

СОВЕТСКАЯ
КНИГА
ЖЕНСКИХ
СЕКРЕТОВ



Советское
ДОМОВОДСТВО

*Девочка, девушка,
женщина*

Советское домоводство

Девочка. Девушка. Женщина

«АСТ»

2017

УДК 030
ББК 92

Девочка. Девушка. Женщина / «АСТ», 2017 — (Советское
домоводство)

ISBN 978-5-17-094038-7

Каждая женщина, сколько бы лет ей не было, хочет быть счастливой и красивой. Для этого необходимо поддерживать себя в тонусе и заботиться о своем здоровье. В книге вы найдете самую современную информацию о физиологии и психологии женщины, которая понадобится ей на протяжении всей жизни. Здесь подробно рассказывается об особенностях взросления и полового воспитания девочек; раскрываются секреты здоровой беременности и родов; даются ответы на самые часто задаваемые вопросы. Вы узнаете о том, как правильно наблюдать за состоянием своего здоровья, как избежать депрессий и как достичь гармонии в семейной жизни. Ответы на эти и другие вопросы вы легко найдете в этой книге!

УДК 030
ББК 92

ISBN 978-5-17-094038-7

, 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Вступление	6
Краткие сведения об анатомии и физиологии женщины	16
Кости таза	18
Половые органы	19
Внутренние половые органы	20
Молочные железы	24
Гормональная система женщины	26
Девочка	31
Внутриутробный период	31
Период новорожденности	34
Интимная гигиена новорожденных девочек	35
Девочка грудного возраста (до 1 года жизни)	39
Гигиена девочки грудного периода	41
Вредны ли девочкам подгузники	45
Посещение детского гинеколога	47
Массаж и гимнастика для детей грудного возраста	48
Комплексы гимнастических упражнений для грудных детей	51
Девочка в период раннего детства (2–5 лет)	64
Половая идентификация ребенка	66
Девочка дошкольного возраста (5–7 лет)	77
Гигиена девочки дошкольного возраста (5–7 лет)	79
Развивающие занятия для девочек-дошкольниц	81
Физические упражнения для девочек дошкольного возраста	84
Комплекс физкультурных упражнений для девочки 4–7 лет	88
Правила закаливания детского организма	94
Девочка идет в школу	99
Гигиена девочки младшего школьного возраста (7-11 лет)	108
Роль матери в воспитании дочери	114
Девушка	120
Период полового созревания	120
Болезни девочек подросткового возраста	123
Гигиена девочек-подростков	128
Менструация	135
Признаки, предшествующие первым месячным	139
Становление менструального цикла	144
Гигиена и диета во время месячных	149
«Трудный возраст» у девочек-подростков	154
Еще раз о вредных привычках	162
Комплекс физических упражнений для девочек-подростков	168
Уход за кожей в подростковом возрасте	187
Конец ознакомительного фрагмента.	191

Девочка. Девушка. Женщина

© ООО «Издательство АСТ», 2017

© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2016



Вступление

Мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет.

Ф. Ларошфуко



Женщины составляют прекрасное большинство населения нашей планеты, и им отведена главная роль в осуществлении самой важной жизненной цели – продления человеческого рода. Возможно, именно по этой причине физиология женщины по своей сути так же гармонична, как сама природа. Даже жизнь ее состоит из тех же циклов – рождение, расцвет, цветение и увядание. И каждый из этих циклов очень ярко выражен, неизмеримо важен один для другого, поскольку связан с физиологическими изменениями, процессом рождения, роста и созревания женщины, возможностью зачатия, вынашивания и рождения ребенка и постепенным прекращением ее детородной функции. Можно назвать три самых важных возрастных периода в жизни женщины: девочка, девушка, женщина.



Девочка, или период детства. Это чудесное время взросления, время удивительных открытий. Девочка впитывает в себя все краски мира, постепенного осознания себя в нем как представителя женского пола. Стремительный темп современной жизни приводит к тому, что человек везде и всюду торопится. И каждый ребенок мечтает как можно скорей вырасти, повзрослеть и созреть физически. И вот вчерашняя маленькая девочка превращается в угловатого подростка, а потом и в прекрасную девушку.



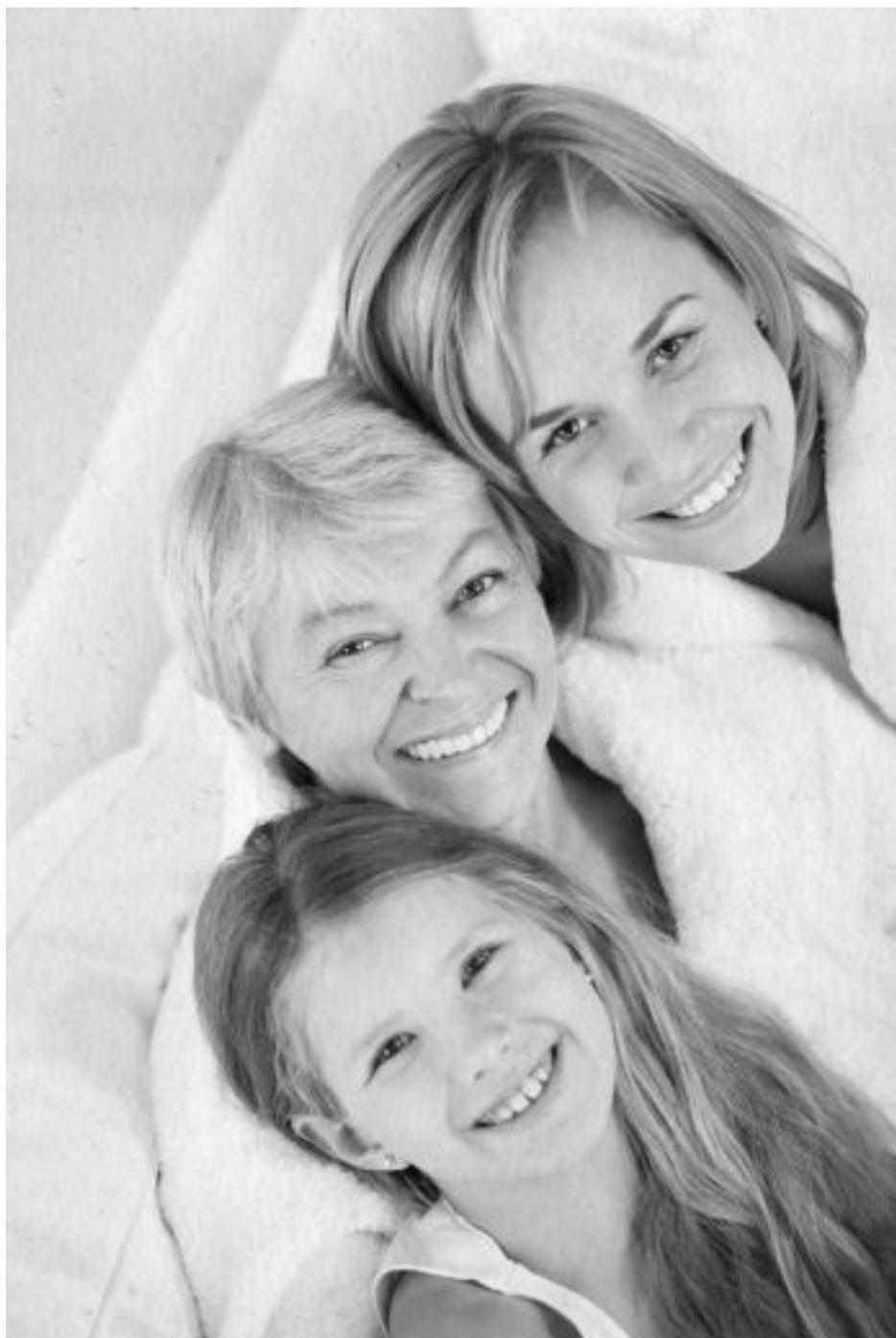
Девушка, или период юности. Это время расцвета красоты и подготовки к раскрытию женственности, время, когда пробуждается чувственность. Девушка по-новому познает свое тело. Появляется интерес к лицам другого пола. Девушка учится любить и принимать любовь, а вместе с ней ее обратную сторону – ревность, ненависть, а может быть, и предательство. Но все это необходимо, чтобы научиться понимать тонкости человеческих отношений, осознать, что же это за феномен такой – быть женщиной.



Женщина, или этап зрелости. Пожалуй, это самое счастливое время жизни. Главные страхи взросления уже позади. Женщина хорошо знает свое тело, наслаждается любовью близкого человека, постигает радость материнства. Зрелая женщина – это соль земли. Она животрепещуще и глубоко понимает суть жизненных ценностей, становится матерью и зрелой личностью, способной по-настоящему любить. Ведь подлинная зрелость наступает как результат определенных жизненных испытаний, как следствие самопознания. Именно самопознание дает женщине ту самую мудрость, которая впоследствии позволяет без страха и стресса принять возраст увядания, не считая надвигающуюся старость болезнью и проклятием. Каждой женщине главное понять, что получать удовольствие от жизни можно в любом возрасте. Красота и женственность не теряются со временем, просто они становятся иными, пожилые женщины светятся ими изнутри. Их женская сила заключается в мудрости, в способности хорошо понимать людей, поддерживать их советом, делиться огромным жизненным опытом.



Конечно, каждый возрастной период у разных людей протекает по-разному. Между значимыми этапами жизни существует время перехода. Во время переходной стадии женщина прекращает свое существование в одной роли и начинает учиться жить в другой, ранее ей неведомой и неизвестной. Эти переломные, кризисные моменты тесно связаны с особенностями женской физиологии. Для девочки-подростка – это время становления менструального цикла, для девушки – начало отношений с юношей, для молодой женщины – беременность и роды, для женщины в возрасте – угасание детородных функций и наступление старости. Эти ключевые моменты жизни сложно переоценить. Их важность настолько велика, что можно проследить психологическое влияние событий, происходящих в это время, на всю жизнь женщины, в любом ее возрасте.



Как же сохранить здоровье женского организма, защитить его от болезней и сделать переход из одной возрастной группы в другую более плавным и незаметным? Прежде всего, необходимо вооружиться знаниями. Взрослеющей девочке важно знать, как именно происходят те или иные физиологические процессы ее организма. Это нужно, чтобы быть готовой к неизбежным изменениям, происходящим с ее телом, научиться важным правилам гигиены, позволяющим сохранить здоровье, а также понимать тревожные «сигналы» организма о возможных проблемах, чтобы вовремя обратиться за медицинской помощью. Есть проблемы здоровья, с которыми сталкиваются только молодые девочки и женщины. Правильный старт для всех девочек имеет важное значение для здоровья женщин, так как многие проблемы здоровья, с которыми сталкиваются взрослые женщины, начинаются в детском возрасте. Большую роль для здоровья женщины играют правильное питание, соблюдение

правил гигиены, физическая активность. Причем как в детском возрасте, так и в последующие годы. Правильное развитие девочек имеет особенно важное значение в связи с их потенциальной репродуктивной ролью в будущем. Важно удовлетворять потребности молодого организма и развития в подростковом возрасте, чтобы обеспечить здоровый переход во взрослое состояние. Оказание поддержки подросткам в формировании здоровых привычек даст значительные преимущества для здоровья на последующих этапах жизни, включая сокращение смертности и инвалидности из-за сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и рака. Здоровье женщин в репродуктивные годы (в возрасте между 15 и 49 годами) касается не только самих женщин, но оказывает также влияние на здоровье и развитие следующего поколения. Нередко женщины больше заботятся о красоте своего тела, пренебрегая при этом его здоровьем. Важно помнить, что здоровье и красота – два взаимосвязанных понятия. Ведь красота женщины зачастую является результатом хорошего здоровья. Поэтому заботящимся о красоте женщинам, прежде всего необходимо вести здоровый образ жизни, который поможет быть всегда в отличной форме и великолепно выглядеть. Сохранение здоровья важно не только для самих женщин, но и для их семей, и общества в целом. Улучшение женского здоровья – это улучшение мира, это качественное улучшение будущих поколений. Причем понятие «здоровье» включает заботу не только о физическом состоянии женщины, но и о душевном.



Ведь между психическим и физическим здоровьем существует очевидная связь. Если женщина не заботится о своем физическом здоровье, то это отражается и на ее психическом состоянии – она может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться. И, наоборот, сильный психологический стресс может стать источником различных заболеваний. Именно поэтому в переломные моменты жизни женщины не последнюю роль играет то, как относятся окружающие ее близкие и значимые люди к тому, что с ней происходит. Их отношение к ее состоянию, внимательность или невнимательность, сочувствие или его отсутствие, возможность объяснить важность происходящих процессов во время переходного этапа играют важную роль в последующем раскрытии женского потенциала. А за душевным здоровьем своих маленьких и юных дочерей, конечно, должны следить матери. Ведь мать – пример для дочерей, глядя на нее они понимают, какой должна быть настоящая женщина. Поэтому воспитание девочек – это очень ответственное занятие. Каждой женщине важно помнить, что дочери перенимают ее образ жизни, отношение к окружающим и главное – к заботе о себе и о здоровом и счастливом будущем всех своих потомков. Только мать может передать дочерям знания того, как стать настоящей женщиной. Той самой, которая живет в своем настоящем, реальном возрасте, пользуясь всеми его преимуществами. А

потому у нее нет и не будет сожаления о том, что она чего-то не успела. Это не значит, что она не ухаживает за собой и не стремится выглядеть хорошо. Просто она не «молодится» и не изображает из себя ту, которой была 30 лет назад. Настоящая женщина знает: в каждом возрасте есть своя красота, привлекательность и обаяние.



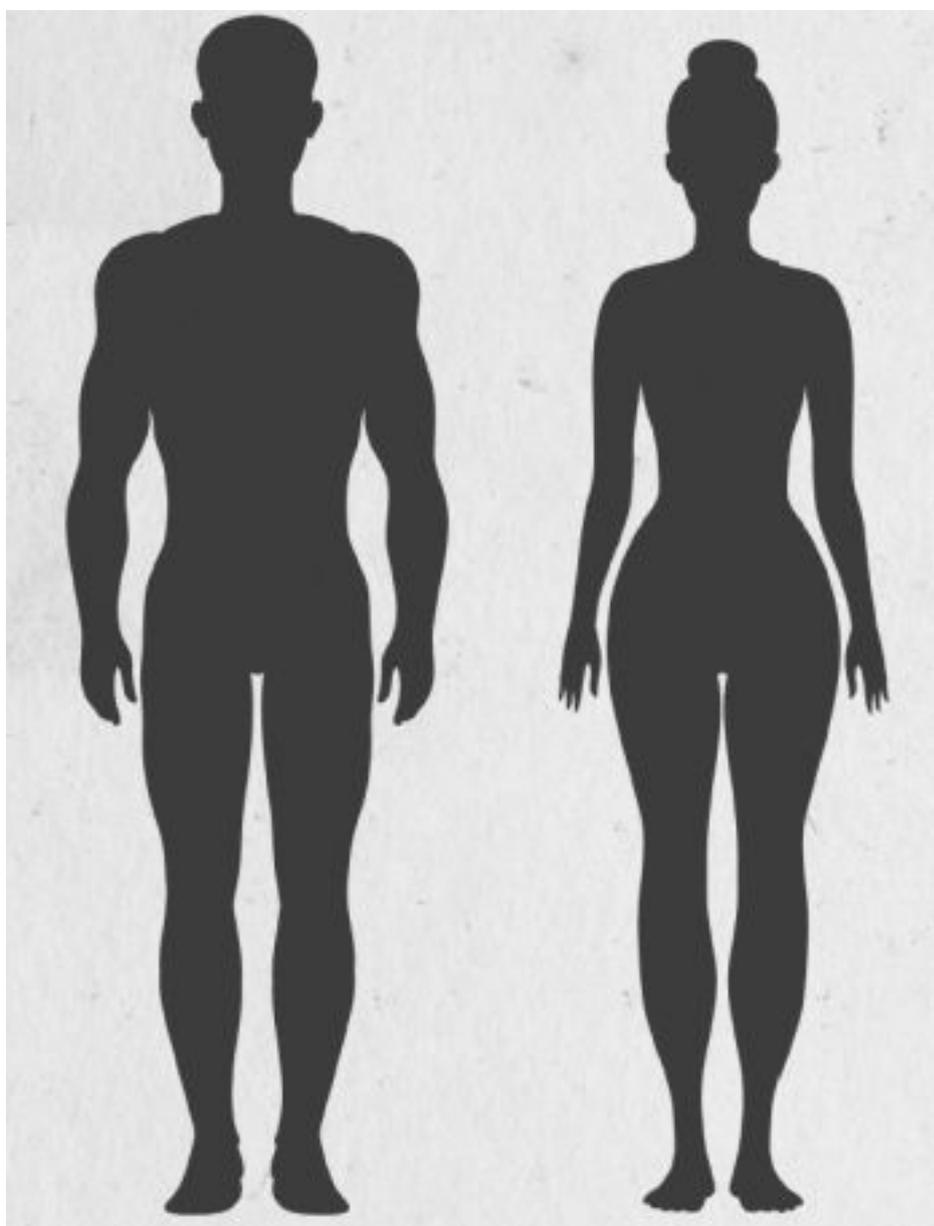
Каждый возраст неповторим и загадочен. В каждом скрывается масса наслаждений, нужно просто захотеть их там найти!



Краткие сведения об анатомии и физиологии женщины

О, тело женское есть песнь в альбом миротворения!
Г. Гейне

В анатомическом строении тела мужчин и женщин имеется много общего и в то же время есть ряд определенных отличительных черт. Характерными особенностями строения тела женщины по сравнению с мужчинами является несколько меньший рост и вес. У женщин сильнее, чем у мужчин, наблюдается развитие подкожного жирового слоя и более обильное отложение жира в области живота и бедер.



От этого фигура женщины приобретает большую округлость. Волосы женщин, как правило, длиннее, тоньше и мягче, чем у мужчин.

У большинства женщин тазовая область является наиболее широкой частью тела, в то время как у мужчин наиболее широкая часть – плечи. Кости у женщин обычно тоньше, чем у мужчин; грудная клетка короче и шире. У женщин более высокий, певучий голос, плавные движения. Перечисленные признаки характерны для большинства женщин. Однако у некоторых из них эти признаки преобладают далеко не всегда; иногда телосложение у женщин может приближаться к более «спортивному», мужскому типу.

Кости таза

Особенно большое различие у мужчин и женщин отмечается в строении таза. В костном тазу человека различают как бы два отдела – большой таз и малый. Большой таз ограничен сзади позвоночником, а с боков – крыльями так называемых подвздошных костей. Спереди большой таз костями не замыкается. Наибольшее значение для женщин в период родов имеет малый костный таз, в полости которого находятся внутренние половые органы женщины. Заднюю стенку малого таза составляют крестец и копчик, переднюю – лонные кости, а боковыми стенками служат лонные и седалищные кости. Таз женщины ниже и шире, полость его более емкая, а размеры входа и выхода большие, чем у мужчин.



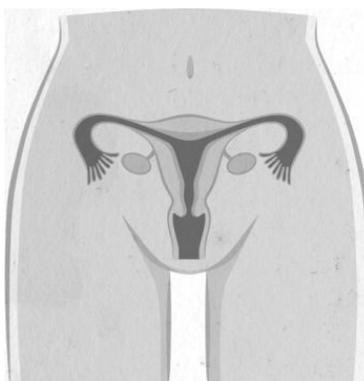
Форма и величина таза имеют для женщины особо важное значение. У женщин при правильно развитом тазе создаются наиболее благоприятные условия для родов. При неправильном строении таза затрудняется возможность прохождения через него ребенка.

Иногда таз женщины по своему строению приближается к мужскому, он может быть резко сужен, а форма его изменена. Такое изменение строения таза может явиться результатом ряда тяжелых заболеваний, перенесенных девушкой в годы формирования организма, а иногда и в раннем возрасте. Значительные изменения таза могут наблюдаться также при травматическом его повреждении, при туберкулезе костей таза и других заболеваниях.

Половые органы

При изучении строения половых органов человека различают наружные половые органы и внутренние. Наружные половые органы женщины состоят из больших и малых половых губ, клитора и лобка. В области наружных половых органов находится отверстие мочеиспускательного канала и вход во влагалище.

Клитор – небольшое конусовидное образование, состоящее из двух пещеристых тел. Клитор выдается в виде небольшого бугорка в переднем углу половой щели. Он обильно снабжен сосудами и нервами, в его коже много нервных окончаний. Клитор является органом полового чувства.

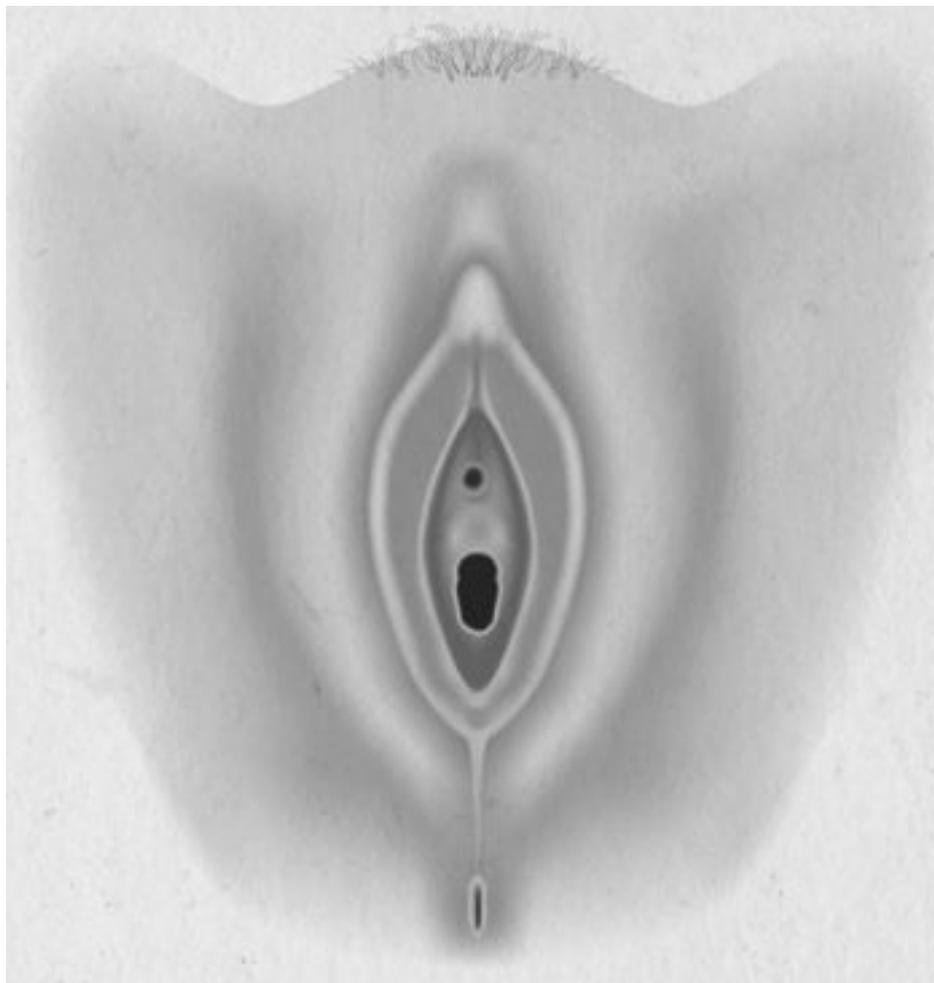


Преддверие влагалища – пространство, ограниченное спереди клитором, сзади – задней спайкой половых губ, с боков – внутренней поверхностью малых половых губ. В преддверии открывается наружное отверстие мочеиспускательного канала, выводные протоки больших желез.

