять с целью интимной гигиены косметические средства, обыкновенное и хозяйственное мыло, влажные салфетки, в составе которых есть спиртовой раствор.

6. Детским мылом или специальным жидким мылом саугелла полиджин рН 7 с экстрактом ромашки (бисаболол) обязательно мойте половые органы во время купания или душа. У девочек до 5 лет 1 раз в неделю, в более старшем возрасте гигиеническое средство саугелла полиджин используйте несколько раз в неделю. Нужно следить, чтобы моющее средство не попало в половую щель, моется только поверхность половых органов.

Большое внимание у детей грудного возраста уделяется гигиене тела и особенно гигиене половых органов

- Перед водными процедурами нужно помыть руки с мылом. В первое время родители боятся, что ребенок выскользнет из рук, можно проводить процедуру при помощи второго взрослого;
- Ежедневное купание. В первые недели нужно добавлять в воду **слабый раствор марганца** или **отвар ромашки** и следить, чтобы не намокала **пупочная ранка**. После заживления можно использовать обычную воду из крана, если она хорошо очищается от примесей;
- Обязательное подмывание несколько раз в день под струей воды: после пробуждения, перед сном, после дефекации и при **смене подгузника**. Нельзя заменять процедуру простым обтиранием туалетной бумагой: остатки испражнений способствуют развитию патогенной микрофлоры и приводят к раздражениям;
- Если нет возможности подмыть, мочу и кал с кожи можно убрать влажными салфетками или ватными тампонами, смоченными в специальной очищающей жидкости для новорожденных. Процедура не должна заменять ежедневное **купание малыша** перед сном;

- Напор воды должен быть слабым, а температура – не выше 36-37°. В первые две недели лучше использовать остывшую кипяченую воду;
- Не нужно использовать мыло для каждого подмывания. Средство для купания достаточно применять раз в неделю, т. к. это дополнительный раздражитель для кожи;
- Мыло при подмывании нужно вспенить в ладонях и потом наносить на кожу малыша. Нельзя использовать губку или мочалку – они способны травмировать слизистые;
- Вытирать малыша нужно мягкими промакивающими движениями;
- Перед надеванием подгузника необходимо дать малышу немного полежать голеньким. Воздушные ванны являются профилактикой **опрелостей**, способствуют **закаливанию младенца**. Начинать нужно с одной минуты, постепенно увеличивая время;
- Дополнительно на чистую кожу нужно наносить присыпку, **детский или специальный крем под подгузник**. Они защищают кожу от раздражений, предотвращают возникновение опрелостей и натертостей;
- Подгузник должен подходить малышу по размеру, его нужно правильно застегивать, менять после каждого испражнения, но не реже 1 раза в 3 часа;

Пеленки и одежда младенца должны быть из натуральных материалов, чтобы обеспечивать коже доступ кислорода и не задерживать влагу. Для их стирки нужно использовать мыло или детские несинтетические порошки. Обычные средства плохо выполаскиваются из ткани, способны вызывать аллергию, дерматиты и раздражения

Доктор Комаровский отмечает, что правильная интимная гигиена новорожденной девочки снижает риск образования синехий – сращивания половых губ. Патология может приводить к задержке мочеиспускания, воспалениям и требует обращения к врачу. Для устранения проблемы используют специальные мази, в некоторых случаях спайку удаляют хирургическим путем.

Дети дошкольного возраста.

Как только отпадает необходимость в частой смене подгузников и пеленок, родители забывают, что аногенитальная область требует прежнего пристального внимания. Забывать этого не стоит т.к именно в этом возрасте необходимо начинать прививать малышам навыки опрятности. На смену периодны, когда малыша удерживают над горшком приходит период когда ребенка высаживают на горшок.

При высаживании на горшок или унитаза девочек важно соблюдать следующее правило-моча не должна растекаться по половым органам, а кратчайшим путем попадать в унитаз, и при посадке ее на горшок попа не должна провисать-девочка должна сидеть на горшке свободно, слегка разведя бедра и несколько наклонившись вперед.

После дефекации промежность следует вытирать спереди назад, а не наоборот. Неправильное использование туалетной бумаги приводит к развитию так называемых инфекций втирания.

У детей дошкольного возраста особое внимание стоит уделить прогулочной одежде, учитывая любовь малышей к песочницам. Трусики должны быть по размеру, плотными, поверх лучше надеть штанишки, чтобы избежать попадания песка, травы.

Младший школьный возраст.

Рассказать девочке простые правила повседневной интимной гигиены: желательно аккуратно промокать половые органы туалетной бумагой после каждого мочеиспускания, менять трусики каждый день. Покажите, каким образом она самостоятельно может совершать интимный туалет половых органов с помощью биде, ручного душа или ковшика. Мама, бабушка или няня должны контролировать, как ребенок с этим справляется. Подмывать наружные половые органы девочка должна не реже 1-2 раз день, используя специальное жидкое мыло с экстрактом ромашки, которое следует покупать в аптеке. В этом возрасте носить стринги и использовать ежедневные прокладки девочкам категорически запрещается. Девочка уже должна знать о менструациях и необходимых средствах гигиены в этот период.

Старший школьный возраст

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 .



Спасибо за внимание!