Вход во влагалище у девушек закрыт девственной плевой, представляющей собой тонкую перепонку. Между входом во влагалище и заднепроходным отверстием расположена промежность, состоящая из нескольких слоев мышц и соединительнотканых волокон, покрытых снаружи кожей. Промежность удерживает внутренние половые органы женщины в определенном положении.

Внутренние половые органы

Внутренние половые органы женщины состоят из влагалища, матки, двух маточных труб, называемых также фаллопиевыми трубами, двух яичников. Как уже указывалось ранее, внутренние половые органы женщины расположены в полости малого таза.

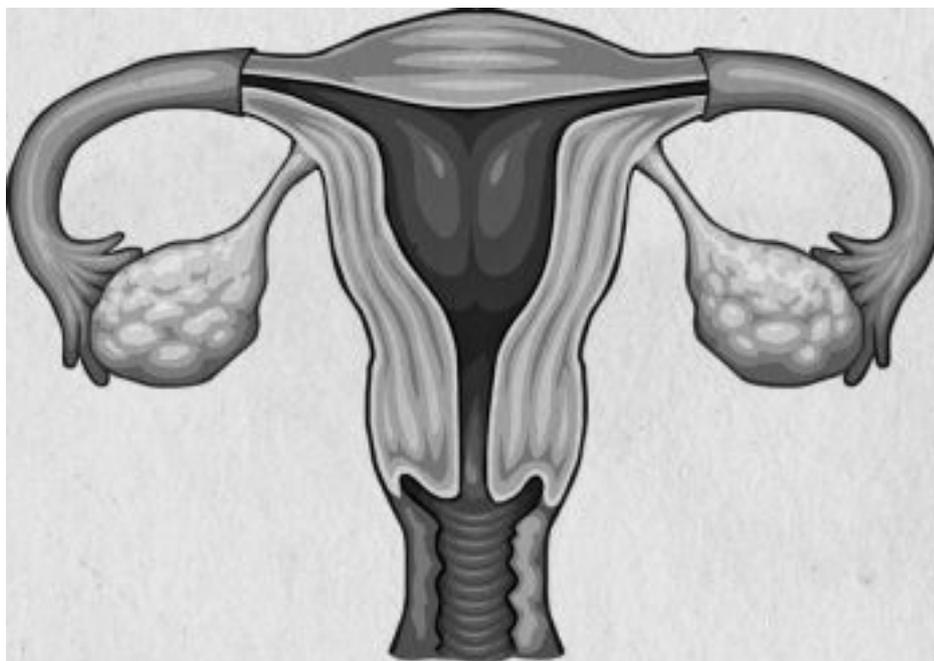


Влагалище представляет собой трубку со сжавшимися стенками. Длина его 9-12 сантиметров. Впереди влагалища расположена мочеиспускательный канал и мочевой пузырь, а позади находится прямая кишка, которая внизу отделена от влагалища мышцами промежности. Внутренняя стенка влагалища покрыта слизистой оболочкой. У взрослой женщины эта оболочка на передней и задней поверхности образует складки. Благодаря этому влагалище может легко растягиваться, что имеет большое значение в процессе родов.

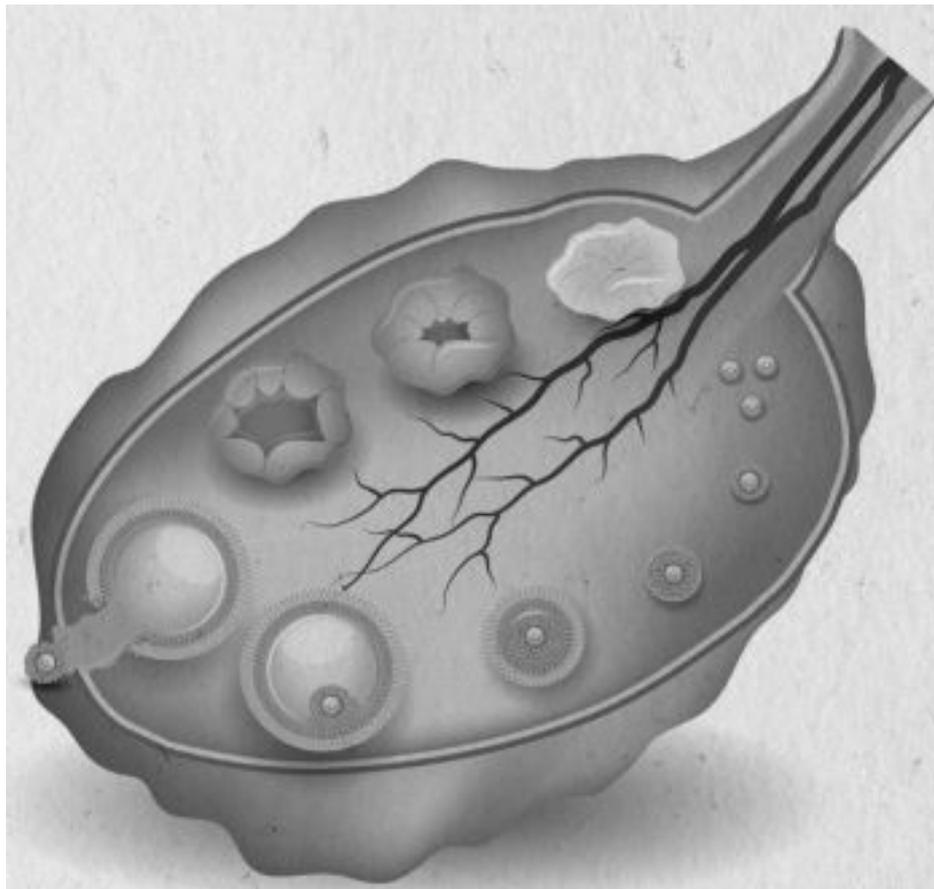
Шейка матки представляет собой короткий (2,5–3,5 см) цилиндр с очень толстыми стенками и узким просветом в центре, называемый цервикальным каналом, который соединяет полость матки и влагалища. Шейка матки хорошо видна при гинекологическом осмотре, поэтому, в отличие от матки, диагностировать заболевания шейки не представляет особого труда. Для этого не нужны сложные диагностические процедуры, достаточно просто прийти на прием к гинекологу.

В организме женщины шейка выполняет две очень важные функции. Во время беременности она предохраняет плод от контакта с внешней средой, а в родах обеспечивает медленный и щадящий выход плода из матки.

Цервикальный канал – единственное сообщение полости матки и влагалища, поэтому рождающийся малыш может появиться на свет именно таким путем. Для того чтобы это стало возможным, цервикальный канал во время родов должен расшириться от нескольких миллиметров до 10–12 см, достаточных для прохождения головки малыша.



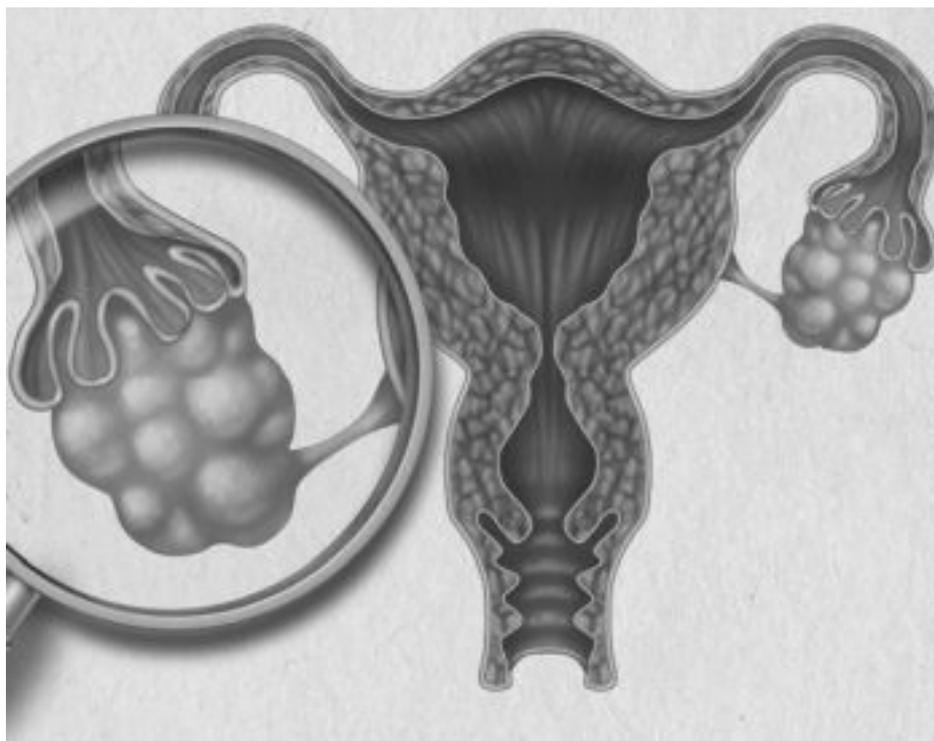
Матка расположена в полости малого таза, имеет грушевидную форму и размер около 5 см. Стенка матки представлена в основном мышечной тканью. Внутри матки имеется полость треугольной формы, выстланная слизистой оболочкой, называемой эндометрием. Одна из вершин этого треугольника, направленная вниз, переходит в цервикальный канал шейки матки, а две другие, располагающиеся вверху, продолжают в маточные трубы и называются трубными углами. Матка представляет собой плодместилище, т. е. основной ее функцией является вынашивание плода во время беременности. Матка не вырабатывает женские половые гормоны, поэтому при ее удалении гормональная система практически не страдает. Матка обладает несколькими уникальными свойствами. Во-первых, слизистая оболочка матки (эндометрий) постоянно обновляется, менструации являются следствием отторжения «старого», закончившего свой цикл развития, эндометрия. Это замечательное свойство обеспечивает самоочищение матки от микробов, кроме того, в эндометрии в норме не накапливаются патологические изменения за счет его постоянного обновления. Матка, имеющая размер не больше спичечного коробка, во время беременности способна увеличиваться в сотни раз. Вес матки к концу беременности составляет в среднем около 1000 г, а при многоплодной беременности увеличение матки впечатляет еще больше. После родов матка быстро уменьшается в размерах и через 6–8 недель полностью возвращается к исходному состоянию.



Полость матки в области трубных углов сообщается с просветом маточных труб. Это узкие полые трубки, располагающиеся с обеих сторон от матки. Средняя длина маточных труб взрослой женщины 10–11 см. На противоположном от матки конце трубы свободно открываются в брюшную полость, расширяясь наподобие воронки. Края воронки обрамлены бахромчатыми структурами, фимбриями, которые при своих движениях как бы захватывают яйцеклетку, вышедшую из яичника в брюшную полость, и помогают ей попасть в маточную трубу. Внутренняя оболочка труб имеет выраженную складчатость, которая в достаточной мере препятствует прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке трубы и развитию внематочной беременности. Изнутри маточные трубы выстланы специальным реснитчатым эпителием: реснички двигаются в определенном направлении, перемещая яйцеклетку в сторону полости матки. Кроме того, на внутренней оболочке труб имеются специальные секреторные клетки, выделяющие вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности яйцеклетки. Сохранность внутренней оболочки трубы очень важна. Если маточная труба формально проходима, но поврежден реснитчатый эпителий, выстилающий внутреннюю оболочку трубы, яйцеклетке будет очень трудно добраться до полости матки. Она может остаться в маточной трубе и тогда наступит внематочная беременность. При воспалительных заболеваниях просвет трубы на более или менее продолжительном участке может закрываться. В этом случае самопроизвольное наступление беременности становится невозможным, или увеличивается риск внематочной беременности.

Яичники – парные органы, расположенные под маточными трубами и прикрепленные к матке и стенкам таза при помощи связок. Размеры яичников очень невелики: в среднем у взрослой женщины – 24 см, вес 6–7,5 г. Но значимость этих органов для организма женщины огромна. Яичники являются целой гормональной фабрикой. Именно в них вырабатывается основная часть женских половых гормонов, которые делают женщину женщиной.

Яичники состоят из коркового и мозгового вещества. В корковом веществе заключено множество фолликулов. Фолликул представляет собой яйцеклетку (женскую половую клетку), окруженную оболочкой. На разных этапах развития репродуктивной системы фолликулы имеют различную структуру, обусловленную воздействием разнообразных гормонов. Яичники начинают активно функционировать в период полового созревания в возрасте 10–13 лет. В этот период под влиянием гормонов гипофиза фолликулы начинают расти и прекращают свою деятельность в возрасте менопаузы (50–55 лет). Если яичники не начинают своевременно работать, девочка никогда не станет женщиной, у нее не разовьются молочные железы, фигура не приобретет женственные очертания, не будет менструаций, а значит, и способности к деторождению.



Преждевременное прекращение функционирования яичников приводит к быстрому старению организма и к разнообразным нарушениям в его работе. При утрате одного из яичников второй начинает активно работать, замещая функцию утраченного органа, поэтому гормональная недостаточность в этом случае не развивается.

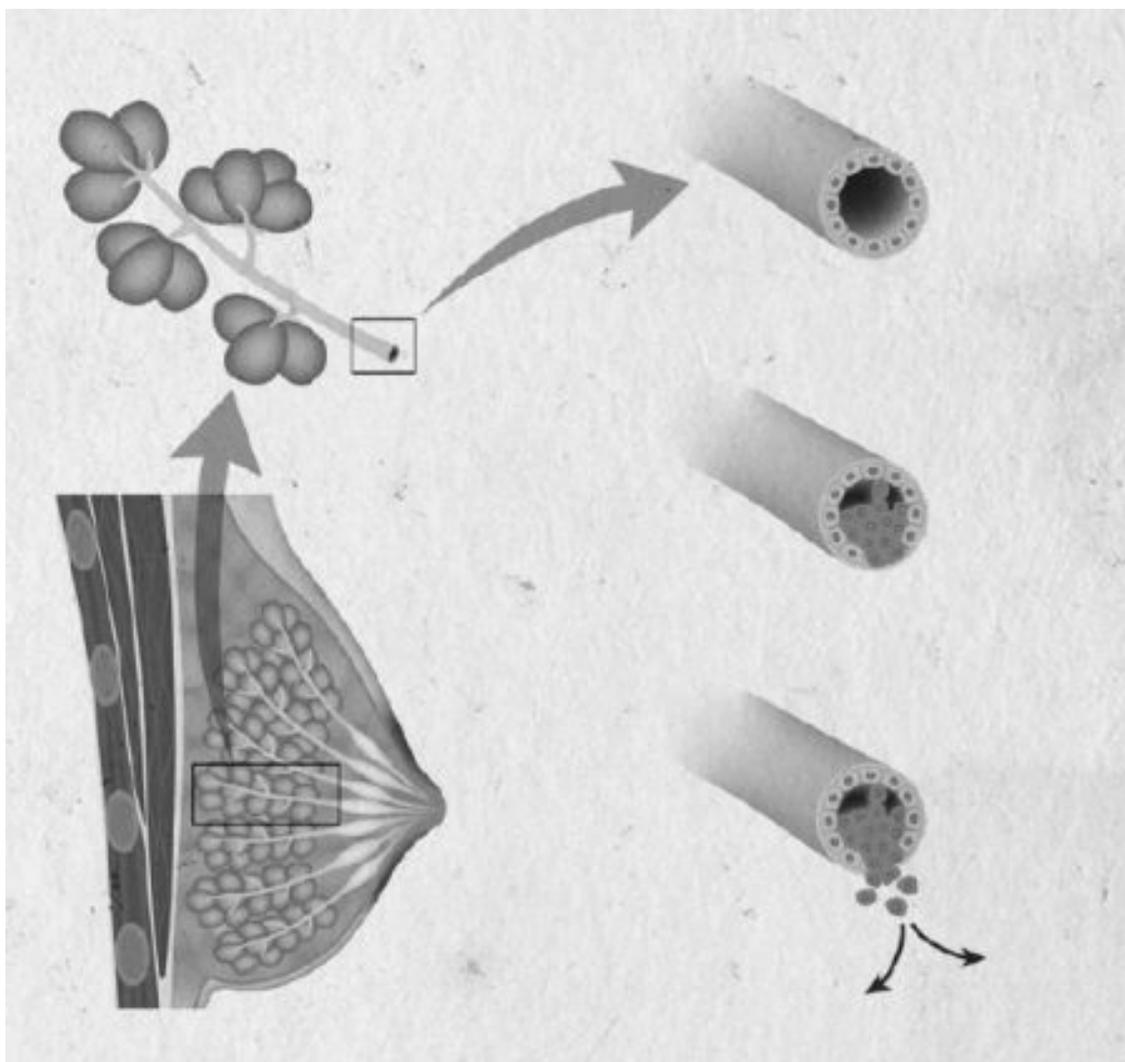
Молочные железы

Молочные железы служат не только символом женственности. Их главной функцией является производство молока для вскармливания новорожденного ребенка.



Поэтому они и имеют строение, обеспечивающее выполнение этой функции. Молочные железы расположены на грудной клетке на уровне 3–6 ребер на поверхности большой грудной мышцы. Они являются видоизмененными потовыми железами и сохраняются у мужчин в рудиментарном виде на протяжении жизни. У женщин же с началом полового созревания происходит их увеличение. Наибольшего развития и размера грудные железы достигают на последнем месяце беременности, но полноценное выделение молока начинается только в послеродовом периоде. Каждая молочная железа половозрелой женщины состоит из железистой ткани, которая разделена жировой и соединительной тканями. Простойки плотной соединительной ткани разделяют всю железу на 15–20 долей, каждая из которых разделена в свою очередь на более мелкие дольки. Все пространство между долями заполнено жировой тканью, которой также много у основания железы (в месте прикрепления ее к грудной клетке). От количества жировой ткани зависит размер и объем грудных желез. Соединительная же ткань крепит железы к мышцам грудины и удерживает ее на месте, не позволяя сползать вниз. Именно от ее прочности и упругости зависит форма груди,

а также ее расположение и внешний вид – более высокая или же отвислая. Сама железистая ткань грудных желез состоит из множества отдельных млечных железок, расположенных в дольках железы. Млечные железки в свою очередь состоят из ветвящихся трубочек, которые имеют расширения на концах. Эти расширения имеют вид микроскопических пузырьков и называются альвеолами. В альвеолах, являющихся секреторными отделами железок, образуется молоко, которое выводится трубочками.



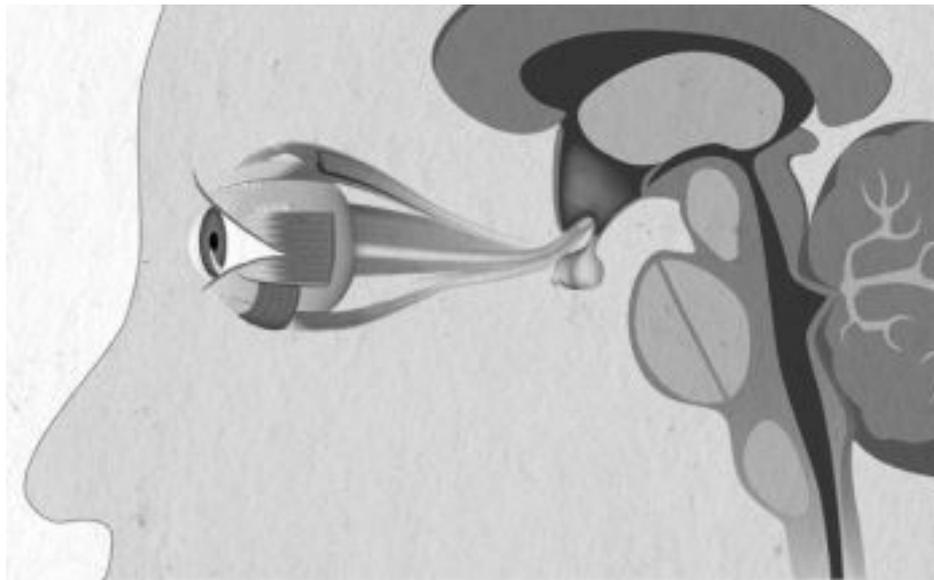
Концевые отделы трубочек именуется млечными протоками и переходят в млечные синусы, которые открываются на соске. Сосок имеется на каждой грудной железе и располагается по ее центру. Он окружен ареолой – пигментированным участком кожи. Здесь располагается большое количество нервных окончаний и сальные железы. Именно нервные окончания обеспечивают выделение молока во время прикосновения ребенка к соску. Также они обеспечивают соски высокой чувствительностью, превращая их в эрогенную зону. Грудные железы развиваются и видоизменяются вместе с изменением возраста женщины.

Гормональная система женщины

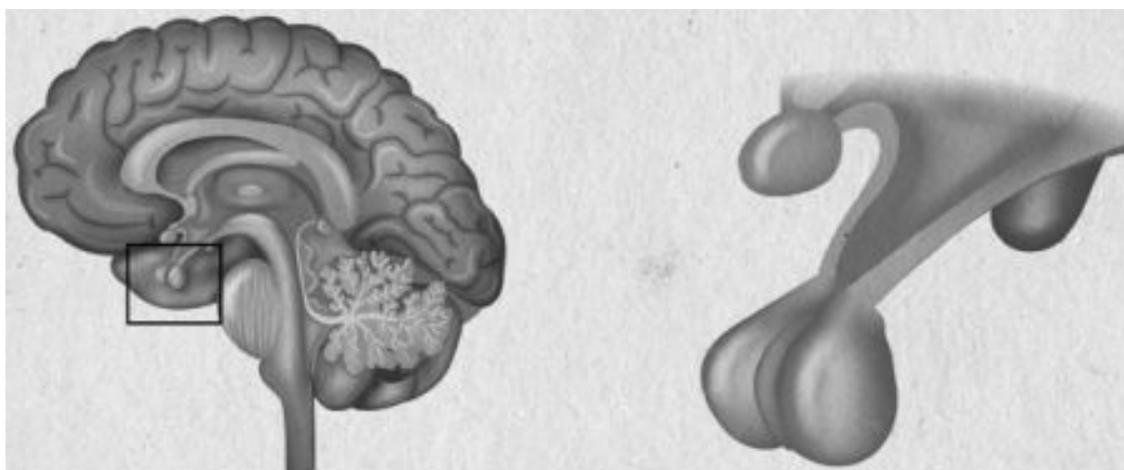
Гормональная система женщины – это многоступенчатая система, работой которой «командует» кора головного мозга. В подкорковых структурах мозга есть область, ответственная за работу всей эндокринной системы, в том числе за секрецию половых гормонов. Называется эта область гипоталамусом.



Гипоталамус «отдает распоряжения» главной железе внутренней секреции – гипофизу, который также расположен в головном мозге. Происходит передача команд при помощи секреции собственных гормонов гипоталамуса, стимулирующих или, напротив, блокирующих секрецию гормонов гипофиза.

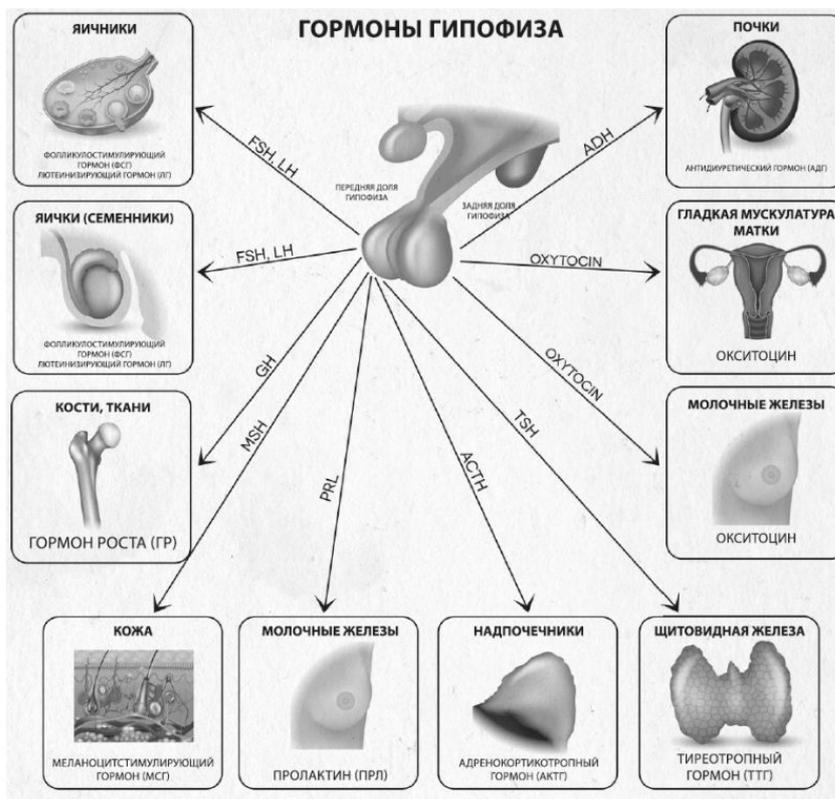


Гипофиз выделяет три основных гормона, воздействующих на репродуктивную систему женщины: фолликулстимулирующий гормон (он стимулирует созревание яйцеклетки в яичнике и выработку женских половых гормонов – эстрогенов), лютеинизирующий гормон (под его воздействием происходит овуляция – выход яйцеклетки из яичника – и начинает вырабатываться женский половой гормон прогестерон) и пролактин – он стимулирует секрецию женского молока в молочных железах.



Наконец в яичниках женщины вырабатываются женские половые гормоны эстрогены, и действие их распространяется не только на половые органы. Например, хороший их уровень обеспечивает прочность костной ткани, задерживая в организме кальций и фосфор. Защищают эстрогены и сосуды, препятствуя появлению атеросклероза и предотвращая сердечные заболевания. Сложно назвать орган, на который бы эти женские половые гормоны не оказывали полезного действия. Но здесь есть некоторые тонкости. В отличие от эстрона и эстриола, эстрадиол представляет определенную опасность для женского организма. Увеличение уровня этого женского полового гормона способно пробудить в клетках репродуктивной системы онкогены. В результате появляются эндометриоз, фиброаденомы, миомы, мастопатии, поликистоз яичников и другие женские заболевания. А если противоопухолевый иммунитет снижается, то могут возникнуть и злокачественные новообразования.

Именно поэтому печень старается преобразовать эстрадиол в безопасные эстрогены для нейтрализации нежелательных последствий.



Другой женский половой гормон – прогестерон – производится после того, как созреет и лопнет фолликул, и на его месте образуется так называемое «желтое тело». В некотором роде этот гормон служит антагонистом эстрогенов. Действуя им в противовес, прогестерон обеспечивает нормальный процесс оплодотворения и закрепления яйцеклетки.



Все ступени гормональной системы женщины взаимосвязаны: если вырабатывается много эстрогенов, то начинается уменьшение секреции фолликулстимулирующего гормона, если много прогестерона, то уменьшается секреция лютеинизирующего гормона, и наоборот, при недостаточной секреции женских половых гормонов секреция гормонов гипофиза увеличивается. Такая же взаимосвязь между гипофизом и гипоталамусом. Здоровое состояние женской гормональной системы зависит от многих факторов. Любой сдвиг от нормы организм воспринимает весьма болезненно. На форму проявления дисгормональных заболеваний оказывают влияние многие факторы: наследственность, привычки в питании, образ жизни, уровень стрессоустойчивости.



Девочка

*Нет большей радости, нежели дочь. По край не менее до тех пор,
пока не появится внучка.*

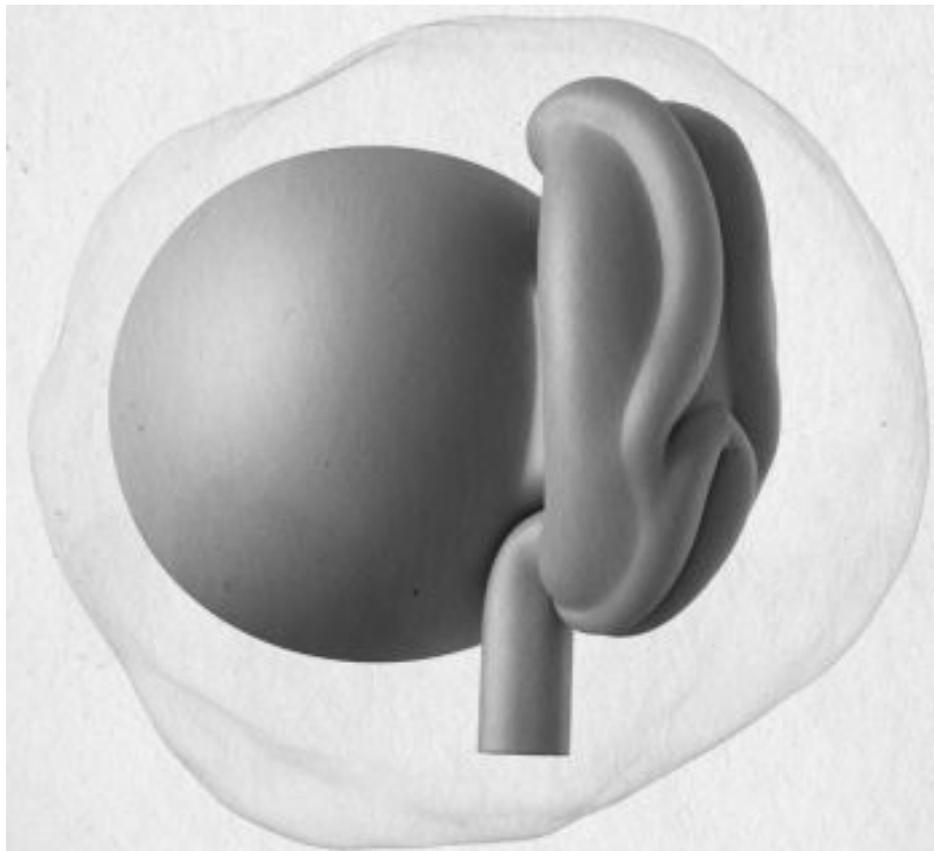
Еврипид

Внутриутробный период



Когда женщина слышит от врача подтверждение, что у нее будет ребенок, первый вопрос, которым обычно она задается: а кто этот ребенок – мальчик или девочка? Но, даже задавая себе этот вопрос, мало кто задумывается о том, как правильно обращаться с младенцем определенного пола. Ведь, кажется, невелика наука: пока маленькие, все дети развиваются одинаково, как-нибудь разберемся. А разбираться надо не «как-нибудь», а очень тщательно. Ведь оттого, насколько родители будут готовы к появлению на свет своей дочери,

насколько правильно будут ухаживать за ней и воспитывать ее, будет зависеть здоровье и качество всей жизни девочки. А девочкой девочка становится задолго до своего рождения. Как это ни странно, внутриутробный период важен для последующего становления всех функций половой системы женщины, поскольку воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды может способствовать возникновению пороков развития органов половой системы, что в последующем приводит к нарушению специфических функций женского организма.



Во внутриутробном периоде происходит закладка, развитие, дифференцировка и созревание всех органов и систем плода, в том числе и половой системы под влиянием половых гормонов, поступающих из крови матери, из плаценты, а также образующихся в организме самого плода. С 3–4-й недели эмбрионального развития первыми начинают закладываться половые железы, с 6–8-й недели происходит закладка и дифференцировка наружных и внутренних половых органов. Удивительно, но у плода уже к 20-й неделе внутриутробного развития в яичниках имеются примордиальные фолликулы. На 31–33-й неделе появляются первые признаки развития фолликулов. На каждой неделе внутриутробного развития происходят те или иные важные процессы формирования репродуктивной системы, и воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды оказывает повреждающее действие на те структуры и системы, которые в этот период находятся в активном состоянии.



Период новорожденности

Это первые 4 недели жизни, или 28 дней. В новорожденной девочке родители и близкие сразу начинают искать черты будущей красавицы. Однако насколько здоровой и красивой вырастет малышка – во многом зависит не только от генетических факторов, но и от соблюдения правил ухода за новорожденной девочкой.



Интимная гигиена новорожденных девочек

Половые органы девочек в силу анатомических особенностей чаще подвержены инфекциям и отличаются повышенной чувствительностью к внешним раздражителям. Слизистая оболочка половых органов новорожденной очень нежная, тонкая и уязвимая. Она легко травмируется, а даже небольшая травма – ворота для бактерий и вредных микроорганизмов. Поэтому гигиенический уход за новорожденной девочкой должен проводиться тщательно, регулярно и по определенным правилам.



В первые дни после рождения на половых губах девочки виден светло-серый или кремовый налет – остатки смегмы, первородной смазки. Если налета не очень много, он сам постепенно впитается в кожу. Однако если налет обильный, рекомендуется его удалить, так как через день-два содержащиеся в нем жиры окисляются, вызывая размножение микроорганизмов и, в итоге, воспаление. Налет этот довольно плотный, поэтому устранять его нужно деликатно, в несколько приемов. Лучше всего использовать для этого ватные тампоны и теплую кипяченую воду. Налет будет удаляться катышками и через 2–3 дня полностью исчезнет.



Подмывать девочку нужно при каждой смене подгузника, и простое вытирание влажными салфетками здесь недопустимо. Салфетками можно удалить каловые массы, после чего следует обязательно промыть промежность под струей проточной воды. Маме, конечно, перед этим нужно вымыть руки с мылом. Ополаскивать половые органы новорожденной девочки желательно по направлению к заднему проходу, чтобы частички кала не попали во влагалище и не вызвали воспаления. Из этих же соображений нельзя после дефекации мыть малышку в тазу. Девочек подмывают так: сначала намыливают и ополаскивают анальную область (снизу вверх, по направлению к копчику; струя воды направлена в ладонь), потом моют руки и обмывают наружные половые органы (от промежности к лобку, не касаясь зоны заднего прохода). Каждый раз пользоваться мылом, даже детским, для подмывания новорожденной не стоит. Это может обернуться для новорожденной малышки синехиями – частичным сращением малых половых губ, которое чаще всего возникает из-за того, что мыло травмирует тонкую слизистую оболочку половых органов девочки и вызывает воспалительный процесс.

На 4–7 день жизни у новорожденной девочки отмечаются некоторые проявления эстрогенной насыщенности и может наступить явление так называемого полового криза: нагрубание молочных желез, набухание слизистой оболочки влагалища и даже кровянистые выделения из половых путей. Принято считать, что это связано с воздействием материнских гормонов на организм девочки. Это явление называется гормональным кризом новорожденных, оно не требует лечения и самостоятельно проходит через несколько дней (как правило, на 8-10 сутки). Однако если половые органы новорожденной покраснели, а выделения из них имеют неприятный запах – нужно срочно обратиться за помощью к врачу! За исключением гормонального криза, в норме у девочек этого возраста выделений из влагалища быть не должно. При появлении любых выделений обращайтесь к детскому врачу (педиатру или детскому гинекологу) без отлагательств.



Купать новорожденную девочку можно сразу, как только подсохнет пупочная ранка. До полугода ванны должны быть ежедневными, затем можно купать малышку через день, а по достижении года и того реже, заменяя ваннные процедуры на душ. Следует внимательно промывать все складочки и промежутки между пальчиками рук и ног.



Мыло (не туалетное, а специальное детское, с минимальным количеством добавок) или детскую пенку рекомендуется использовать не чаще 1–2 раза в неделю, причем не добавлять

их в воду, а наносить на кожу и смывать душем. Мыльная вода сушит слизистую влагалища. Есть мнение, что до того момента, как ребенок начал ползать по полу (т. е. до момента, когда он действительно может испачкаться), или до момента, когда малыш начал есть прикорм (т. е. размазывать по лицу руками кашку или пюре) – нет смысла мыть его с мылом, ведь ребенок еще ничем не пачкается, находится постоянно либо на руках у родителей, либо в чистой кроватке. И лишний раз беспокоить его кожу мыльными средствами не только бессмысленно, но и вредно – смывается защитный слой кожи. Но, во-первых, при этом все равно необходимы ежедневные купания в чистой воде, а во-вторых, это не исключает подмывания ребенка с мылом после того, как он покакал. Можно добавлять в ванну различные травяные отвары. Однако необходимо учитывать, что почти все из них подсушивают и без того сухую кожу младенцев. В конце зимы и весной в городах в воду центрального водоснабжения добавляется увеличенное количество хлорки, что сильно сушит кожу малышек при ежедневном купании. В этом случае рекомендуется добавлять в воду при купании специальные смягчители, например календуловое средство для купания. А после купания – смазывать кожу малыша детским маслом.

Для купания новорожденной девочки должен использоваться специальный, сугубо индивидуальный набор для купания: полотенце, мягкая мочалка-рукавичка. Кстати, можно мыть кроху вместо мочалки куском марли, так как ее можно стирать и кипятить. После купания малышку досуха промокают чистым полотенцем или теплой простыней, а кожные складки при необходимости обрабатывают детским гигиеническим маслом.



Девочка грудного возраста (до 1 года жизни)

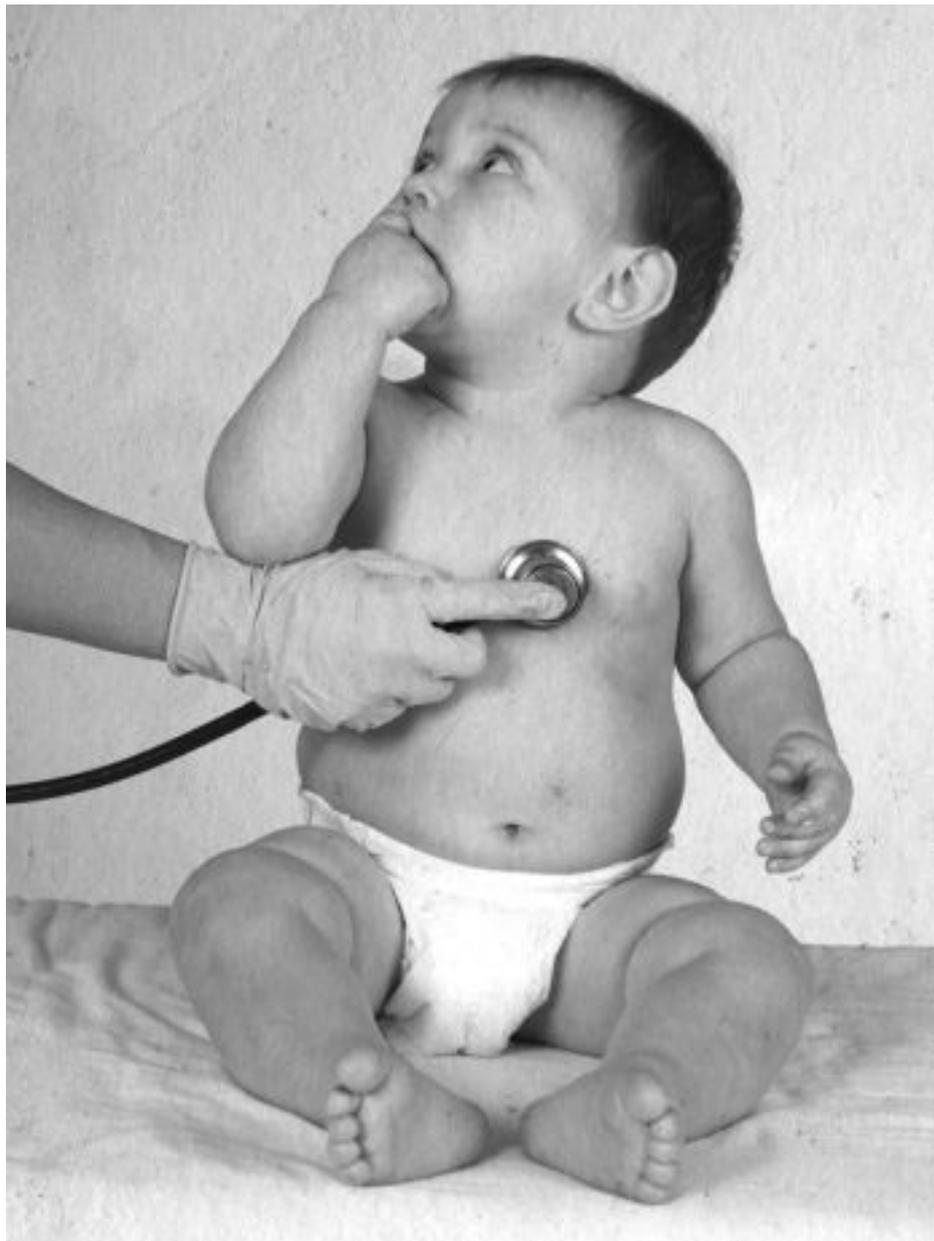
Специалисты в области педиатрии и психологии, как и родители, отмечают некоторые отличительные особенности в развитии детей грудного возраста в зависимости от их пола. И об этом свидетельствуют проведенные не так давно исследования биотоков мозга новорожденных и 1–3-месячных детей: мозг мальчиков и девочек работает неодинаково.



Если проанализировать взаимодействия электрических потенциалов разных областей коры мозга (моторных, зрительных, слуховых или ассоциативных), можно сказать, какого пола ребенок. Мозг всех малышей готов впитывать информацию, воспринимать и анализировать все, что их окружает. Но уже с первого месяца жизни у мальчиков и девочек это происходит по-разному. Так, девочки до года, по мнению ученых, отличаются более быстрыми темпами развития. Особенно ускоренно у девочек проходит процесс нервно-психического развития. С самого рождения для девочек самое главное – эмоциональный контакт. Девочки любят проявления повышенной эмоциональности со стороны окружающих (конечно, в разумных пределах, а не так, чтобы малютка вскидывалась в испуге уже при приближении слишком активного «громкого» родственника). Так что задача родителей и близких: мягко эмоционально подпитывать любые свои действия, будь то кормление дочурки или переодевание подгузников. Замечено, что младенцы-девочки более спокойны, чем мальчики. Кроме того, у девочек грудного возраста легче протекают некоторые заболевания. Они менее подвержены аллергическим реакциям.

Гигиена девочки грудного периода

В указанном периоде первостепенное значение приобретает профилактика рахита. Что же это за болезнь – рахит? Это нарушение фосфорно-кальциевого обмена в организме ребенка вследствие дефицита в нем витамина Д. При этом кальций в кишечнике крохи не всасывается и, соответственно, не накапливается в костях. Несмотря на то, что рахитизм был известен еще с древних времен, а к четырнадцатому веку его симптомы встречались у населения практически по всей территории Европы, изучать его стали только в семнадцатом веке. Ученый-ортопед из Англии Фрэнсис Глиссон впервые сделал научное описание рахита как заболевания. То ли потому, что британский доктор был первооткрывателем этого недуга, то ли потому, что климат Англии во многом был причиной появления все большего числа страдающих рахитизмом, но очень долго рахит называли «английской болезнью». Хотя на самом деле ему подвержены жители всех стран средних широт, и даже южане. Витамин Д растущему организму необходим для правильного формирования костной ткани. В коже человека содержится особый фермент, который под воздействием на него солнечных лучей (ультрафиолета) способен превращаться в этот витамин. Нарушенное в связи с рахитом костеобразование при наличии повышенного тонуса скелетной мускулатуры приводит к формированию у девочек суженного (плоский, рахитический) таза, который в детородном периоде может стать причиной серьезных осложнений в родах. Рахит у новорожденных развивается очень быстро. Настолько быстро, что уже спустя 2–3 недели после появления первых признаков заболевания оно переходит в стадию разгара – цветущий рахит. А на третьей стадии течения болезни происходят необратимые изменения в структуре костных тканей и других систем и органов ребенка. Очень важно остановить недуг на стадии его возникновения. А лучше всего – заранее начинать профилактику рахита у грудничков, не дожидаясь появления первых симптомов заболевания.



Именно поэтому медики назначают всем детям без исключения витамин Д в профилактической дозировке (500 МЕ), что позволяет предотвратить развитие заболевания и не приносит вреда малышам, у которых дефицита этого витамина не наблюдается. Но в первую очередь профилактика рахита предполагает рациональное вскармливание и использование естественных факторов: соблюдение режима дня, частые прогулки на свежем воздухе и, конечно же, грудное вскармливание. Это все способствует выработке в организме крохи достаточного для его роста и развития количества витамина Д.

В первом полугодии ребенку должно быть обеспечено естественное вскармливание. В это время молоко матери (за редким исключением) является лучшей пищей, обеспечивающей ребенка всеми компонентами, необходимыми для правильного роста и развития.

Придавая особое значение естественному вскармливанию, организации режима девочки грудного возраста, профилактике различных заболеваний, родители девочки грудного возраста должны одновременно тщательно проводить специальные гигиенические

мероприятия. Уход за половыми органами ребенка в этом возрасте должен быть еще более скрупулезными. Это диктуется опасением заразить ребенка различными инфекционными заболеваниями, так как восприимчивость к ним усиливается по окончании периода новорожденности.



В описываемом периоде необходимо оградить ребенка от так называемой пеленочной болезни. Родителям, которые отказались от использования одноразовых подгузников, следует помнить, что длительное пребывание малышки в мокрых ползунках приводит к мацерации, раздражению и отеку кожи в области преддверия влагалища. Это состояние вызывается как продуктами распада мочевых азотистых веществ, так и самими ползунками или пеленками, особенно если они сделаны из синтетического материала или плохо выстираны. Ребенок, по существу, находится в «мочевом компрессе». Также не стоит стирать пеленки в синтетических моющих средствах или использовать отбеливатели. В этих случаях лучше применять хозяйственное мыло или стиральные порошки, специально предназначенные для детского белья.

Кожа девочек грудного возраста очень тонкая и нежная, поэтому все гигиенические процедуры проводятся максимально бережно. После смены подгузника нужно ополаскивать половые органы девочки теплой водичкой, а после дефекации – тщательно подмыть ребенка с мылом, по направлению от лобка к ягодицам.



Вредны ли девочкам подгузники

Многие родители считают, что использование одноразовых подгузников может привести ко множеству проблем со здоровьем их дочери. Например, к появлению опрелостей или аллергии, искривлению ног, возникновению энуреза, непреодолимых трудностей к приучению к горшку в дальнейшем. Также распространено мнение, что половые органы девочек при использовании одноразовых подгузников становятся доступней для инфекций и возникновения воспалительных заболеваний: вагинитов, вульвовагинитов, молочницы, сращения малых половых губ.



Однако ни один из этих фактов не подтвержден современной медициной. Проблем с использованием современных подгузников, которые так облегчают мамам жизнь, не возникнет, если пользоваться ими правильно. А от перечисленных выше заболеваний защитит строгое соблюдение правил гигиены. Что касается кривизны ног, то здесь больше имеет значение наследственность или различные заболевания костей, которые к подгузникам никакого отношения не имеют. Кстати, по этой же причине не стоит туго пеленать ноги новорожденной девочки (что практикуют некоторые тревожные мамы, опасаясь, что ноги их дочерей не будут ровными). Наоборот, тугое пеленание ножек опасно для развития суставов малышки. Бывали случаи, когда тугим пеленанием травмировали новорожденных. Конечно, во всем,

в том числе и в использовании подгузников, следует соблюдать меру. Важно не пропустить тот момент, когда ребенка пора приучать к горшку. Девочки в этом вопросе часто бывают более сговорчивы, чем мальчики, и, как правило, с приучением дочерей к горшку у родителей особых проблем не возникает.

Посещение детского гинеколога

Сейчас практически в каждой детской поликлинике есть детский гинеколог. Он совершает плановый осмотр девочек начиная с первого месяца их жизни. Многие родители не видят необходимости в столь раннем посещении женского доктора. И очень зря. Детский гинеколог и просто гинеколог – это разные специальности.



Строение и функции половых органов у взрослых женщин и у девочек разные, и для того, чтобы разбираться в особенностях заболеваний детей, гинеколог должен получить специальную подготовку. Многие гинекологические заболевания у детей протекают стерто, без выраженных проявлений, характерных для взрослых. Поэтому их трудно выявить, что может приводить к появлению хронических заболеваний. Именно специальная подготовка позволяет не пропустить такие заболевания и вовремя их пролечить. Детский гинеколог – это специалист, который должен знать не только гинекологию, но и педиатрию, а также основы психологии ребенка. Детский гинеколог занимается больше профилактикой, чем лечением. Он учит мать и подрастающую девочку правильно ухаживать за собой. Ведь нарушение личной гигиены приводит к развитию воспалительных заболеваний, которые могут длиться годами и, в конце концов, приведут к бесплодию. Слизистая оболочка половых органов девочки очень ранима, и в нее легко внести инфекцию, в отличие от слизистой оболочки у взрослых женщин, которая под воздействием женских половых гормонов умеет сопротивляться инфекции. Лечение таких инфекций (вульвовагинитов) – это также задача гинеколога. Большой раздел работы детского гинеколога – гормональные нарушения. Они могут встречаться у детей с самого раннего возраста, то есть уже с периода новорожденности. Все это может слишком испугать маму и задача детского гинеколога в том, чтобы снять эти страхи и научить женщину правильно ухаживать за ребенком.

Массаж и гимнастика для детей грудного возраста

Укреплению здоровья, активизации обмена веществ, развитию мышечной и кровеносной систем ребенка способствует общий легкий, так называемый «физиологический» массаж. Лучшее время для начала массажа – 6–7-я неделя жизни.



Массаж и гимнастику нужно проводить ежедневно в одно и то же время – через час после кормления. Делаются они здоровому ребенку, когда он спокоен. Температура помещения при этом должна быть плюс 20–22 °С. Малыша обнажают и укладывают спинкой на ровную твердую поверхность, например на стол, покрытый байковым одеялом или пеленкой. Упражнения выполняются плавно и мягко. Руки матери должны быть чистыми, теплыми, сухими, ногти нужно остричь, часы и украшения снять. Тальк и вазелин при массаже употреблять не следует. Основной прием массажа в этом возрасте – поглаживание. Ладонь при этом равномерно и нежно скользит по коже ребенка. Одной рукой поочередно придерживают сначала кисти, потом стопы и поглаживают конечности с внутренней и наружной стороны от периферии к центру. Такого рода действия ускоряют движение межтканевой жидкости и лимфы. Затем переворачивают малыша на живот и нежно поглаживают его спинку тылом кистей снизу вверх, а ладонями – сверху вниз. Далее ребенка переворачивают снова на спинку и правой рукой поглаживают его живот по ходу часовой стрелки. Все приемы массажа в этом возрасте повторяются 4–6 раз. Массаж сочетается с гимнастическими упражнениями.



В гимнастике для младенцев на первом месте стоит нежный контакт через кожу: благодаря игровым упражнениям, которые не имеют ничего общего с разучиванием сложных физкультурных упражнений, можно поддержать естественную природную последовательность движений. Таким образом, ребенок воспринимает гимнастические игры как усиление уже имеющихся двигательных возможностей. Сверх того, гимнастика для младенцев способствует созданию мускулатуры и подвижности суставов.

Игры и игрушки более воздействуют на чувствительно-духовное развитие ребенка, причем они, конечно, затрагивают и его физические способности. Соответствующие возрасту игрушки поддерживают переход от более грубых нецеленаправленных движений, подобных рывкам (макромоторика), к более мелким, гармоничным, целенаправленным движениям (микромоторика).



Таким образом, гимнастические упражнения в этом возрасте направлены на стимулирование рефлекторных движений, таких как: рефлекторное ползание – подталкивание рукой под подошвы при положении ребенка на животе и спине; разгибание позвоночника в положении на боку при проведении указательным и большим пальцами по краям позвоночника от креста к шее; сгибание стопы при проведении пальцем по наружному ее краю от основания пальцев к пятке.

Комплексы гимнастических упражнений для грудных детей

Упражнения, которые можно выполнять *на первом месяце жизни* ребенка:

– Исходное положение (далее и. п.) – ребенок лежит сначала на спинке, а затем на животике. Родители нежно поглаживают ребенка по груди, животу, спинке, ягодичкам и конечностям.



– И. п. – лежа на спинке. Нужно немного надавить большим пальцем посередине ладони ребенка.



Малыш при этом может открывать рот, несколько вытягивать губки вперед, приподнять головку и напрягать мышцы плечей и рук.

– И. п. – то же. Нужно вложить свои указательные пальцы ребенку в ладони. Он при этом должен хорошо ухватиться за них, прочно их удерживать, а затем совершить попытку приподнять голову и плечи.



– И. п. – лежа на животике. К стопам крохи подставьте свою ладонь, создавая как бы препятствие, от которого он будет отталкиваться, пытаясь ползти, активно помогая себе руками.



– И. п. – лежа на спине. Нужно сгибать и разгибать конечности малыша сначала поочередно, а затем вместе.



Следующие упражнения, которые можно добавить по достижении ребенком *двух-трех месяцев*.

– И. п. – лежа на спинке. Нужно развести ручки ребенка в стороны с последующим скрещением их в районе груди, якобы обхватывая его туловище.



– И. п. – то же. Совершайте боксирующие движения ручками малыша, обхватывая их в области предплечий, ближе к кистям. Не делайте только резких рывков. Все должно быть плавно.

– И. п. – лежа на животике. Придерживайте одной рукой малыша под грудью, вторую положите вплотную к полусогнутым ножкам, чтобы он мог опереться на нее. Впереди, перед лицом ребенка, положите яркую игрушку. Ребенок будет рефлекторно пытаться дотянуться до предмета, тем самым пробуя ползти.



– И. п. – лежа на спине. Мама должна левой рукой обхватить голени малыша, а правой держать левое предплечье. Таким образом мы как бы помогаем крохе слегка повернуться на бок. На ту сторону, куда будет разворот, можно поместить яркий предмет, чтобы привлечь внимание малыша. Делайте повороты попеременно направо и налево.



– И. п. – то же. Свои указательные пальцы взрослый вкладывает малышу в ладошки. После его захвата слегка подтяните его к себе, если чувствуете, что ребенок и сам пытается подтянуться.

После – верните его в исходное положение.



– И. п. – может выполняться и на спине, и на животе. Нужно разместить перед малышом яркую игрушку таким образом, чтобы он сосредоточил на ней свое внимание. Далее переместите игрушку неспешно в стороны и вверх-вниз, позволяя ребенку следить за объектом. Упражнение выполняйте на спине и на животе. Нежно потягивайте пальчики, как бы пытаясь их вытянуть. Осторожно: без рывков!



Выполняйте каждым пальчиком круговые движения в обе стороны.

Дополнительные упражнения, которые можно выполнять с *четырёх – шести месяцев*:

– И. п. – лежа на спине. Нужно захватить обе голени малыша с помощью одной руки, далее выпрямить его ножки и бережно попытаться повернуть его сначала на бок, затем – на животик, а после снова вернуть на спинку. Такие повороты со спины на живот и обратно нужно выполнять поочередно в обе стороны. Поможет увеличить интерес ребенка к таким действиям какая-либо яркая игрушка, находящаяся на той стороне, куда нужно совершить поворот.

– И. п. – то же. Нужно выполнять ногами малыша круговые движения в области тазобедренных суставов. Для этого возьмите в руки голени ребенка, согните их в коленках, затем подведите бедра к животу и разведите согнутые ноги в разные стороны. В конце нужно выпрямить ножки и соединить их вместе.



– И. п. – поверните малыша на животик. Перед крохой нужно поставить какой-то яркий предмет, привлекающий внимание, например музыкальную игрушку. Пусть ребенок попытается подползти к ней. Отодвигайте потихоньку игрушку дальше, чтобы малыш активно к ней тянулся. Но дайте ему после возможность достичь цели, подержать свой трофей в руках, рассмотреть его поближе. Не забудьте похвалить ребенка.

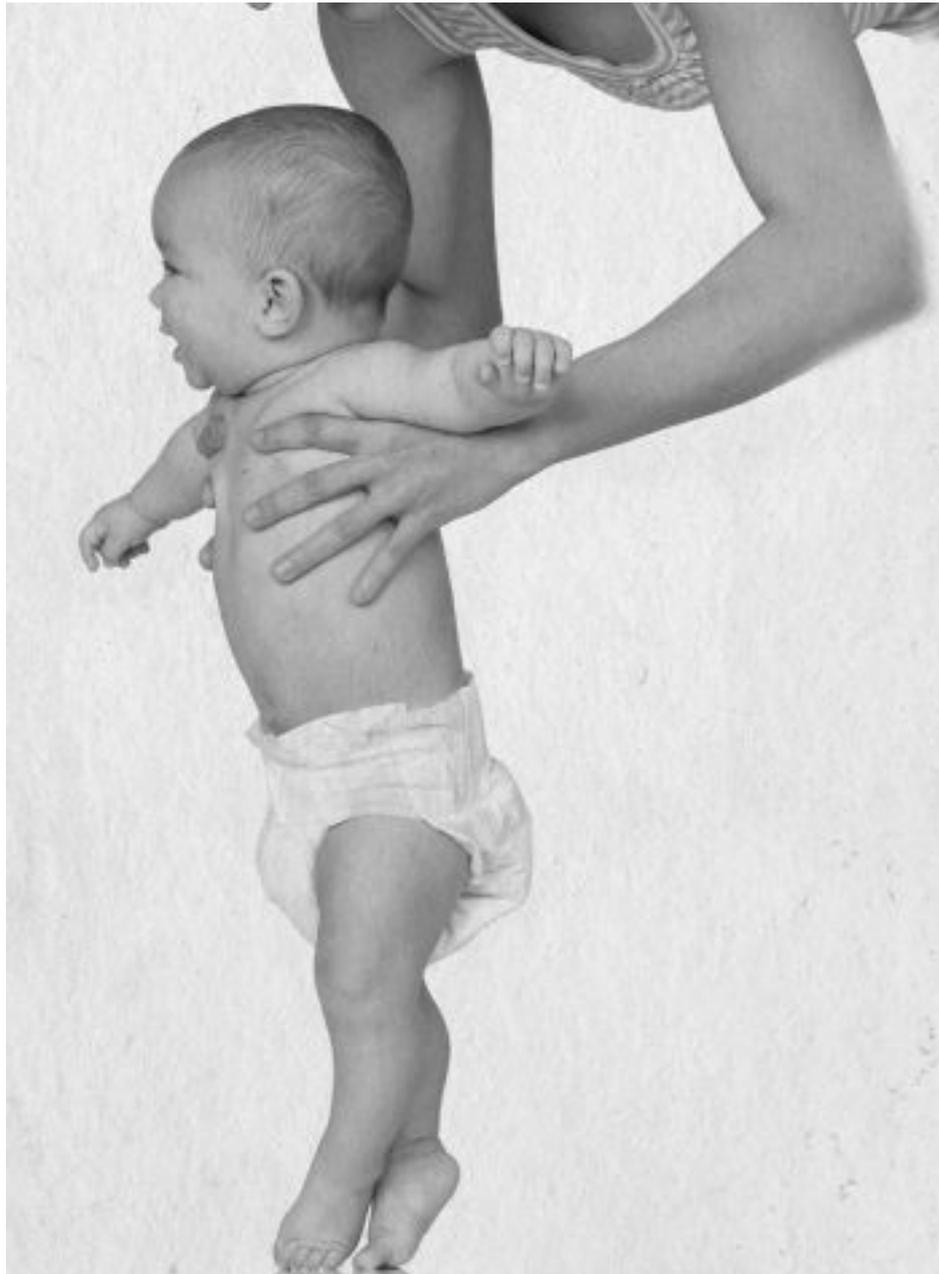


Упражнения, которыми можно дополнить гимнастику на *6–8 месяце*. – Помогите малышу встать на четвереньки. Позже он начнет делать это самостоятельно.



– И. п. – ребенок лежит на спинке. Свой указательный палец вложите малышу в правую ладонь, вторую руку положите на бедро или на голень. Далее нужно подтягивать правую ручку к левой ноге, как бы усаживать кроху. Когда он будет приподниматься, то должен будет сначала опереться на локоток, а затем – на ладошку.

– И. п. – малыш стоит на столе, взрослый человек поддерживает его подмышки. Имитируйте поступательные движения, держа ребенка сначала под ручками, затем за кисти обеих рук, а позже – за одну ручку. Делать эти упражнения нужно только в том случае, если ребенок уже умеет самостоятельно стоять, держась за опору. Такие действия готовят малыша к ходьбе.



– И. п. – ребенок стоит на четвереньках, упирается на ручки. Придерживайте бедра малыша и помогайте ему устоять на раскрытых ладонках, слегка приподнимая его над опорой.



Комплекс упражнений для малыша *9-12 месяцев*.

– По просьбе взрослого ребенок должен подниматься на ножки из любого положения. Вы можете лишь слегка поддерживать его, корректируя движения.



– Малыш может доставать до яркого предмета из положения стоя, выполняя наклоны и затем выпрямляясь.



– И. п. – стоя. Малыш приседает на корточки. Можно помочь ему личным примером, как бы играя в «стань маленьким».

– И. п. – то же. Кроха становится на носочки, играя в «стань большим».

– Малыш по просьбе взрослых выполняет ряд движений: ходит, приседает, приносит игрушку, мячик. Также он может бросать предмет, разбирать пирамидку и играть с большими кубиками.

– Ребенок может с помощью взрослого встать на невысокую поверхность (коробку, например) и сойти с нее.



- Упражнение такое же, но усложненное большей высотой, меньшей поддержкой.
- Активная гимнастика.

Девочка в период раннего детства (2–5 лет) Гигиена девочки в период раннего детства

Детство называют нейтральным периодом, поскольку с первого месяца жизни и до 8 лет в репродуктивной системе девочки не происходит заметных изменений. Организм постепенно подготавливается к последующему физическому и половому становлению. Для полноценного развития уже с 3–4 лет, когда ребенок начинает осознавать свою принадлежность к мужскому или женскому полу, необходимо приучать девочку к определенным правилам поведения и гигиены.



Девочка должна спать в своей постели и иметь свои индивидуальные туалетные принадлежности. Белье ребенка необходимо стирать отдельно от белья взрослых. Слизистая оболочка наружных половых органов девочки чрезвычайно нежная и может реагировать на синтетические ткани, сильные моющие средства, тесную одежду.



Следует приучать ребенка к ежедневному туалету: чистить зубы два раза в день, опорожнять мочевой пузырь 4–5 раз в день и кишечник – ежедневно, мыть руки после туалета и перед едой. Если дома есть домашние животные, надо приучить девочку и мальчика обращению с ними и для профилактики провести противопаразитарное лечение ребенка и животного.

С 4–5-летнего возраста необходимо обучать девочку правильному уходу за наружными половыми органами после каждого посещения туалета (насухо промокать специальной одноразовой или индивидуальной салфеткой), а также ежедневной смене чистого белья.

Ребенку должен быть обеспечен комфортный режим занятий и отдыха, полноценное сбалансированное питание, спокойный 10-часовой сон, ежедневное пребывание на свежем воздухе и комплекс физических нагрузок.

Половая идентификация ребенка

Осознание собственной принадлежности к определенному полу – важный этап в развитии любого ребенка. Это сложное открытие. Оно происходит в несколько этапов. Психологи называют этот период началом собственной половой идентификации. В процессе усвоения половых ролей лежат представления о женщине и мужчине, которые сложились в данной культуре. Первичная половая идентичность, то есть знание своей половой принадлежности, складывается обычно уже к 1,5 годам и является наиболее устойчивым, стержневым элементом самосознания. Двухлетний ребенок знает свой пол, но еще не умеет обосновать свой вывод. Он зачастую не способен четко определить пол ребенка на фотографии, изображающей его (ее) самого; такая способность проявляется только к 2,5 годам.



В возрасте двух или трех лет у детей появляется понимание роли полов, внешних проявлений принадлежности к мужскому и женскому полу как членов собственной семьи, так и других людей. Вначале ребенок ориентируется по отдельным, случайным признакам типа «мама не носит бороду» или «папа не красит губы». Однако начинающий ходить ребенок понимает больше, чем может выразить словами. Умение различать пол людей развивается в процессе наблюдения за разнообразными формами поведения окружающих.



Половая самоидентификация, т. е. полноценное осознание себя существом мужского или женского пола, окончательно формируется примерно к 3-летнему возрасту. Этому, вероятно, способствует приобретение речевых навыков, которые позволяют ребенку идентифицировать себя в новом качестве и проявить свою способность правильно определить половую принадлежность, используя местоимения, «он» или «она» применительно к другим людям.



Открытие, что люди отличаются между собой полами, делают все дети без исключения: и те, кто ходит в детский садик, и «домашний ребенок». Малыши начинают замечать отличия, потому что подошел возраст того или иного открытия, а не потому что окружающая обстановка это подсказала. Ребенок, который «готов увидеть», чем мальчики отличаются от девочек, увидит это и в детском садике, и в парке у лошадки, и у домашнего песика подруги. Малыш вдруг отметит эти различия в давно знакомых ситуациях. Например, у домашнего кота, который жил с вами всю жизнь. Ребенок не обращал «особого» внимания, а потом раз – и увидел, потому что пришло время увидеть, открыть, понять. К 3–4 годам ребенок ясно различает пол окружающих его людей, но часто ассоциирует его со случайными внешними признаками, вроде одежды и стрижки волос, и допускает принципиальную обратимость, возможность изменения пола. К этому возрасту дети отождествляют себя с представителями своего пола: «Я – мальчик», «Я – девочка». Половая принадлежность ассоциируется у них с определенными соматическими (образ тела, включая гениталии) и поведенческими свойствами, но приписываемые им значение и соотношение таких признаков могут быть различными. Младшие дошкольники еще предполагают, что, вырастая, могут стать лицами противоположного пола. До 5–6 лет они часто не понимают, что пол нельзя изменить как одежду, прическу или род занятий (некоторые дети думают, что если надеть платье мальчику, то он превратится в девочку). Дошкольник вполне может поинтересоваться у своего отца, кем тот был – мальчиком или девочкой, – когда был маленьким. Только в 6–7 лет дети окончательно

осознают необратимость половой принадлежности, они достигают ступени, которую можно назвать «константность пола».



Осознание половых различий между мальчиками и девочками проходит не всегда гладко. Детская фантазия и детские страхи способны «завести» ребенка в самые неведомые дали. Родителям сложно себе представить детскую логику. Помните, как в сказках часто говорится: «Вход в страну фантазии, в сказку открыт только для детей. Взрослые тоже раньше могли путешествовать по сказке. А теперь забыли»? Взрослые забыли, что объяснения почти всему, что происходит вокруг, дети находят в своих фантазиях, тревогах, переживаниях, поэтому их мир алогичен и непонятен взрослым. Аргументы, факты, логические объяснения с маленькими детьми не работают. И в этом детском мире очень многие девочки, осознав свой пол, начинают переживать, что у них чего-то недостает.



Девочки могут завидовать мальчишкам, хотеть быть такими же, как они. Иногда девочкам начинает казаться, что у них чего-то не хватает и что у мальчиков есть, а у них нет. «А если нет, то где? И почему нет? А может, раньше был? А может, еще будет? А если будет, то когда?» Такие вопросы даже маленькие дети редко задают вслух, потому что интуитивно чувствуют, что тема эта деликатная. А родители часто оказываются не готовы к таким вопросам и даже смущаются, когда такая тема всплывает. Им кажется, что их трехлетняя дочь еще слишком мала. Вот вырастет, будет ей шесть или семь, тогда и поговорим. А иногда,

что значительно хуже, взрослые просто подсмеиваются над ребенком, который интересуется этим вопросом.



Вопросы и заинтересованные взгляды ребенка являются главным критерием того, что пора начинать разговор. Тема эта может впервые появиться в возрасте двух с половиной – трех лет. Актуальность этой деликатной темы продолжается до пяти-шести лет.

Сначала ребенку можно просто говорить: «Ты – девочка. Девочки носят платья, а мальчики только штанишки. Миша, Андрей – имена для мальчиков, а Аня, Маша – имена для девочек». Такие разговоры помогут малышке научиться вести разговор со взрослыми на эту деликатную тему и сделают его доверительным, открытым. Постепенно, по мере появления вопросов, крошке можно рассказать, что мальчики и девочки «устроены» по-разному. У мальчиков «все видно, все снаружи», а у девочек «спрятано внутри и просто не видно». Такое объяснение даст почувствовать «одинаковую полноценность» разных полов. Важно рассказывать ребенку, что люди сразу рождаются мальчиками или девочками. На помощь придут фотографии из роддома или сразу после рождения. В каждой семье имеются фотографии голенького новорожденного.



Конечно, тема различий между мальчиками и девочками не исчерпывается только приятием анатомических различий. Мальчики и девочки в целом значительно отличаются друг от друга. Они играют в разные игры, придают особую важность разным вещам и событиям и боятся разных вещей и событий. Самый главный источник усвоения половых ролей детьми – образ жизни взрослых. Чем отчетливее выделены эти роли и чем больше они удовлетворены, тем лучше для ребенка. Проявление типов поведения, ролей, характеристик личности, которые составляют культурные определения мужественности и женственности, сложны и многообразны. Психологические особенности пола дошкольников проявляются в интересах и особенностях поведения и деятельности детей, в общении со взрослыми, во влиянии на них общества сверстников, во влиянии оценок других людей, в понимании личности другого человека. В младших группах детского сада общение детей преимущественно смешанное. С переходом в старшие группы изменяется тип общения детей, он разделяется, становится более «мужским» или «женским». Общение девочек избирательное, игровые объединения устойчивее, чем у мальчиков.



Их выбор в играх и общении настолько постоянный, что даже не изменяется на протяжении 2–3 лет. Чем младше девочки, тем более многочисленные игровые объединения они создают, но уже к старшей группе формируется женский тип общения (общение парное и эмоционально-интимное по содержанию). Среди девочек чаще возникают конфликты, спорные вопросы их волнуют больше, чем мальчиков. В группе девочки больше, чем мальчики, удовлетворены общением со сверстниками: они получают больше выбора, в том числе и взаимного.



Эмоциональная атмосфера коллектива, созданная вокруг мальчиков и девочек в детских учреждениях, более благоприятна для девочек. Именно они получают больше положительных оценок, их чаще хвалят, они более активные и аккуратные. Оценки взрослых создают для них более комфортные условия. Комфортность («примерность») девочек по сравнению со своеволием мальчиков часто заключается в том, что при конфликтах между ними педагог чаще становится на сторону девочек. Естественно, что больше шума создают мальчики. Многие нарушения дисциплины связаны с характером их деятельности. Они менее склонны придерживаться установленных рамок, границ, чаще их переступают. Причем не из-за сознательного стремления что-то нарушить или неуважения к старшим, а из-за свойственного представителям мужского пола стремления к активной, преобразующей деятельности. Различия между мальчиками и девочками проявляются и в том, что девочки чаще обращаются к старшим. В похожих ситуациях девочки чаще жалуются на мальчиков, чем мальчики на девочек.



Во всех возрастных периодах для девочек характерна большая стабильность в понимании ровесников. Преобладание эмпатии (способности понимать эмоции и чувства других людей) у девочек психологи объясняют материнским инстинктом, врожденными программами родительского поведения. В этот период девочкам приходится лучше, чем мальчикам. Им больше позволено в смысле выбора линии поведения. 6-летнюю девочку, которая лазает по деревьям и состязается в ловкости с мальчишками, мама и папа чаще всего вполне одобрительно и даже с оттенком гордости могут называть сорванцом. Да и окружающие – кто с улыбкой, кто с умилением – глянут, как трогательно и от души маленький ангелочек лупит лаковой туфелькой по мячу или пачкает кружевную розовую юбочку о забор. А вот ее сверстник-мальчик, предпочитающий игру в куклы футболу, уж точно получит от кого-нибудь из окружающих нелестное, а то и оскорбительное прозвище «маменькиного сынка». Детские психиатры считают нормальной фазой развития период, когда девочка может выглядеть сорвиголовой. Можно сказать, что девочкам везет: делай, что хочешь, все воспримется адекватно. При этом, как отмечал немецкий ученый Гаупп, «хорошо воспитанных девочек мы встречаем чаще, чем хорошо воспитанных мальчиков. Примерность есть специфически женская добродетель».

И еще есть одно преимущество у девочек этого возраста: их стараются избавить от чрезмерных нагрузок. Хотя это чистая поблажка, передающаяся из поколения в поколение, ведь физическое развитие девочек в этот период опережает развитие их ровесников-мальчишек.



Девочка дошкольного возраста (5–7 лет) Половое воспитание девочек дошкольного возраста

Половое воспитание девочек в семье – важный инструмент, с помощью которого родители могут направить развитие дочерей в определенное русло, заложив тем самым основы сознательного полового поведения девочек-подростков. Многие родители ошибочно полагают, что половое воспитание – это доведение до девочки определенной информации в виде лекций; оно на самом деле представляет собой непрерывный процесс, который во многом определяется примером родителей, их реакцией на проявления интереса растущего ребенка к своему телу и, конечно, характером получаемой информации. Большинство девочек проявляют интерес ко всему, что связано с половым развитием.



Многих родителей это пугает, однако такой интерес – естественный этап развития ребенка и вряд ли может нанести какой-либо вред психическому здоровью ребенка, особенно при условии правильного подхода к половому воспитанию в семье. Родители должны быть готовы, что у девочки станут появляться вопросы, связанные с ее взрослением. Она поймет, что вырастет и будет как мама. Ребенок может задавать много вопросов об отношениях между мужчиной и женщиной. Очень стеснительным или не уверенным в своей компетенции родителям будет не лишним проконсультироваться с детским психологом или купить специальную книжку (на прилавках магазинов их сейчас много), детально ознакомиться с этим вопросом, потом договориться между собой, что же именно они будут гово-

рять, и спокойно ждать, когда их дочь проявит интерес к вопросу пола. Организация полового воспитания девочек в семье должна осуществляться продуманно и последовательно, без недооценки какого либо из ее этапов. Поэтому работа по половому воспитанию девочек требует постоянного самообразования и педагогического просвещения обоих родителей, а в первую очередь – мам. Немаловажную роль в процессе полового воспитания имеет усвоение девочками основных правил гигиены.

Гигиена девочки дошкольного возраста (5–7 лет)

Большая подвижность ребенка в этом возрасте, увеличение частоты заболевания детскими инфекциями наряду с довольно низким гормональным уровнем (гипоэстрогения) повышают шансы девочки на гинекологическое заболевание, в частности – воспалительное. Для профилактики последнего необходимо выполнять гигиенические требования к одежде. У маленьких девочек трусики должны быть закрытыми, чтобы затруднить охлаждение зимой и попадание на половые органы песка и грязи летом. У маленьких девочек уже имеются физиологические выделения – бели, а самостоятельные гигиенические навыки развиты еще недостаточно. Поэтому очень важно следить за чистотой и своевременной сменой нижнего белья ребенка. Кроме того, покрой детских трусиков должен быть таким, чтобы девочка не чувствовала каких-либо неудобств при ходьбе, сгибании, приседании и в игре. Узкие штанишки, тесные колготки могут вызвать контактный дерматит.



По этой же причине желательно не одевать ребенка в белье из синтетических материалов, поскольку они вызывают повышенное потоотделение и не впитывают пот; кроме того, эти материалы воздухо непроницаемы.



Для девочки дошкольного возраста ежедневные обмывания наружных половых органов и промежности должны стать привычными. Прежде чем доверить девочке самостоятельное подмывание, можно отработать эту манипуляцию на кукле (в виде игры). Это делается не ранее 5-летнего возраста. Однако из этого не следует, что от гигиенического ухода за кожей половых органов надлежит отказаться. Если такого ухода не осуществляют, то продукты разложения кала, мочи, белей вызывают раздражение и зуд паховой области. Трение и расчесывание кожи в дальнейшем могут служить входными воротами инфекции. К столь же печальным результатам приводит заражение ребенка глистами. При некоторых видах глистной инвазии, в частности при энтеробиозе, раздражение вульвы может вызвать заползание паразитов в половой канал. Чтобы не допустить заражения глистами, необходимо тщательно мыть перед едой овощи и фрукты (желательно обдавать их кипятком перед едой); приучать ребенка мыть руки перед едой, после посещения туалета и после прогулок на улице.

Развивающие занятия для девочек-дошкольниц

Для гармоничного развития, поддержания физического и психического здоровья девочкам 5–7 лет важно посещать кружки и секции. Основными посетителями кружков эстетического развития как раз и являются девочки, поскольку они более любознательны, послушны и управляемы в этом возрасте, нежели мальчики. Конечно, родителям прежде, чем отдать ребенка в какой-либо кружок или секцию, нужно четко уяснить для себя, какую цель они преследуют. Если просто нужно на час-два в неделю занять и развлечь ребенка, то лучше отвести его в общеразвивающую студию или в школу раннего развития. Если же родители чувствуют, что ребенок талантлив, и хотят этот талант развивать, то отдавать в серьезный кружок или студию не стоит раньше пяти лет. Большинство психологов сходятся на том, что в своем стремлении как можно раньше развить способности ребенка мамы, к сожалению, могут убить на корню желание чем-либо заниматься и свести неплохие способности ребенка на нет.



А в пять лет уже можно говорить о том, к чему ребенок больше тяготеет, и развивать те способности, которые он имеет, а не тратить годы на то, чтобы «раскрыть» его талант.



При этом важно помнить, что у детей даже в этом возрасте ведущая деятельность все еще игровая, поэтому любое занятие должно длиться не более получаса. До пяти лет ребенок не может концентрировать внимание в течение такого длительного времени. Самое главное в выборе кружка – быть реалистом. Как бы родители ни любили свое чадо, не стоит приписывать ему все таланты, иначе будет как в стихотворении – «драмкружок, кружок по фото, мне еще и петь охота...». Нужно просто понаблюдать за дочерью и прислушаться к ее желаниям. Ведь дети гораздо охотнее будут заниматься тем, что им действительно нравится. Девочки обычно с удовольствием занимаются хореографией (это могут быть балльные, народные, спортивные или классические танцы). При этом родителям надо быть готовыми, что для эстрадно-спортивных танцев отбираются крепкие и выносливые девочки, а для классических – хрупкие и гибкие. Не менее придирчивы к физическим возможностям и телосложению девочек и тренеры секций художественной гимнастики (на них берут девочек уже с 4 лет). Занятия различными видами изобразительного искусства также больше любят девочки, чем мальчики.



Рисование полезно всем детям, так как развивает пространственное мышление и мелкую моторику. Какое бы занятие ни выбрала девочка, родителям нельзя забывать, что у их малышки должно быть детство! И даже если вы видите в своей дочери чемпионку мира по художественной гимнастике, помните о том, что в один прекрасный момент она может захотеть заниматься чем-нибудь другим. Уважать мнение и желание ребенка обязательно. Иначе может оказаться так, что вместо пользы для здоровья дополнительные занятия по раскрытию талантов станут для ребенка постоянным источником стресса.

Физические упражнения для девочек дошкольного возраста

Физическое воспитание дошкольников в детских учреждениях, как и все дошкольное воспитание, чаще всего ориентируется на «условного ребенка», а не на «мальчика» и «девочку».



На физкультурных занятиях в детских садах практически не существует различий между мальчиками и девочками при подборе упражнений, физической нагрузки, методики обучения. Половые различия упоминаются лишь в результатах тестирования уровня физического состояния детей, потому что, как правило, нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков. Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Различия в развитии физических способностей обусловлены физиологически. Например, центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, поэтому они легче справля-

ются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше побегают, пососкакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может быть, с поворотами, получая от этого удовольствие. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «школы мяча».



Также девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; большими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. Движения девочек чаще всего бывают пластичными, плавными, вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами), более связанными с музыкой, танцами, в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» – у мальчиков. Девочки стремятся подчиняться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.



К сожалению, фактически не одно методическое пособие для педагогов детского сада не содержит рекомендации по дифференцированному физическому воспитанию мальчиков и девочек. Большинство же практических работников убеждены в необходимости этого. Содержание некоторых авторских программ, опыт работы специалистов по физическому воспитанию дошкольных учреждений подтверждают целесообразность различного физического воспитания мальчиков и девочек. Подбор физических упражнений в таком случае будет иметь различный стиль, различный тон, различную направленность. Для девочек он будет акцентирован на развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости. Если девочка дошкольного возраста не посещает спортивных секций, то родителям следует озаботиться физическим воспитанием дочери самостоятельно. Важно помнить, что любые физкультур-

ные занятия в этом возрасте должны носить игровой характер, тогда ребенок будет заниматься ими с удовольствием.

Комплекс физкультурных упражнений для девочки 4–7 лет

Длительность занятия – не более десяти минут. При выполнении упражнений дыхание ребенка должно быть правильным: во время выполнения упражнений следует делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. Также очень важно следить за правильной осанкой девочки. Во время выполнения упражнений носки должны быть разведены немного шире, чем пятки, малышке следует опираться на всю поверхность стопы. Плечи должны находиться на одном уровне. Тренировку лучше проводить под музыку, делая по 4–6 повторений каждого упражнения.

«Наклоны»

Садимся, прямые руки в упоре сзади. Выполняем наклон вперед, хлопаем ладонями по полу перед ногами, еще раз хлопаем ладонями как можно дальше и наконец хлопаем ладонями перед ногами и возвращаемся в исходное положение.



«Неваляшка»

Ложимся на спину руки, на затылке, локти выставлены вперед. Поворачиваемся на бок, а затем возвращаемся в исходное положение. Затем делаем поворот на другой бок и возвращаемся в исходное положение.

«Переложи мяч»

Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднимаем обе руки вперед. Далее следует переложить мяч в левую руку и вернуться в исходное положение. То же повторяем, перекладывая мяч в правую руку.

«Велосипед»

Ложимся на спину, руки и ноги выпрямлены. Выполняем сгибание и разгибание ног в коленях, как будто едем на велосипеде. Затем опускаем ноги и расслабляемся.



«Приседание с мячом»

Ноги ставим параллельно, мяч удерживаем двумя руками внизу. Приседаем – мяч в прямых руках перед собой, спину держим прямо, взгляд не опускаем. Возвращаемся в исходное положение.

«Собираем грибы»

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Присядьте и изобразите собирание грибов, затем надо выпрямиться.

«Листочки»

Ложимся на спину, руки свободны. Далее переворачиваемся на живот, затем – на спину.



«Зайчики»

Ноги ставим на ширине плеч, руки – перед грудью. Делаем прыжки на месте, которые можно чередовать с ходьбой.

«Ветер качает деревья»

Ноги ставим на ширине плеч, руки – внизу. Наклоняемся в стороны, руки – вверх.



«Птички клюют»

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Садимся на корточки, изображаем пальцами руки «как птичка клюет».

«Достань до пятки»

Ставим ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараемся правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Возвращаемся в исходное положение. Выполнять такое же движение надо и для левой руки и ноги.

«Лошадки»

Ноги ставим на ширине плеч, прямые руки вперед. Поднимаем правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем такое же движение для левой ноги.

«Следы»

Ноги ставим на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднимаем ногу, согнутую в колене, касаемся ступней стены и делаем выдох. Возвращаемся в исходное положение и делаем вдох. Выполняем такое же движение другой ногой.



«Ножницы»

Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки – в стороны, касаемся ладонями стены. Прямые руки скрещиваем перед грудью – выдох. Возвращаемся в исходное положение, касаясь ладонями стены, – вдох.

Сделайте занятия физкультурой регулярными, выберите для этого удобное время и наслаждайтесь общением с ребенком.

Правила закаливания детского организма

Закаливающие процедуры укрепляют здоровье ребенка, повышают сопротивляемость организма различным инфекциям. Очень важно не откладывать закаливание на потом, а начинать с раннего возраста. Закаливание в раннем возрасте нисколько не навредит здоровью малыша, если будут соблюдаться определенные правила. Если вы решили закалять ребенка, делайте это регулярно, независимо от погоды и вашего настроения.



Длительность закаливающих процедур нужно постепенно увеличивать, как и их интенсивность. Для первых процедур важно выбрать время, когда ребенок полностью здоров. Если у ребенка уже имеются признаки простуды, закаливающие процедуры лишь ухудшат его самочувствие и не принесут никакой пользы. Начинать нужно с самых простых процедур – прогулки на свежем воздухе, принятии солнечных ванн, а уже позже можно переходить к водным процедурам. Очень важно, чтобы закаливающие мероприятия приносили радость и родителям, и ребенку. Родителям необходимо помнить, что ребенка нужно одевать по погоде, не перегревать и не переохлаждать детский организм. В детской комнате нужно ежедневно проветривать до 5 раз. Сквозное проветривание проводится в отсутствие ребенка.



Воздушные ванны – самый простой метод закаливания детей дошкольного возраста. Здесь также важна постепенность нагрузки. Начинать нужно с обычной комнатной температуры, медленно понижая ее до $+18^{\circ}\text{C}$. Не стоит чересчур охлаждать комнату – ребенок легко может простудиться. Очень важно во время воздушных ванн проводить с ребенком физические упражнения. Например, можно провести комплекс утренней гимнастики. Именно утром родителям удобнее всего проводить закаливание воздухом. Ребенок может выполнять зарядку в трусиках и маечке. В теплое время года можно оставлять форточку в комнате ребенка открытой на ночь. Если на улице прохладно, достаточно проветрить помещение перед сном. Важно следить, чтобы в детской не было сквозняков и температура в комнате ночью была ниже на $2\text{--}3^{\circ}\text{C}$ по сравнению с дневной температурой.



Многие родители позволяют ребенку постоянно бегать по квартире босиком. Но этот процесс нужно дозировать. В дошкольном детстве у ребенка происходит формирование стопы, и постоянная ходьба по твердой поверхности может способствовать развитию плоскостопия. Однако очень полезно давать ребенку возможность побегать по чистой траве, земле или песку босиком. Сразу после утренней гимнастики можно переходить к закаливанию водой. Нужно умыть лицо ребенка, руки до локтей. Постепенно температура воды понижается и добавляется мытье шеи и верхнего грудного отдела. Ежедневная чистка зубов не только гигиеническая процедура, но и элемент закаливания. После чистки можно прополоскать ротовую полость и горло прохладной водой. Детям дошкольного возраста нравится такая закалывающая процедура, как обтирание тела влажным махровым полотенцем или специальной рукавичкой. На первом этапе обтирают ноги, руки, шею, позже площадь тела увеличивается. На последнем этапе можно переходить к обливанию водой.



Солнечные ванны очень полезны для закаливания детей, но они должны строго дозироваться. Приучать к ним ребенка нужно постепенно, увеличивая время пребывания на солнце от 4 до 30 минут. Лучше проводить этот элемент закаливания в утренние или вечерние часы. Не стоит забывать о панамке для головы и достаточном питье.

Полезность закаливания детей дошкольного возраста зависит от регулярности и постепенности закаливающих процедур.



Девочка идет в школу



Девочка подросла и пошла в школу. У нее появились новые обязанности, новые друзья, новый распорядок дня, и родители девочки должны осознать, что их ребенок меняется, а также пришла пора меняться и родителям, предоставляя любимой дочке больше свободы и приучая ее к самостоятельности. Что не исключает, однако, организации режима дня для маленькой школьницы.

Режим дисциплинирует ребенка, помогает привыкнуть к новым условиям жизни, оберегая от раздражительности и перевозбудимости.

Составляя оптимальный режим дня для дочери, нужно помнить о пиках трудоспособности, которые приходятся как раз на время занятий в школе (8.00–11.00) и на время делать

домашнее задание (16.00–18.00). Между этими пиками происходит снижение работоспособности, а вечером – интенсивный спад. Поэтому сделать уроки ребенок должен максимум до 18.00.

РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕЙ ШКОЛЬНИЦЫ

- 7.00 – подъем
- 7.00-7.30 – водные процедуры, зарядка
- 7.30-7.50 – завтрак
- 7.50-8.20 – дорога в школу
- 8.30–12.30 – занятия в школе
- 11.00 – второй завтрак
- 12.30–13.00 – дорога домой (лучше по свежему воздуху)
- 13.00–13.30 – обед
- 13.30–14.30 – послеобеденный отдых (или сон)
- 14.30–15.00 – полдник
- 15.00–16.00 – прогулка, игры, спорт
- 16.00–17.00 – домашние задания
- 17.00–19.00 – прогулка
- 19.00–20.00 – ужин и свободные занятия (чтение, помощь маме по дому, игры и т. д)
- 20.00–20.30 – подготовка ко сну
- 20.30-7.00 – сон.

Распределить прогулки, кружки и секции нужно так, чтобы маленькая школьница могла уделить час времени (а больше и не нужно) на выполнение домашнего задания, когда ее трудоспособность будет на пике.



В младшем школьном возрасте у девочек появляются первые подруги и друзья, на выбор которых родители не могут повлиять. Конечно, в возрасте 6–9 лет дружба у детей обычно однополая: девочки тянутся к девочкам, а мальчики – к мальчикам. Девчонки обсуждают между собой важные темы, хранят секреты и «страшные тайны», при необходимости заступаются друг за друга. Слова «моя лучшая подруга» – не пустой звук, отношения друг с другом очень важны. Но иногда можно заметить, что в паре одна из девочек в достаточной степени зависит от своей подруги: ее мнений, желаний, эмоций. Если любимая подруга на переменке вдруг решила поиграть с другими девчонками – это может восприниматься как трагедия. Если подруга-лидер вдруг заболела или у девочек произошла ссора, в результате которой отношения разладились, – это может вызвать стресс у ребенка, а боязнь потерять лучшую подругу заставит «наступать на горло» собственным желанием. Родителям в этот период важно серьезно отнестись к проблемам дочерей.



Нужно стараться чаще расспрашивать у дочери про ее подружек и их отношения, по возможности, проникнуть во внутренний мир, аккуратно корректировать поведение ребенка, объясняя, что хорошее настроение не должно зависеть от кого-то из ее друзей. Важно поднимать самооценку похвалами, часто говорить ребенку о своей любви. Чуткие родители должны рассказать дочке о личном пространстве, о том, как люди чувствуют себя в одиночестве, о разнице между настоящей дружбой и детскими представлениями о ней.



Что касается учебы, то, как было отмечено ранее, девочки – замечательные исполнители: они отлично справляются с типовыми школьными заданиями, в которых решение необходимо производить по шаблону (а таких в традиционной школьной программе большинство), благодаря чему у них выше успеваемость.



Однако задачи на сообразительность и логику, поиск новых, нетрадиционных решений могут вызывать у девочки некоторые затруднения. В силу специфики своей психологии девочки более покладисты, внушаемы и традиционны, у них хорошая память и им без труда удастся на уроках воспроизводить заученное. Родители гордятся своими дочерьми-отличницами. Однако здесь важно не пропустить формирования так называемого «синдрома отличницы», который проявляется у успешных детей обычно уже в младших классах. Причем, именно потому, что девочки в этом возрасте зачастую более аккуратны и усидчивы, они и преуспевают чаще, справедливо говорить о синдроме отличницы, а не отличника. Чем же он опасен? На первых порах заработать похвалу и одобрение способному и усидчивому ребенку оказывается совсем не сложно. Но со временем задача усложняется. Прописи пройдены, а творческие задания уже невозможно выполнять по шаблону. Однако отличницы в глубине души уверены: не получишь пятерку – никто не будет тебя любить и уважать. Парадоксально, но недостаточная уверенность в себе – характерная проблема многих успешных детей. Учеба выступает здесь как своеобразный компенсационный механизм, способ привлечь к себе внимание, заработать хорошее отношение окружающих. И совсем не обязательно, что учеба как таковая приносит ребенку удовольствие.



Детская установка «сделай на отлично и получи одобрение», как это ни странно, во взрослой жизни может иметь катастрофические последствия. В частности, при построении личных отношений. Пытаясь следовать стереотипу хорошей жены (вкусный обед, чистота в квартире, выглаженные рубашки), такие женщины ждут эмоционального отклика – нежности, восхищения. И если партнер не готов на эмоциональную оценку или принимает все как должное, то возникает почва для конфликта. Не умея выделять главное, жена и мама может довести себя до изнурения, пытаясь содержать дом в безупречном порядке и одновременно выстроить карьеру. Ведь отказ от любой мелочи, будь то воскресная выпечка собственного изготовления или подготовка дополнительных слайдов для презентации, воспринимается как настоящее поражение – все должно быть сделано идеально. Сперва для этого жертвуют отдыхом, затем – сном, затем – общением с близкими. Но страшнее всего, что все эти «трудо-вые подвиги» ради соответствия неким стереотипам, так же как и «гранит науки» в школьные годы, не приносят им самим никакого удовольствия. Ребенок, которому в семье не дали понять и почувствовать, что его любят не за пятерки и победы на олимпиадах, что родительская любовь безусловна, неизбежно сталкивается с проблемой заниженной самооценки.



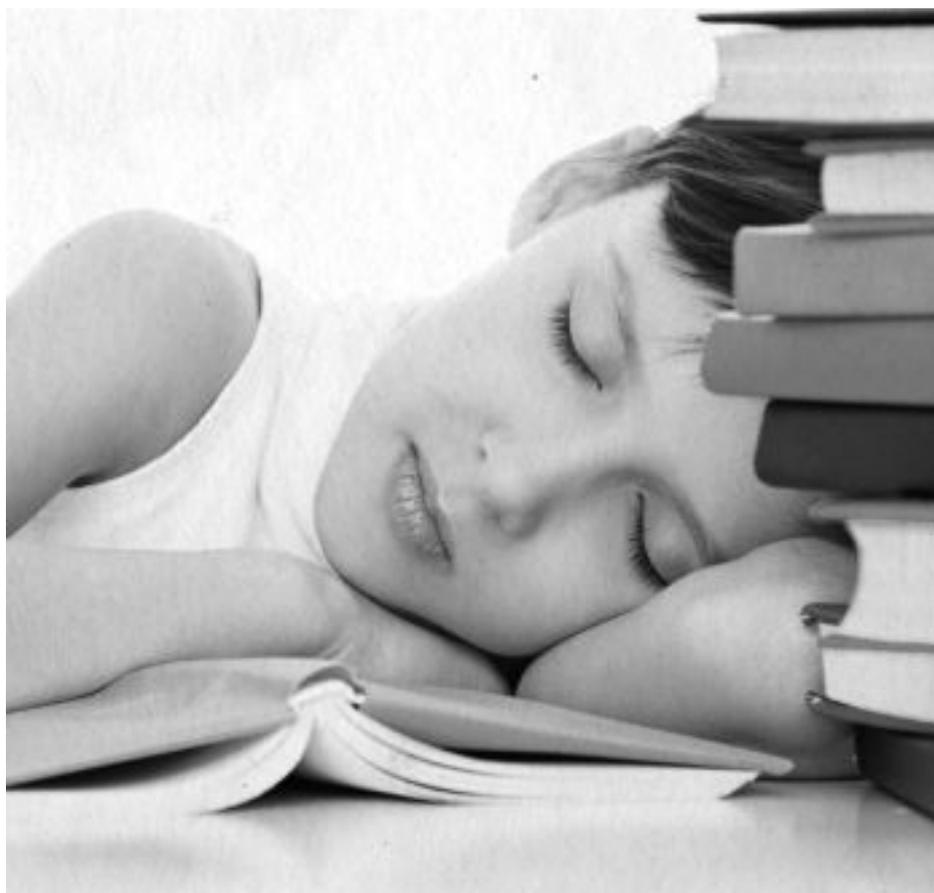
Чтобы не допустить у своей дочери формирования синдрома отличницы, нужно обратить внимание на то, насколько интересно девочке учиться. Радует ли ее получение знаний или больше интересуют полученные за них отметки?



Безусловно, хорошо, если ребенок получает отличные отметки, замечательно, что он спешит поделиться этим с родителями. Однако следует насторожиться, если это становится единственным, о чем он стремится рассказать. Если это так, то родителям нужно постараться сместить акцент внимания дочери с отметок на сам процесс учебы. Спрашивать дочь не о том, какие оценки сегодня она получила, а о том, что нового она узнала, что ее удивило или порадовало. Обсуждая очередную пятерку, нужно хвалить ребенка не за саму отметку, а за трудолюбие, усердие, прилежание. Покажите, что вы гордитесь ею самой и ее работой, а не тем, как оценивают ее окружающие.

Гигиена девочки младшего школьного возраста (7-11 лет)

Первые годы школьного возраста характеризуются сравнительно медленным течением процессов полового развития. Однако уже в эти годы, непосредственно предшествующие периоду интенсивного полового развития и бурной перестройки всего организма девочки, требуется дополнительная гигиена. В этот период не следует допускать слишком большой интеллектуальной и чрезмерной физической нагрузки, нарушения режима сна и бодрствования.



Нервные расстройства и физическая ослабленность младших школьниц нередко встречается чаще в тех семьях, где родители стремятся нагрузить ребенка, кроме посещения школы и кружков, еще и множеством дополнительных занятий с репетиторами. Как было отмечено выше, режим дня для младшей школьницы необходимо построить так, чтобы промежуток между занятиями в школе и приготовлением уроков составлял примерно около трех часов.



Чем меньше ребенку лет, тем больше его организм нуждается в отдыхе. Поэтому ученицам первых-вторых классов желательно в распорядке дня оставить дневной сон, а уже после него можно приступать к домашним заданиям, для выполнения которых у школьницы должно быть специально выделенное место. На рабочий стол свет должен падать слева, если ребенок правша, и справа – если левша.



Часто случается, что маленькие школьницы, и без того недостаточно физически развитые, не слишком любят заниматься физкультурой. Поэтому интерес к физическим упражнениям следует прививать девочке с раннего возраста (подвижные игры, плавание, катание на роликах, на коньках). Надо помнить, что гиподинамия препятствует гармоническому половому созреванию школьниц. С другой стороны, усиленные занятия некоторыми видами спорта в этом возрасте полезными не являются (такими, например, как велосипед, гребля). Художественная гимнастика противопоказана тем девочкам, у которых констатирована неблагоприятная наследственность по эндометриозу. На основании многолетних наблюдений психологов было подтверждено благотворное влияние занятий физкультурой на развитие девочки, в то же время к спорту и спортивным соревнованиям следует привлекать только здоровых детей и подростков. Нерациональные занятия спортом могут в дальнейшем отрицательно сказаться на становление менструальной функции девочки.



Соблюдение правил личной гигиены в этом возрасте предусматривает контроль за регулярностью мочеиспускания и дефекации. Часто так бывает, что ложный стыд заставляет девочку редко посещать туалет (особенно в школе и в общественных местах). Постоянное переполнение мочевого пузыря обуславливает стойкое смещение матки назад и нарушение кровообращения в малом тазу. Отсутствие ежедневного стула сначала приводит к расширению прямой кишки, запорам, ненормальному положению матки, застою крови в малом тазу и нередко к геморрою и анальным трещинам. Девочкам, у которых рано проявляется склонность к запорам, не следует сразу назначать слабительные лекарственные средства; достаточно отрегулировать рацион питания и снять гиподинамию.



Что касается правильного питания младших школьниц, то надо опасаться перекармливания, особенно продуктами, богатыми углеводами, так как это приводит к элементарному ожирению с неизбежным расстройством в последствии эндокринной системы. Желательно ограничить употребление раздражающих и экстрактивных веществ: черного кофе, какао, крепкого чая, пряностей, жареного мяса, бульона, маринадов, консервов и т. п., которые, помимо общего отрицательного влияния на организм (в частности, способности вызывать акселерацию, аллергию, гипертрихоз), стимулируют раннее половое созревание.



Гигиенисты считают, что костный таз школьницы может изменяться в неблагоприятную сторону из-за неправильно подобранной школьной мебели, неподходящей обуви и др. Среди требований, предъявляемых, например, к обуви девочки, весьма существенно соблюдение высоты каблука: от 2 до 6 лет – 0,8 см, от 7 до 9 лет – 1–2 см, от 10 до 15 лет – 2–3 см. Если высота каблука превышает 4 см, то смещается вперед центр тяжести тела, формируется большой поясничный изгиб, изменяется положение таза и как результат – уменьшаются его прямые размеры. Крайне нежелательно, чтобы девочка привыкла носить плотно стягивающие талию пояса, а также гольфы с тугой резинкой, так как это нарушает лимфоотток и кровообращение (появляется опасность возникновения варикозного расширения вен).

Роль матери в воспитании дочери



Когда женщина становится матерью, ее тело, чувства и эмоции претерпевают колоссальные изменения. Этот процесс идет параллельно с развитием и ростом малышки. Очень часто, особенно если это первенец, ребенок заставляет мать и окружающих ее людей полностью пересмотреть не только расположение мебели в квартире, но и принципы существования. Повышаются требования к чистоте всей квартиры, перераспределяются домашние обязанности, вводятся ограничения, особенно первое время, на посещение друзей и знакомых – маме и ее маленькой дочери нужны покой и отдых.



Чуть позже, когда малышка начнет изучать мир вокруг себя, мамины и папины друзья внесут свой вклад в ее развитие – создадут ту языковую и эмоциональную среду, в которой будет осваиваться девочка. Когда малышка начнет изучать мир вокруг себя, от матери потребуются умение и защитить ее, и ограничить, и поддержать, и восхититься. Несмотря на трудности первых месяцев после рождения ребенка, бессонные порой ночи и тревогу о здоровье малышки, молодая мама не должна забывать о том, что имеет право и на заботу о себе.



«Все величайшее в великих – от матери», – говорил философ Ницше. Отечественные психологи провели исследование, которое показало, что на

интеллект ребенка оказывает влияние тот родитель, который эмоционально ближе. В российских семьях традиционно мать оказывается ближе всех к ребенку, поэтому интеллект в большей степени передается от матери, чем от других членов семьи.



Девочек в возрасте 7-11 лет нередко привлекают мужские виды деятельности, они предпочитают активные действия и чаще обращаются к отцу. Бывает, что мать даже чувствует себя отверженной и несколько ревнует дочь из-за ее привязанности к отцу. Но в этом случае не надо забывать, что дочь вовсе не стремится отойти от матери, а лишь ищет согласия с «мужской» частью своей души. Именно с материнской помощью она будет открывать большой мир. Даже когда кажется, что у девочки на первом месте по значимости стоит отец, стоит помнить, что свои отношения с ним она строит, опираясь на взаимоотношения

с мамой. Если вдруг ваша дочь встретится с какой-то проблемой, справиться с которой ей будет не под силу, она обратится прямо или косвенно к вам, чтобы вы помогли ей осознать и решить. Именно благодаря матери в этот период девочка формирует свое женское Я. Если же девочка смотрит на свою мать как на слабое, зависимое существо, во всем уступающее отцу, то контакт с матерью может быть потерян, и дочь, возможно, долго не сможет простить матери чувство гнева и отчаяния, которое она испытывала, будучи свидетельницей униженного положения матери.

Каждой матери следует учить дочь высказывать свое мнение. Научите ее высказывать свои мысли и взгляды, делиться сомнениями или опасениями. Если вы будете практиковать это дома, в семье, ей легче будет адаптироваться в школьной жизни. К сожалению, раздельное обучение осталось в прошлом, и девочкам, которых дома приучают быть уступчивыми и молчаливыми, довольно трудно приходится в школе.



Не надо бояться проявлять любовь к своей дочери. Она должна чувствовать, что мама любит ее просто за то, что она существует, и для ее чувства не имеет значения, здорова ли она или часто болеет, хорошенькая или некрасивая. Если мать не способна на такую – безусловную, принимающую – любовь, это отрицательно сказывается на самосознании ребенка, формировании чувства собственного достоинства и на ее способности любить. Девочка в таком случае чувствует себя одиноко в мире взрослых и неуверенно – в мире своих сверстников. Заниженная самооценка взрослых женщин часто является результатом недостаточной любви матери в детстве или ее излишней требовательности и тяги к критике.

Конечно, во всем важно соблюдать золотую середину. Девочки, чьи матери жертвуют собой ради их комфорта и благополучия, вырастают либо эгоистичными, невнимательными

и неспособными любить, либо несамостоятельными и зависимыми от матери. Как вы понимаете, ни одно ни другое не сделает их счастливыми и преуспевающими.



Для дочери одинаково важна и материнская, и отцовская любовь. Но не менее важны для нее и отношения родителей между собой. Глядя на то, как мама относится к папе, девочка создает модель своей будущей семьи. Наблюдая за тем, как папа относится к маме, она поймет, где границы допустимого в поведении своего будущего избранника. Давно замечено, что девушки из благополучных семей, как правило, выходят замуж за молодых людей, похожих на их отцов.



Девушка

Если в присутствии юноши или даже при одной мысли о нем у тебя ускоренно забилось сердце, если тебе захочется, чтобы юноша смотрел на тебя с удивлением и восхищением, считая тебя единственной в мире, – это означает: в тебе пробудилась Женщина, пробудилась Мать – творец новой жизни. С этой минуты началась для тебя новая жизнь.

В. А. Сухомлинский

Период полового созревания



Продолжительность периода полового созревания – около 10 лет, на протяжении которых происходит последовательное физическое и половое развитие девочки. К 18–20 годам девушка достигает полной физической, половой, социальной зрелости и готовности для благополучного осуществления детородной функции. Для оценки правильности полового развития необходимо учитывать время и последовательность появления вторичных половых признаков, степень развития половых признаков и половых органов.

Время полового созревания девочки начинается с 7–8-летнего возраста и делится на три периода.

Первый период – препубертатный (от 7 до 9 лет) – характеризуется началом созревания гипоталамических структур мозга, выделением гормона гонадотропина в ациклическом режиме каждые 5–7 дней.

Второй период – первая фаза пубертата (10–13 лет). В этот период происходит формирование суточной цикличности, увеличение выработки эстрогенов в яичниках. В возрасте 9–10 лет появляются первые признаки развития молочных желез – увеличение и пигментация ареолы соска. Возраст появления молочных желез называется «телархе» (10–11 лет) и предшествует возрасту оволосения на лобке – «пубархе» (10–11 лет) и в подмышечных впа-

динах – «адренархе» (11–12 лет). Рост тела и увеличение массы тела начинаются с 9-10 лет и достигают максимума (до +10 см и +12 кг в год) за год до менархе. В возрасте 11–12 лет начинаются рост и развитие внутренних половых органов, молочных желез, расширение костей таза. Первая менструация – менархе – появляется в возрасте 12–13 лет. В 13–14 лет появляются первые овуляторные циклы.

Третий период – вторая фаза пубертата (14–17 лет). Формируется и закрепляется репродуктивный тип функционирования гипоталамо-гипофизарной системы с полноценным двухфазным овуляторным менструальным циклом. В 15–17 лет прекращается рост тела девочки, формируется женский тип фигуры и закрепляется взрослый тип функционирования репродуктивной системы. Последними прекращают рост кости таза, так как костный таз является основой так называемого родового канала, через который ребенок появляется на свет. Рост тела в длину заканчивается через 2–2,5 года после первой менструации, а рост костей таза – к 18 годам. Во втором этапе периода полового созревания завершается развитие молочных желез, полового и подмышечного оволосения, окончательных размеров достигают внутренние половые органы.



Перечисленные изменения в теле девочки происходят под влиянием половых гормонов. Многие ткани организма являются мишенью действия половых гормонов, их так и называют – «ткани-мишени половых гормонов». К ним относятся, в первую очередь, половые органы, молочные железы, а также жировая, мышечная ткань, кости, волосяные фолликулы, сальные железы, кожа. Даже на кровь оказывают действие гормоны яичников, изменяя ее свертывающую способность. Гормоны влияют на центральную нервную систему (процессы возбуждения и торможения в коре большого мозга), от них в значительной степени зависят поведение и психическая деятельность женщины, отличающие ее от мужчины. В течение второго этапа периода полового созревания формируется циклическая функция всей половой системы: периодичность нервных сигналов и выделения гормонов гипофиза, а также циклическая функция яичников. Период полового созревания – наиболее лабильный

период жизни женщины, когда неустановившаяся репродуктивная система организма особенно чувствительна к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Болезни девочек подросткового возраста

Родителям необходимо быть очень внимательными к здоровью дочерей в период, когда у них начинается переходный возраст. Начало быстрого роста девочек приходится в среднем на 11 лет.



Приблизительно с этого же возраста начинается заметное усиление процессов полового развития. Усиливаются процессы перестройки во всем организме, приспособительные механизмы которого находятся в состоянии большого напряжения. Половая система и весь организм девушки становятся более чувствительными к отрицательным изменениям внешней и внутренней среды. Признаки любых отклонений должны быть выявлены своевременно, так как всякое промедление чревато серьезными последствиями. Например, стоит забить тревогу, если у девочки слишком рано начали расти молочные железы (речь идет о преждевременном росте груди, если это происходит тогда, когда девочке еще не исполнилось 8 лет). Должен насторожить родителей и преждевременный рост волос в области лобка и подмышек девочки, а также слишком раннее или запоздалое наступление менструации. Запоздалая пубертация характеризуется отсутствием у девочек 13–14 лет признаков полового созревания.



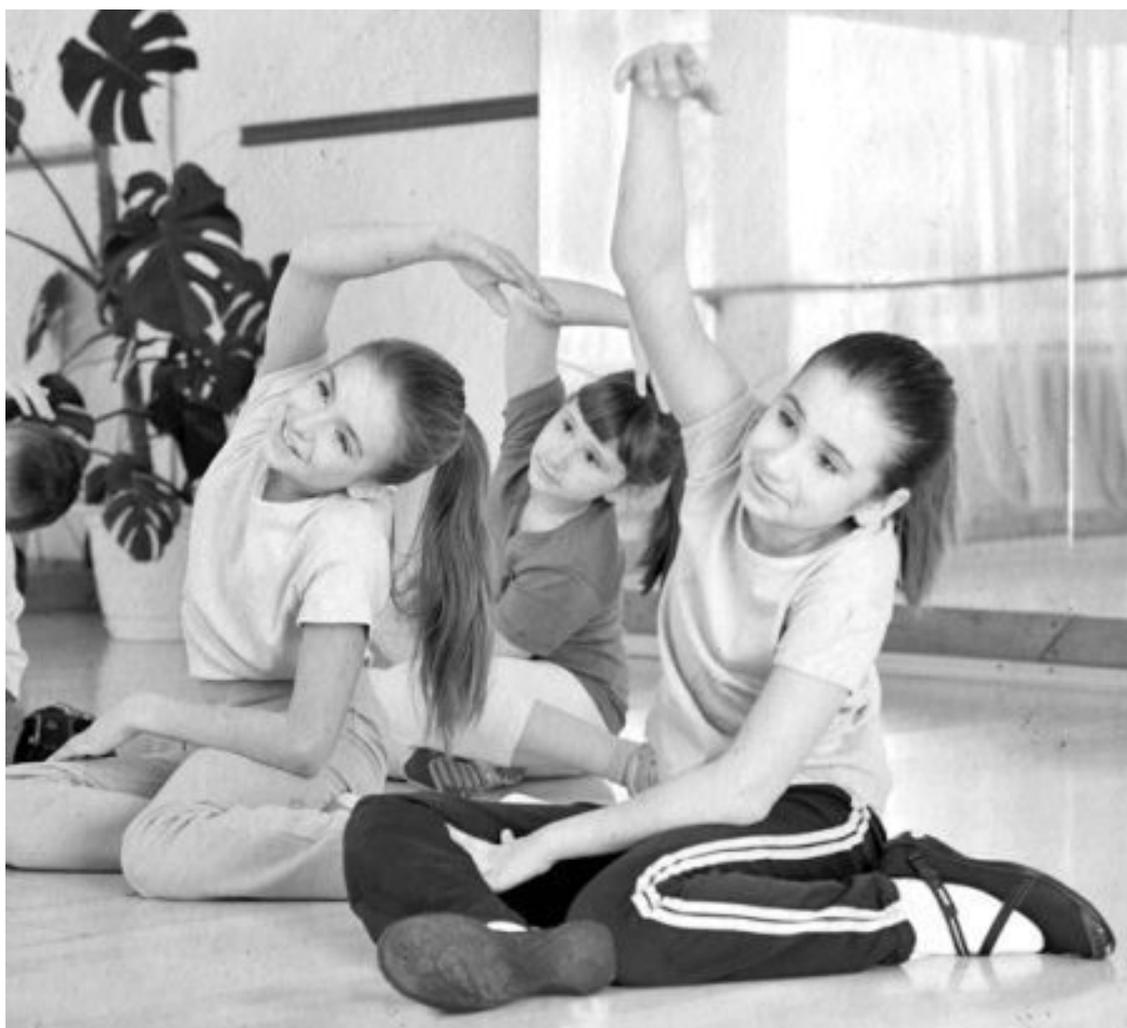
Несмотря на то, что нет определенной даты, когда начинается переходный возраст у каждой конкретной девочки, симптомы, описанные выше, – это повод для того, чтобы обратиться к врачу за консультацией. Это очень важно, поскольку пубертатный период сопровождается серьезными изменениями во всем организме. Затрагивается также и общее состояние здоровья. В человеческом организме все процессы взаимосвязаны, поэтому даже проблемы психологического плана, которые нередко испытывают подростки, оказывают дополнительную нагрузку на организм, вследствие чего он дает сбой. При неблагоприятных гигиенических условиях повышается склонность к инфекционным заболеваниям и расстройствам со стороны нервной, эндокринной, кроветворной, сердечно-сосудистой системы и к другим видам патологии. Чаще наблюдаются анемия, туберкулез, тиреотоксикоз, различные неврозы, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость.



Некоторые недуги, характерные для переходного возраста, носят временный характер. К примеру, на коже девочки-подростка часто появляются прыщи. Их можно заметить не только на лице, но также на спине или даже на груди. Главная причина их появления заключается в интенсивной выработке кожного сала и одновременной закупорке выводных протоков сальных желез. Эта проблема со временем исчезает, хотя и заставляет подростков понервничать. Более серьезной проблемой является возникновение в период полового созревания девочки вегето-сосудистой дистонии, которая заключается в нарушении работы вегетативной нервной системы. Эти нарушения являются следствием перестройки гормональных процессов. Признаки и симптомы этого заболевания невозможно не заметить. У девочки наблюдается учащенное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, утомляемость, часто кружится голова, без какой-либо видимой причины болит живот. Эти явления обычно исчезают по окончании переходного возраста, но могут перерасти и в серьезную болезнь. Именно поэтому так важно вовремя показать подростка врачу. Кроме уже упомянутых непосредственных поражений половых органов девочек, детские инфекции, как известно, порой служат причиной хронических заболеваний сердца и почек, которые в будущем могут серьезно осложнить беременность и роды или даже явиться противопоказанием для продолжения беременности.

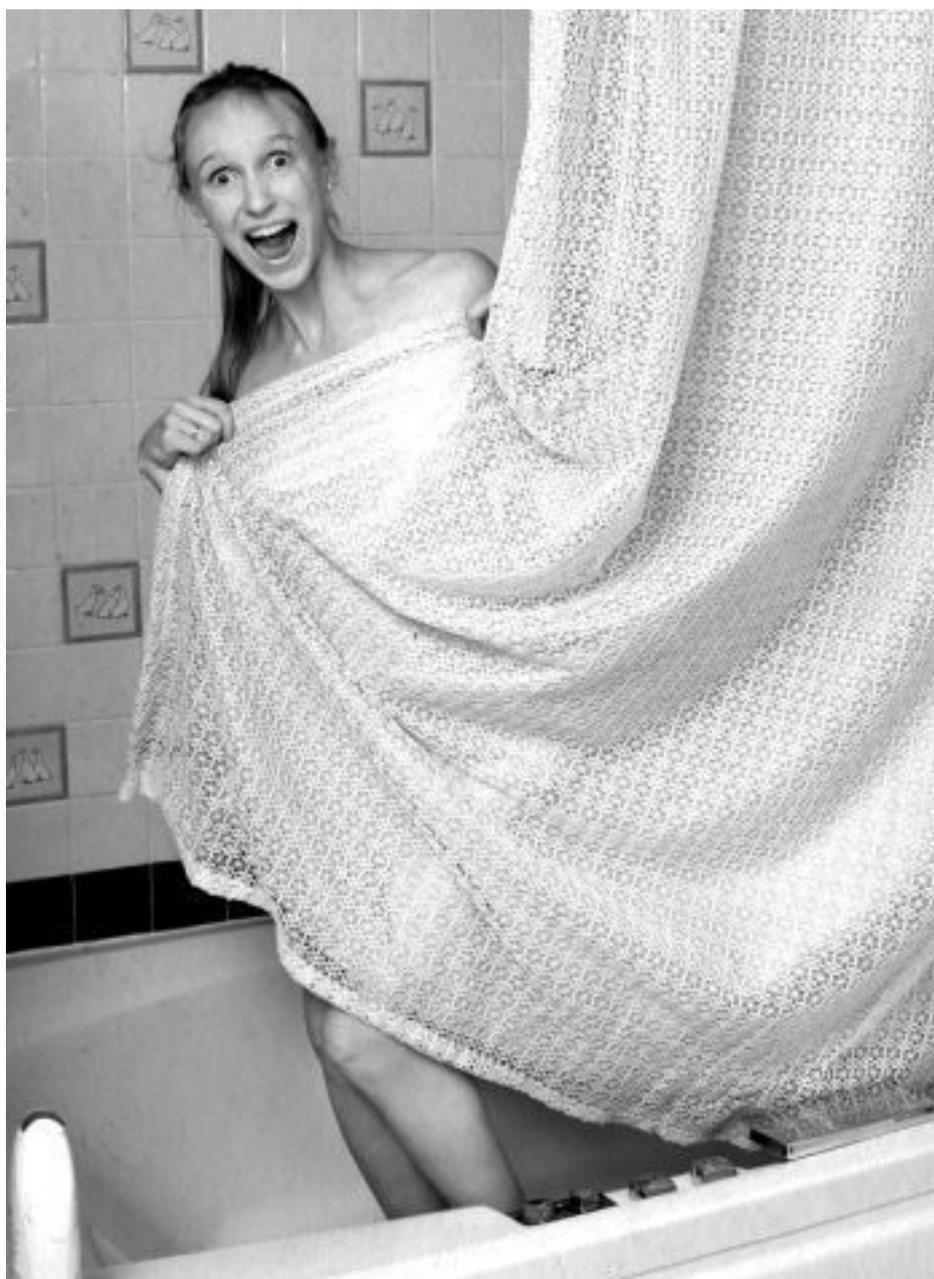


То же относится и к туберкулезу легких, а также к костному туберкулезу, который может обусловить определенные формы сужения костного таза. В этом ответственном переходном периоде интенсивного полового развития особенно важно соблюдение всех гигиенических мероприятий, направленных на укрепление общего физического состояния и нервно-психического тонуса детей.



Гигиена девочек-подростков

Период, длящийся приблизительно с 8 до 15 лет, отличается некоторыми особенностями, которые должны учитываться при организации гигиенического режима девочек этого возраста. Прежде всего необходимо принять во внимание, что после 6–7 лет развитие девочки происходит под возрастающим влиянием половых гормонов, начинают постепенно все отчетливее выявляться вторичные половые признаки, с каждым годом все интенсивнее развиваются процессы полового развития с соответствующей перестройкой нервно-эндокринной системы и всего растущего организма в целом.



Вот почему этот период в отличие от нейтрального периода ученые характеризуют как «предсексуальный период». С резким скачком роста связана и знаменитая «нескладность» девочек этого возраста. В такой непропорциональности нет ничего страшного, и она никак

не мешает девочке к концу периода полового созревания превратиться из гадкого утенка в прекрасную девушку. Причина в том, что разные кости девочки растут с разной скоростью, а не синхронно: быстрее всего вырастают кости кистей и стоп, кости лицевого черепа, а в последнюю очередь – туловище. Поэтому у девочки-подростка часто так непропорционально длинны руки и ноги, иногда вытянуто «лошадиное» лицо. Кроме того, рост мышц отстает от роста костей, из-за чего девочка кажется нескладной и угловатой. В свою очередь, развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов не успевает за ростом мышц, и именно это вызывает плохую координацию движений, неловкость, неуклюжесть девочки-подростка.



Основной задачей на этом этапе жизни девочки-подростка является предупреждение общего и полового недоразвития, к которому девочки более предрасположены, чем мальчики, а также предупреждение ряда других органических изменений, которые могут в дальнейшем отразиться на специфических функциях женского организма. В частности, сюда относится профилактика рахита. Если обычные, типичные формы рахита, как уже было отмечено, выявляются чаще всего в грудном и раннем детском возрасте, то в школьном возрасте следует иметь в виду возможность развития своеобразных форм так называемого позднего рахита. При этих формах, помимо характерных изменений со стороны костной системы (в частности малого таза), мышечной гипотонии, гипертрофии лимфатического аппарата, нередко наблюдается общая отсталость роста и задержка полового созревания, что имеет для девочек особое значение. Об основных гигиенических мероприятиях по борьбе с рахитом было сказано выше. Не меньшее значение для девочек имеет также профилактика инфекционных заболеваний, которые нередко встречаются среди детей школьного возраста.



Следует помнить, что школьный возраст – это период усиленного роста организма и развития его скелета. Длительное сидение за плохо подобранной партой или неправильное сидение на школьной скамье грозит искривлением позвоночника, которое, по данным многих авторов, у девочек встречается в 3 раза чаще, чем у мальчиков, и которое может изменить нормальную форму таза. Также и в других отношениях строгое соблюдение правил школьной гигиены имеет для девочек особое значение.

Наблюдения показывают, что школьницы по разным причинам часто задерживают мочеиспускание и стул, а это, как указывалось выше, может стать причиной многих опасных нарушений в будущем. Поэтому в школьном возрасте важно обращать особое внимание на указанное обстоятельство.



Наряду с предупреждением и своевременным лечением туберкулеза, острых инфекционных заболеваний, а также соблюдением правил личной гигиены необходимо заботиться о том, чтобы девочки школьного возраста достаточно времени проводили на свежем воздухе, использовали закаливающие, в том числе и водные процедуры, больше находились в движении и регулярно по указаниям врача занимались физкультурой и спортом, не переутомлялись физически и умственно, правильно чередовали занятия и отдых, достаточно спали. В этом возрасте желательно ограничить употребление всяких раздражающих веществ: черного кофе, крепкого чая, пряностей и всяких острых приправ, которые, помимо общего отрицательного влияния на организм, могут также способствовать повышению половой возбудимости. В этом отношении отрицательное влияние оказывает также преобладание в рационе мясной пищи. Следует исключить и употребление алкогольных напитков.

Гигиенические требования к одежде остаются одинаковыми для всех возрастов. Стоит отметить, что молодые девушки нередко допускают гигиенические погрешности, пользуясь одеждой, стесняющей дыхательные экскурсии и другие движения тела. Это является особенно вредным для растущего организма во многих отношениях. Преимущественно реберный тип дыхания женщин не обусловлен особым строением их тела, а является нередко следствием неправильной одежды, затрудняющей движения диафрагмы.



Необходимо особо подчеркнуть исключительно важное значение ухода за кожей во время усиления процессов полового созревания. В связи с усилением секреции полового канала и появлением волосяного покрова в области наружных половых органов требуется особо тщательные и регулярные их обмывания. Ежедневные влажные обтирания кожи всего тела холодной водой или душ благотворно влияют на нервную систему и весь организм девушки, претерпевающей в этом возрасте большие изменения, закаляет кожу, улучшая ее важные функции и сохраняя ее упругость и эластичность, в частности в области живота и молочных желез.



Особого внимания заслуживает гигиена первых месячных, когда половые органы и весь организм становятся более лабильными и чувствительными. Как известно, менструации являются физиологическим процессом, и крепкие, хорошо развитые девочки при благоприятных условиях переносят их без всяких отклонений. Однако при неблагоприятных гигиенических условиях течение первых менструаций может осложниться даже у вполне здоровых и нормально развитых девочек. Прежде всего необходимо, чтобы девочка была своевременно предупреждена о появлении у нее менструации. В противном случае неожиданное возникновение кровотечения из половых органов может вызвать у нервно-возбудимых девочек психическую травму, с которой нередко бывают связаны различные отклонения овариально-менструальной функции и общие расстройства.



Менструация

Известно, что человеческий организм подчиняется определенным биологическим ритмам – часовым, суточным, сезонным. Яичникам также присущ определенный ритм работы: в течение двух недель в фолликуле созревает яйцеклетка и выбрасывается из яичников, в последующие две недели на ее месте образуется желтое тело. Оно достигает расцвета и претерпевает обратное развитие. За это же время в матке происходит маточный цикл: под влиянием эстрогенов в течение двух недель вырастает слизистая оболочка, затем под влиянием прогестерона в ней происходят изменения, подготавливающие ее для восприятия яйцеклетки в случае ее оплодотворения.



В ней образуются железы, наполненные слизью, она разрыхляется. Если беременность не наступает, слизистая оболочка матки отторгается, обнажаются подлежащие сосуды и в течение 3–5 дней происходит так называемое менструальное кровотечение. Этот яичниковый и маточный цикл у 75 % женщин длится 28 дней: у 15 % – 21 день, у 10 % – 32 дня и имеет устойчивый характер. Он не меняется в течение всего периода функционирования репродуктивной системы, прекращаясь только во время беременности. Начало менструации – важное событие в жизни девочки. К началу первых критических дней ребенок должен быть морально подготовлен. Многие современные девочки, умеющие пользоваться Интернетом, уже задолго до наступления месячных знают, что собой представляет этот физиологический процесс. Однако это не освобождает матерей от необходимости рассказать своим дочкам о том, что такое менструация, когда начинаются месячные у девочек, как они протекают и чего следует опасаться. Несколько десятков лет назад у девочек менструация начиналась почти в 18 лет. Сейчас половое созревание наступает раньше. Возникновение первой менструации в 11 лет считается нормой.



У некоторых девочек критические дни наступают раньше, а у некоторых – позже. Это зависит от нескольких факторов: заболеваний, которые были перенесены в детстве, наследственности, питания, условий проживания, физического развития.

Кроме того, если у бабушки и мамы месячные начинались рано, то и у ребенка, скорее всего, произойдет так же. Если девочка обгоняет в физическом развитии своих сверстниц, то у нее месячные наступят раньше. И наоборот, если малышка растет слабой и часто болеет, то она, вероятно, будет отставать в половом созревании. Менструация наступит позже при плохом питании, дефиците витаминов и полезных веществ, необходимых для роста и развития юного организма.



Известны случаи, когда первые месячные у девочек начинаются в 8–9 лет. Раннее половое развитие может быть вызвано нарушением гормонального фона, большими физическими нагрузками.

Однако если менструация не началась к 16 годам, то это является поводом посетить гинеколога. Причина отставания в половом развитии может заключаться в недостаточном функционировании яичников, эмоциональных стрессах, нервных перегрузках, проблемах

гормонального обмена, нарушениях, возникающих со стороны гипофиза, изнурительных спортивных тренировках, неблагоприятной экологической обстановке, злоупотребление диетами.

Признаки, предшествующие первым месячным

Любая мама, следящая за состоянием и здоровьем своей дочери, может заметить признаки, которые предшествуют возникновению первой менструации. Именно с этого момента и нужно начинать подготовку ребенка к новому жизненному периоду. Примерно за пару лет до наступления менструации у девочки изменяется фигура (увеличивается грудь, бедра становятся шире). Под мышками и на лобке начинают расти волосы. Кроме этого, месячным у девочек предшествуют угревые высыпания на лице, спине.

За несколько месяцев до первых критических дней девочки замечают на своем нижнем белье следы от нетипичных выделений. Они могут быть прозрачными, желтоватыми или белесыми без неприятного запаха. Все это является нормой и не свидетельствует о каком-либо заболевании. Если же наблюдаются такие симптомы, как зуд в интимном месте, странный запах, присущий выделениям, то стоит посетить специалиста. За несколько дней до начала менструации у девочки могут проявляться признаки предменструального синдрома (ПМС), которые возникают у взрослых женщин: частая смена настроения, плаксивость, апатическое или агрессивное состояние, головные боли, возникающие без причины, болевые ощущения тянущего характера, локализирующиеся в нижней области живота.



Первые признаки месячных у девочек – кровянистые выделения. Они могут быть умеренными или очень скудными. При первой менструации из организма выходит около 50–150 мл крови (в зависимости от индивидуальных особенностей девочки, наследственных факторов). В самый первый день теряется незначительный объем менструальной крови. Наиболее обильные выделения наблюдаются во второй день. Затем их объем постепенно сокращается. Продолжительность менструации может колебаться от 3 до 7 дней. Первые месячные у девочки могут сопровождаться слабостью, дискомфортными ощущениями в нижней области живота, что может наблюдаться и при следующих менструациях. Эти симптомы возникают у большинства взрослых женщин, поэтому не стоит беспокоиться по дан-

ному поводу. Месячным присущ характерный запах. Он объясняется тем, что во время менструации активно функционируют слизистые железы вульвы, вырабатывая секреты. С началом первых месячных необязательно регулярно посещать гинеколога, если нет для этого явной причины: странных выделений с неприятным запахом, зуда, нарушений менструального цикла. Как правило, первый осмотр гинеколога происходит в 15–16 лет. Врач должен убедиться, что девочка правильно развивается, и что у нее отсутствуют проблемы со здоровьем.



Обращаться к гинекологу стоит в тех случаях, когда месячные у девочек нарушены. Таким отклонением от нормы может быть иная продолжительность «критических» дней: 1–2 дня или более недели (слишком короткая менструация указывает на недостаточную выработку половых гормонов, нарушение функционирования яичников, а слишком длинная – на плохую сократительную способность матки, значительно выраженную эстрогенную функцию яичников).



Кроме того, признаком заболевания могут быть слишком обильные кровянистые выделения или появление больших кровяных сгустков. Тревожный сигнал, если после первой менструации месячные прервались на длительный срок (пауза более 6 месяцев) или если после нормализации менструального цикла начались нарушения (цикл менее 21 дня или более 35 дней). Незамедлительно обращаться к врачу или вызывать скорую помощь нужно тогда, когда кровянистые выделения сопровождаются очень сильными болевыми ощущениями в области живота, головокружением, сильной слабостью, бледностью, повышением температуры тела, тошнотой, рвотой и кишечными расстройствами.

Вполне возможно, что первая менструация вызовет у девочки страх и панику. Чтобы этого не произошло, мамам стоит посвятить своим дочкам немного времени и рассказать о физиологическом процессе, который скоро начнет регулярно происходить в юном организме, объяснить, почему у девочек месячные начинаются в этом возрасте. Задача мамы – растолковать своей девочке, что менструация является нормальным физиологическим процессом, который происходит в организме каждой девушки и взрослой женщины. Беседа должна иметь дружеский характер, а не поучительный.



Матери следует рассказать дочери о том, что такое менструальный цикл, сколько длятся месячные у девочек. Также нужно отметить, что продолжительность менструального цикла в среднем составляет 28 дней, но в течение первых двух лет она может и колебаться. Необходимо также научить девочку строго следовать правилам гигиены во время месячных, пояснить, что кровь является очень благоприятной средой для роста и размножения микроорганизмов, которые могут привести к развитию серьезных воспалительных заболеваний органов мочеполовой системы. Очень важно, чтобы девочка была осведомлена о рисках сексуальных связей в столь юном возрасте. Ведь с наступлением месячных каждая девочка вступает в детородный возраст, и интимные отношения с противоположным полом могут привести к беременности, которая в таком возрасте крайне нежелательна. Роды могут нане-

сти вред как юной матери, так и ее ребенку. Именно поэтому девочка должна знать о том, к чему могут привести беспорядочные половые связи, незащищенный секс.

Становление менструального цикла

У девушек-подростков менструальный цикл (период от первого дня предыдущих месячных до первого дня следующих месячных) составляет 21–35 дней. Однако в течение первых двух лет не у всех он становится регулярным – у некоторых он постоянно колеблется. Например, один менструальный цикл может составлять 25 дней, а следующий – 32 дня. Это нормальное явление. Оно не свидетельствует о том, что у девочки имеется какая-то патология. Если же есть какие-то подозрения, то можно посетить врача. Специалист точно скажет, норма ли это или недуг. Стоит отметить, что интервалы между месячными могут составлять от полутора месяцев до полугода. Не стоит беспокоиться, если месячные не наступают в нужный срок. В юном возрасте менструальная функция еще не сформирована окончательно. Именно поэтому у некоторых девочек наблюдаются продолжительные перерывы. Если менструация не наступает через несколько месяцев, то нужно обратиться за помощью к доктору. Длительная пауза между первыми и вторыми месячными у девочек может свидетельствовать о серьезном сбое в работе юного организма.



С началом первой менструации дочку стоит приучить к ведению календарика, в котором она могла бы отмечать, когда начались и закончились месячные. Эта информация может не пригодиться в первые 1–2 года с момента начала критических дней, ведь в это время менструальный цикл пока еще не установился окончательно. Зато потом календарик понадобится при консультации у специалиста, если цикл так и останется нерегулярным. Слишком короткие или длинные месячные, маленький или большой промежуток между менструациями могут быть признаком какого-либо заболевания. Одной из самых распространенных патологий менструального цикла являются ювенальные кровотечения.



Ювенильными, или пубертатными кровотечениями в гинекологии принято называть маточные кровотечения, представляющие собой нарушение менструального цикла у девочек-подростков в возрасте 12–18 лет. По мнению специалистов, ювенильные кровотечения – это одна из наиболее сложных патологий периода полового созревания у девочки. В последние годы маточные кровотечения у подростков становятся довольно распространенной формой патологии – в 20–37 % случаев девочки-подростки обращаются к гинекологу именно по этой причине. По некоторым данным, маточные ювенильные кровотечения возникают у 10 % от общего количества девочек подросткового возраста. Чаще всего ювенильные кровотечения возникают в течение первых двух-трех лет после начала менструаций. Как правило, маточные ювенильные кровотечения наблюдаются в зимние или весенние месяцы, что вызвано недостатком витаминов в пищевом рационе девочки. Но, разумеется, это не единственная причина патологии. Гинекологи считают, что кроме времени года на возникновение ювенильных кровотечений могут оказывать влияние такие факторы, как инфекционные заболевания, психические травмы, физические или психологические перегрузки, неправильное питание.



Однако прежде всего следует помнить о том, что появление у девушки-подростка маточных кровотечений указывает на неблагополучие функции репродуктивной системы и нередко являются первым признаком геморрагического синдрома. Ювенильные кровотечения обычно представляют собой неритмичные более или менее обильные кровотечения из влагалища. Чаще всего кровотечение появляется после задержки очередной менструации на 2–6 недель и продолжается довольно долго – как правило, больше недели. В некоторых случаях кровотечение из половых путей продолжается до нескольких месяцев, периодически то ослабевая, то усиливаясь.



При столь продолжительном кровотечении состояние девочки может быть тяжелым, так как длительное и интенсивное ювенильное кровотечение может стать причиной малокровия – анемии, в том числе и тяжелой. Клинически анемия у девочек проявляется в развитии таких признаков, как резкая бледность кожи и слизистых оболочек, общая слабость, головокружение, вялость, апатия, снижение артериального давления, учащение и ослабление пульса. В зависимости от степени развития анемии и величины кровопотери кровотечение у девочек-подростков может представлять собой реальную опасность для здоровья, а в тяжелых случаях даже для жизни девочки. Однако если девочка-подросток своевременно обращается к врачу и гинеколог грамотно проводит лечение, то менструальный цикл, как правило, удастся нормализовать. Прогноз при этом достаточно благоприятный. Если же кровотечения в подростковом возрасте остаются не вылеченными, то они могут перейти в маточные кровотечения репродуктивного возраста, что может быть чревато и бесплодием, и развитием многих патологических состояний у женщины.



По своим симптомам и течению ювенильные кровотечения могут быть очень разнообразны. В некоторых случаях ювенильное кровотечение возникает внезапно, бывает обильным и быстро приводит к общему ослаблению организма девушки и резко выраженной анемии. В других случаях ювенильное кровотечение бывает не столь обильным, но длительным, может продолжаться неделями и тоже приводит к анемии из-за долговременной кровопотери и истощения организма. Наконец, при третьем варианте развития событий кровотечение возникает неожиданно, бывает обильным и быстро приводит к тяжелому состоянию больной. В любом случае, независимо от характера ювенильного кровотечения, больная девочка-подросток должна наблюдаться и лечиться только в условиях стационара. Разумеется, существуют методы оказания первой доврачебной помощи, но даже если они помогут полностью остановить кровотечение, обращение к врачу должно быть незамедлительным. Правильное и своевременное лечение ювенильных кровотечений необходимо для того, чтобы избежать таких тяжелых осложнений этого состояния, как анемия или геморрагический шок. По той же причине самолечение при развитии ювенильного кровотечения совершенно недопустимо. При этом девочке необходимо обследоваться не только у детского гинеколога, но и у педиатра, эндокринолога, инфекциониста. Важно убедиться в том, что ювенильное маточное кровотечение не является симптомом заболеваний других органов. Большое значение имеет общее здоровье девочки – как физическое, так и психологическое. Без оздоровления организма подростка справиться с кровотечениями невозможно.

Гигиена и диета во время месячных

Соблюдение гигиены особенно важно во время менструации. Во время «критических» дней все девушки и взрослые женщины используют прокладки, тампоны. Для девочек наиболее предпочтительны прокладки. Тампоны мешают естественному оттоку крови. Прокладками намного удобнее пользоваться. Лучше всего девочкам покупать эти средства для интимной гигиены с хлопковым слоем. Прокладки, имеющие сеточное покрытие («пластиковый» слой), являются менее гигиеничными и провоцируют потливость, раздражение нежной кожи.



Прокладки во время месячных нужно менять каждые 2–3 часа. Чем дольше будет прикреплена прокладка к нижнему белью, тем меньше от нее будет пользы (количество бактерий будет расти в геометрической прогрессии). Если не производить замену прокладки в течение 6 и более часов, то организму будет нанесен серьезный вред. Может развиваться инфекционно-токсический шок – состояние, которое наступает в результате действия микроорганизмов и их токсинов (повышается температура тела, снижается артериальное давление, наблюдается спутанность сознания, возможна кома). Перед заменой прокладки нужно обязательно вымыть руки (с грязных рук на чистую прокладку могут попасть патогенные микроорганизмы). Девушкам-подросткам нельзя применять прокладки с ароматическими отдушками (химические компоненты часто провоцируют аллергию, раздражение кожи).



Отдельное внимание стоит уделить нижнему белью. Девочки должны носить обычные трусики, сшитые из натуральных тканей. Стринги – красивое нижнее белье, о котором мечтают многие девочки-подростки, но носить его совершенно негигиенично. Узкую полоску стрингов можно назвать своеобразным мостиком для перемещения микроорганизмов между задним проходом и влагалищем. Кишечная микрофлора не должна попасть в мочеполовую систему, так как она может спровоцировать развитие воспалительных заболеваний.



Начало месячных у девочек – не повод часто принимать ванну. Наиболее подходящим вариантом является ежедневный душ. Также нужно обязательно подмываться в течение дня не менее 2–3 раз. Мыло использовать нежелательно. Гинекологи рекомендуют применять специальные средства для интимной гигиены (гели, муссы и др.), в составе которых есть молочная кислота. Этот компонент не сказывается отрицательно на микрофлоре в отличие от обычного мыла.



Желательно во время первой и последующих менструаций избегать избегать чрезмерного физического и умственного напряжения, особо вредное влияние оказывают душевные волнения и переживания. При нормальном течении менструаций обычные занятия и образ жизни продолжают как всегда. Но следует воздерживаться от некоторых видов спорта и тяжелых физических упражнений: занятий на снарядах, катания на велосипеде и верховой езды, участия в соревнованиях, купания в естественных водоемах, не рекомендуются и занятия танцами. Во время менструаций необходимо всячески остерегаться охлаждения тела, особенно ног, области таза и половых органов, так как это может привести к неблагоприятному перераспределению крови, к прерыванию физиологического кровенаполнения тазовых органов и к прекращению менструаций. Даже привычные к холодному обливанию и

холодной воде девушки должны во время менструаций пользоваться более теплой водой для душа или подмывания половых органов.



Еще один важный момент, на который стоит обратить внимание во время месячных: соблюдение диеты. Под словом «диета» понимается не уменьшение количества употребляемой пищи, а пересмотр рациона питания и удаление из него острых блюд. Из-за подобной еды происходит прилив крови к внутренним органам брюшной полости. Это может привести к усилению маточных кровотечений. Также противопоказаны алкогольные напитки.



«Трудный возраст» у девочек-подростков



Основой подросткового возраста является своеобразный переход из детства во взрослую жизнь. У каждого ребенка этот переход проявляется с разной интенсивностью и с разной направленностью. Одни дети становятся более раскрепощенными и стараются быть в центре внимания, другие же замыкаются в себе и стараются отгородиться от всего мира. Что же происходит? Изменяется соотношение и количество гормонов, а вместе с этим изменяются и тело, и психологическое состояние. В этот период детям часто хочется освободиться от чрезмерного надзора родителей, появляется необходимость в более длительном общении со сверстниками.

В момент переходного возраста поведению многих приписывают такое определение, как «трудный подросток», зачастую забывая, что сами когда-то были такими. Рассматривая специфику поведения подрастающего поколения, стоит обратить внимание, что уже на данном этапе проблемы девочек переходного возраста отличаются от проблем мальчиков.

С началом переходного периода милый жизнерадостный ребенок, каким девочка была раньше, превращается в очень ранимого, ершистого, нередко несчастного подростка. Она придирчиво рассматривает себя в зеркале, иногда без причины грустит и может ответить грубостью на замечание родителей. С одной стороны, ей хочется, чтобы все заметили, как она изменилась, с другой – она беспокоится, что эти изменения делают ее неуклюжей и некрасивой, и поэтому раздражается, когда родные уделяют ей слишком много, по ее мнению, внимания. Невинная шутка по поводу ее внешности может вызвать неоднозначную бурную реакцию: слезы или грубость, а иногда и то и другое. Девочка часто чувствует себя одинокой, чужой и непонятой в собственной семье. Недовольство собой переносится на окружающий мир. Иногда мир кажется ей отвратительным и несправедливым, хотя порой она по-прежнему бывает весела и довольна жизнью.



У девочек переходный возраст наступает раньше, чем у мальчиков. Начинается он в среднем в 11 лет. Все физические изменения сопровождаются изменением настроения, обострением максимализма, попытками быть похожими на кумиров, которые, по их мнению, являются идеалами красоты и поведения, также возникает чувство, что никто не сможет понять ее переживания, появляется враждебность и конфликтность.



С быстрым развитием в переходном возрасте связано и негативное или настороженное отношение подростков к новым чертам своей внешности. Девочки, к примеру, могут стесняться быстро увеличивающихся в размерах молочных желез (особенно если имело место их раннее развитие). Но когда большинство сверстниц в этом плане оформились, отрицательные переживания могут быть связаны уже с отставанием в развитии этого признака («ничего не растет»).

Вместе с взрослением у девочек переходного возраста повышаются требования к самим себе, им начинает казаться, что они выглядят иначе, хуже, одеваются не настолько модно, как хотелось бы. Часто родители, в особенности мамы, не обращают внимания на подобные страдания ребенка, просто забыв, насколько это было важно для них самих. Главная проблема девочек переходного возраста – это формирование так называемых мнимых недостатков, которые они пытаются скрывать, иногда доходя до абсурда в этом стремлении. Девочки-подростки уже не дети и еще не совсем взрослые и встречающиеся на их пути трудности воспринимают более чувствительно. Хочется показать, какая она уже самостоя-

тельная и предприимчивая, но при этом не всегда есть для этого возможности – это является одной из самых распространенных причин душевных страданий девочки, ведь приходится перешагнуть через собственную гордость и обратиться за помощью к взрослым.



Девочки крайне болезненно реагируют на свою угловатость, некрасивость. Нельзя к таким тревогам относиться иронически: «обделенные» физическим совершенством, они очень боятся критических взглядов, под этими взглядами сжимаются, сутулятся и действительно становятся некрасивыми. Они лишают себя многих удовольствий, не танцуют на школьных вечерах, горько плачут дома, срываются на резкий тон, постепенно отчуждаются от сверстников. И в конце концов у них могут развиваться такие черты характера, как замкнутость, недоверие к окружающим, а иногда и озлобленность. Помочь таким девочкам понять сущность внутренней красоты, воспитать стремление к аккуратности в одежде, возбудить стремление быть привлекательными не только внешне, но и внутренне (путем умения общаться с людьми), научить доброжелательности, чуткости – задача родителей, и прежде всего – матери.



Родителям дочек необходимо как можно деликатней делать замечания по поводу их внешности, потому что в подростковом возрасте как никогда придается большое значение внешнему виду, именно сейчас переходят отношения с мальчиками из дружбы во влюбленность. Чаще всего именно в этом возрасте случается первая любовь, которая бывает безответной и дает девочкам дополнительный повод к выискиванию у себя недостатков и созданию мнимых. Ко всему прочему появляется стремление к соперничеству между сверстницами, что часто выливается в конфликты.



Со стороны взрослого проблемы девочек кажутся незначительными, смешными и нелепыми, но для них самих они имеют первостепенное значение, что иногда отражается на учебе. Наилучшей позицией родителей станет та, когда они будут прислушиваться к ребенку и сменят тактику воспитания, начнут давать советы, деликатно направлять в сторону правильного решения, а не читая нотации, принуждать сделать что-либо. Следует уделять больше внимания и общения с подростком, чтобы предупредить нежелательные поступки и смягчить стрессовое состояние ребенка, вызванное столь стремительным изменением его организма и психики.

Собственное «Я» в этом возрасте вырастает до огромных размеров и заслоняет подростку весь остальной мир. Постоянно занимаясь самоанализом, девочка пытается осознать, какая она, и делает вывод, что она уникальна и неповторима, отличается от всех, кто ее окружает, а следовательно, таких, как она, больше нет. Вот и получается, что она очень, очень одинока! Из-за одиночества у девочки-подростка даже могут возникнуть мысли о суициде (самоубийстве). Суицидальные планы часто появляются у неординарных, особо одаренных детей в этом возрасте. Если подросток полушутливо, шутливо или серьезно говорит, что его родители ему не родные, а приемные (конечно, если это на самом деле не так), значит, чувство одиночества у него гипертрофировано (слишком сильно развито) и необходимо принимать срочные меры.



Особенности эмоциональной сферы девушек приводят к тому, что они испытывают чувство одиночества раньше и переживают его острее, чем юноши. Девушки гораздо чаще юношей ведут дневники, поверяя им свои мысли и чувства.

В тайных тетрадях и дневниках девушка находит убежище для своей души, где никто и ничто ее не стесняет. Предоставленная самой себе, она свободно и независимо выражает свои внутренние, подчас глубоко интимные переживания, волнующие мысли, сомнения и наблюдения.



Девочки больше страдают от недостатка заботы, чуткости, излишней суровости или безразличия, чем мальчики. Они, как правило, возмущаются мерами, унижающими достоинство, и не только по отношению к себе, но и по отношению к кому бы то ни было. А по образному выражению известного педагога В. А. Сухомлинского, если мир мальчика окрашен семью цветами радуги, то у девочки это целая палитра переживаний. В подростковом возрасте это проявляется особенно ярко.

Девочка часто меняет мнение о себе и окружающих. На определенном этапе, сравнивая себя со взрослыми, девочка-подросток приходит к заключению, что между ней и взрослыми нет никакой существенной разницы. Но взрослые не торопятся признавать ее право на полную самостоятельность и равенство с собой. Они все еще считают девочку ребенком, продолжают ее поучать и делать замечания. И тогда с присущим этому возрасту максимализмом подросшие, но не повзрослевшие дети решают, что взрослые вообще ничего не в состоянии понять, их взгляды безнадежно устарели и не могут больше служить ориентирами в жизни для нового поколения. Все из прежнего мира отвергается или подвергается критике. Дети становятся нигилистами и испытывают тягу к разрушениям. Они не верят, что не оригинальны в своем нигилизме, что через это прошло множество поколений и даже во II тысячелетии до нашей эры, по данным древних источников, подростки испытывали те же психологические трудности, что и нынешняя молодежь.

Еще раз о вредных привычках

Подросток как никто другой очень нуждается в поддержке и одобрении. И если этого он не получает от родителей или недополучает, то начинает «бунтовать». И вот тут-то подрастающее дитя находит «единомышленников» в лице своих сверстников, старших товарищей, которым так же, как и ему, не хватает уверенности в себе. Тут «кстати» оказываются пагубные пристрастия. Сталкиваясь с трудностями, молодые люди пытаются уйти от проблем при помощи дурных привычек. Сюда, конечно, можно отнести любое действие человека, наносящее вред его здоровью. Но самыми опасными и, к сожалению, «популярными» среди подростков являются употребление спиртного, курение, наркотики. Если ребенок до 13 лет уже имеет тягу к алкоголю, то бороться с этой зависимостью крайне тяжело. Все дело в том, что детский организм очень восприимчив, происходит быстрое привыкание, и, как следствие, развиваются болезни внутренних органов. Особенно быстрое развитие алкогольной зависимости присуще именно девочкам. Зачастую мотивом употребления подростком спиртных напитков является желание выделиться, показать, что он взрослый. Также причиной детского алкоголизма может быть банальная скука.



Никотин представляет собой опасное наркотическое соединение, вредное для организма, особенно для подростка. Среди вредных привычек курение широко распространено в молодежной среде. Кроме того, статистика приводит страшные факты: количество девушек, употребляющих табак, сравнялось с таковым среди юношей. ВОЗ ввела запреты на курение в общественных местах, функционирует ограничение по возрасту. Но запреты для под-

ростков, как известно, только разжигают интерес к вредным привычкам. Тяга к курению у подростков мотивируется желанием влиться в новую компанию, произвести впечатление, а также стремлением походить на взрослых. И здесь срабатывает механизм подражания. Если парень или девушка смогли преодолеть физическое отвращение после первого выкуривания сигареты, то в последствии эта привычка перерастает в зависимость.



Наркомания – «белая смерть» – одна из самых пагубных привычек подрастающего поколения. Она с каждым годом набирает обороты. Всем известно, что наркотики способны полностью разрушить и организм, и личность ребенка. Формируется стойкая зависимость. Что же двигает подростками в этом случае? И снова желание быть как все, стремление показать себя в новой компании. В основе употребления наркотиков лежит детский инфантилизм – неспособность самостоятельно принимать решения. Зачастую легче поддаться на уговоры, чем проявить стойкость и отказаться. Желание забыться и испытать новые ощущения – еще один мотив пристрастия.



Помимо пагубных привычек, открыто негативно влияющих на здоровье, в современном мире появились и такие, которые наносят вред опосредованно, имеют сложное и длительное течение.



Например, игровая зависимость (проявляется в навязчивом увлечении видео- и компьютерными играми). Сюда относится и патологическая склонность к азартным играм (лудомания). Зависимость заключается в доминировании виртуальности над реальной жизнью человека. Кроме того, для многих подростков даже телевидение стало распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. К сожалению, оно занимает половину (а то и больше) свободного времени большинства подростков, уступая разве что Интернету. Интернет-зависимость, пожалуй, самая распространенная вредная привычка молодого поколения. Эта зависимость все чаще характеризуется как психическое расстройство. Оно выражается в навязчивом желании войти во Всемирную сеть и в болезненной неспособности из нее выйти.



Избавление от любой пагубной зависимости происходит очень трудно, а иногда и безрезультатно. Поэтому лучше ее предотвратить, чем потом бороться. Родители должны понимать, что вредные привычки для подростков – это своего рода путь, на котором отсутствуют преграды, мешающие двигаться вперед. Появление таких проблем у подрастающего поколения является следствием неблагополучия в процессе его личностного самоопределения. Чтобы этого не случилось, начинать надо не в том возрасте, когда подросший ребенок уже нуждается в признании сверстников, а задолго до этого, в детстве.



Как же это предотвратить? Важно, чтобы девочка умела что-то делать, что ставило бы ее выше других в своей среде: достижения в спорте, художественный вкус, способность зарабатывать на своих способностях деньги и помогать семье – это приносит уважение в компании. Чтобы девочка-подросток не увлеклась курением и алкоголизмом, у нее не должно быть на это времени. Кроме того, важно сформировать в дочери уверенность в себе. И, конечно, родители должны воспитывать собственным примером, ведя здоровый образ жизни. Иначе никакие старания не помогут. Если говорить одно, а делать другое, ожидать положительных результатов крайне сложно. Необходимо разделять интересы подростка и будьте своему ребенку другом.

Если родители заметили, что у дочери-подростка появились какие-либо вредные наклонности, то, вместо того чтобы кричать и оскорблять ее (усугубляя этим негативную ситуацию), лучше попытаться разобраться в проблемах и решить их вместе.

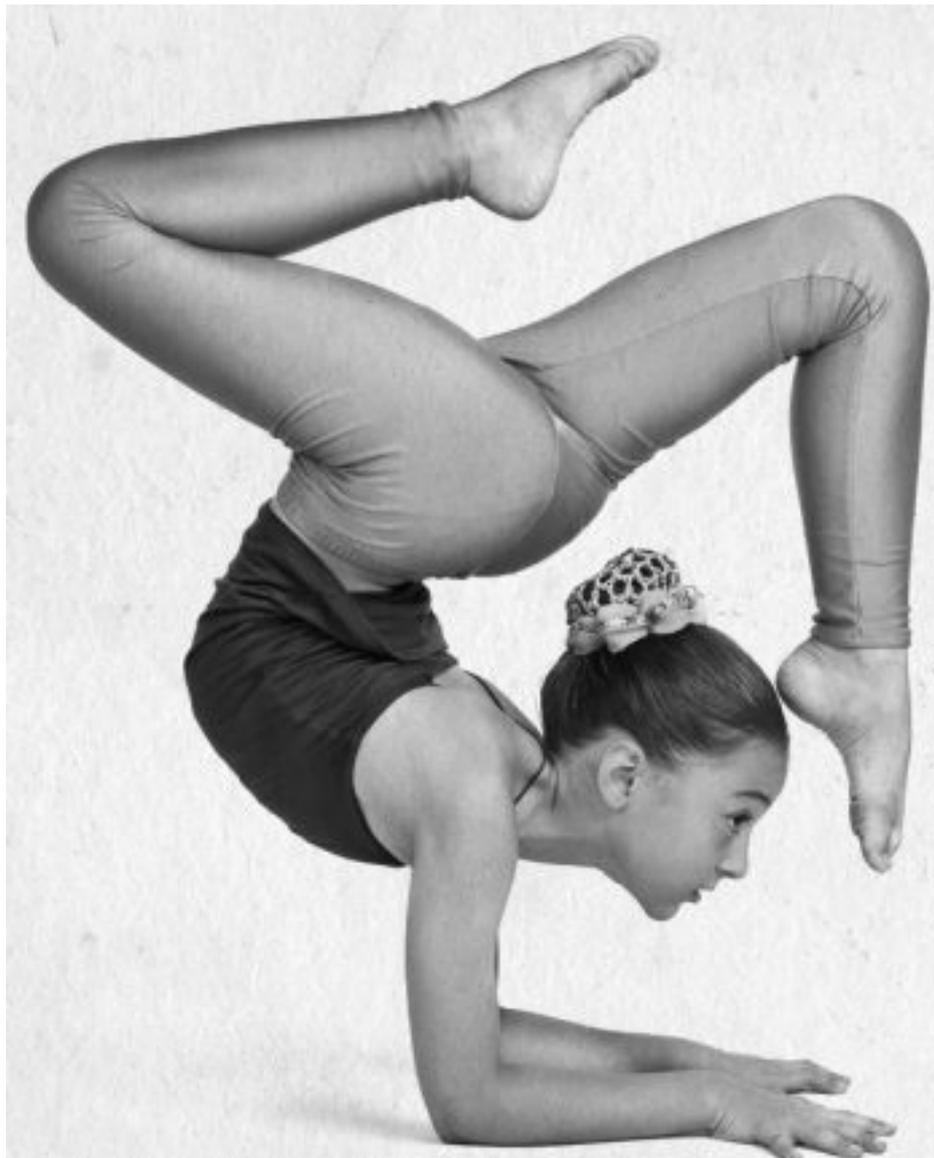
Как правило, это следствие ссор с одноклассниками, трудностей в учебе, неразделенной любви, нехватки родительского внимания. Не всегда надо сразу же обращаться за помощью к психологу – это может только отпугнуть ребенка. Иногда будет достаточным рассказать девочке-подростку об истинном вреде, который оказывают на ее организм курение, алкоголь и наркотики. Кроме того, нужно помочь дочери найти выход из затруднительных ситуаций, возникающих в компании, когда, как ей кажется, «нельзя отказаться». Например, разрешите говорить друзьям, что «родители просто „прибьют“ меня, если узнают...» Без нотаций – только доверительная беседа.

Комплекс физических упражнений для девочек-подростков

С возрастом у девушек значительно увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа развиваются неравномерно. Так, мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы-разгибатели опережают в развитии мышцы-сгибатели. У девочек уже с восьмилетнего возраста начинается активное физическое развитие. Происходит равномерный рост максимальной силы, скоростных силовых качеств, быстроты.



В то же время в этот период в связи с учебной работой в школе, выполнением домашних заданий у подростков резко снижается двигательная активность. Традиционные занятия физкультурой в школе – два раза в неделю с малой интенсивностью – не решают проблемы активности. А именно в этом возрасте потребность в движении возрастает, потому что происходит формирование двигательного анализатора. Вследствие двигательной неактивности и усиленного питания может возникнуть процесс ожирения, а отсюда и возникновение различных заболеваний. Особенности обмена веществ у девочек подросткового возраста заключаются в том, что значительная доля энергии идет на процессы развития организма. По мере роста наблюдается экономизация в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, частота сердечных сокращений в покое понижается с 85–90 уд/мин в 8-летнем возрасте до 70–75 уд/мин в 11–12 лет, частота дыхания также уменьшается соответственно с 21–26 до 18–20 раз в минуту. В период от 7–9 до 10–13 лет высшая нервная деятельность достигает высокого уровня развития. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательного навыка. К 13 годам усиливается концентрация нервных процессов возбуждения и торможения, высшая нервная деятельность достигает определенной зрелости.



Естественные закономерности развития детского организма в подростковом возрасте, социальные условия жизни подрастающего поколения должны приниматься во внимание при подборе физических упражнений. Основные упражнения должны быть достаточно простыми, чтобы подросток мог выполнять их самостоятельно в домашних условиях. Но также обязательно нужно включать в занятия достаточно сложные ритмичные упражнения спортивно-гимнастического стиля и танцевального характера. Важно, чтобы девочки выполняли разнообразные физические упражнения, способствующие разносторонней физической подготовке. При подборе физкультурных упражнений для девочек основной упор нужно делать на развитие таких качеств, как координация, гибкость, сила, ловкость. Чтобы детям не стало скучно, следует исключить из комплексов длительные монотонные нагрузки, чередовать упражнения, разнообразные по характеру и интенсивности. Большинство упражнений должны быть направлены на формирование правильной осанки.

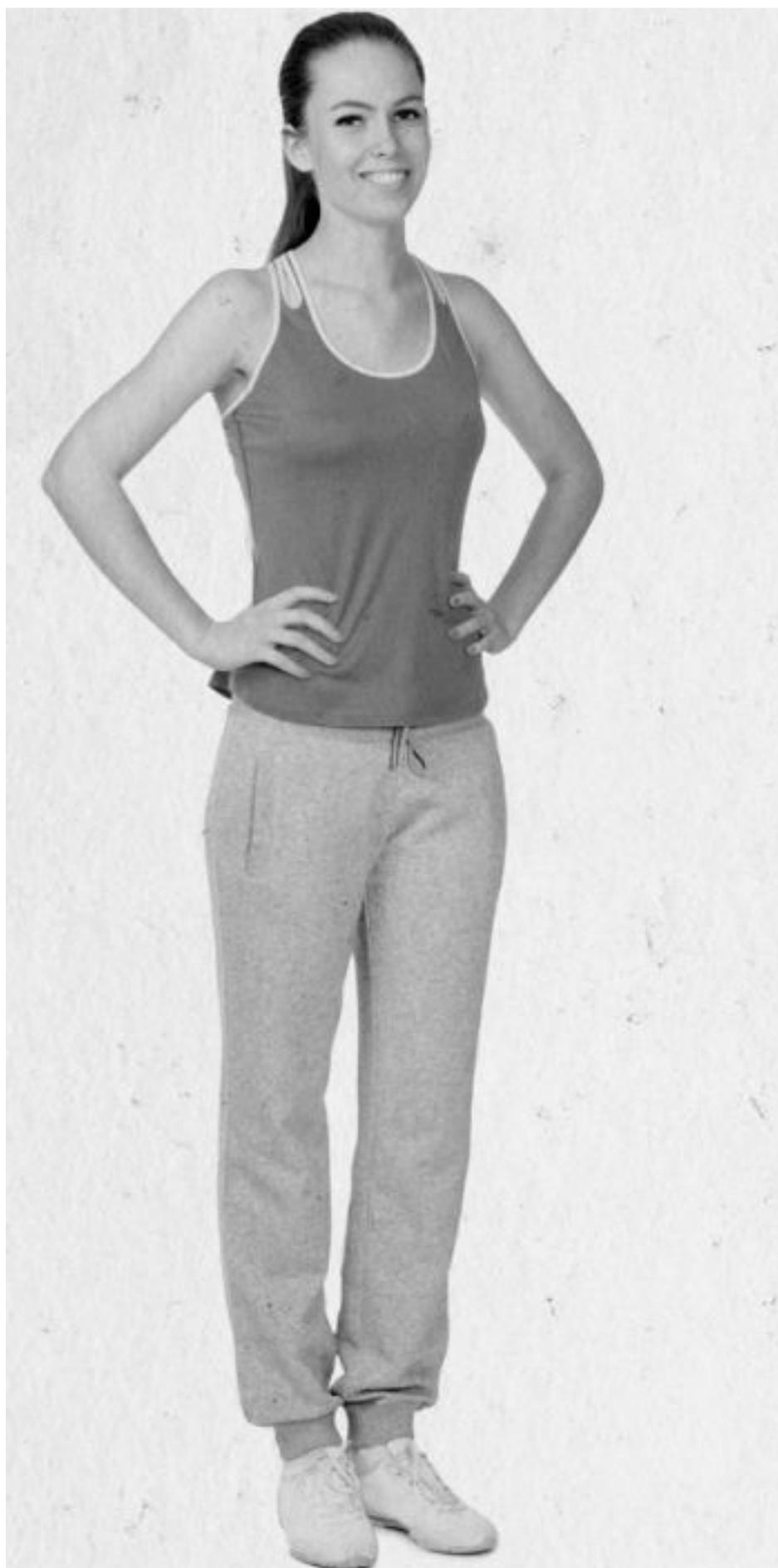
КОМПЛЕКС I

1. Слегка согнуть колени на двух ногах, руки – на пояс. На счет «раз» правая нога выдвигается в сторону на пятку, туловище выпрямляется, руки в стороны вверх, на счет

«два» спружинить на левой ноге, затем приставить правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполнить и другой ногой. Повторить 8-10 раз.



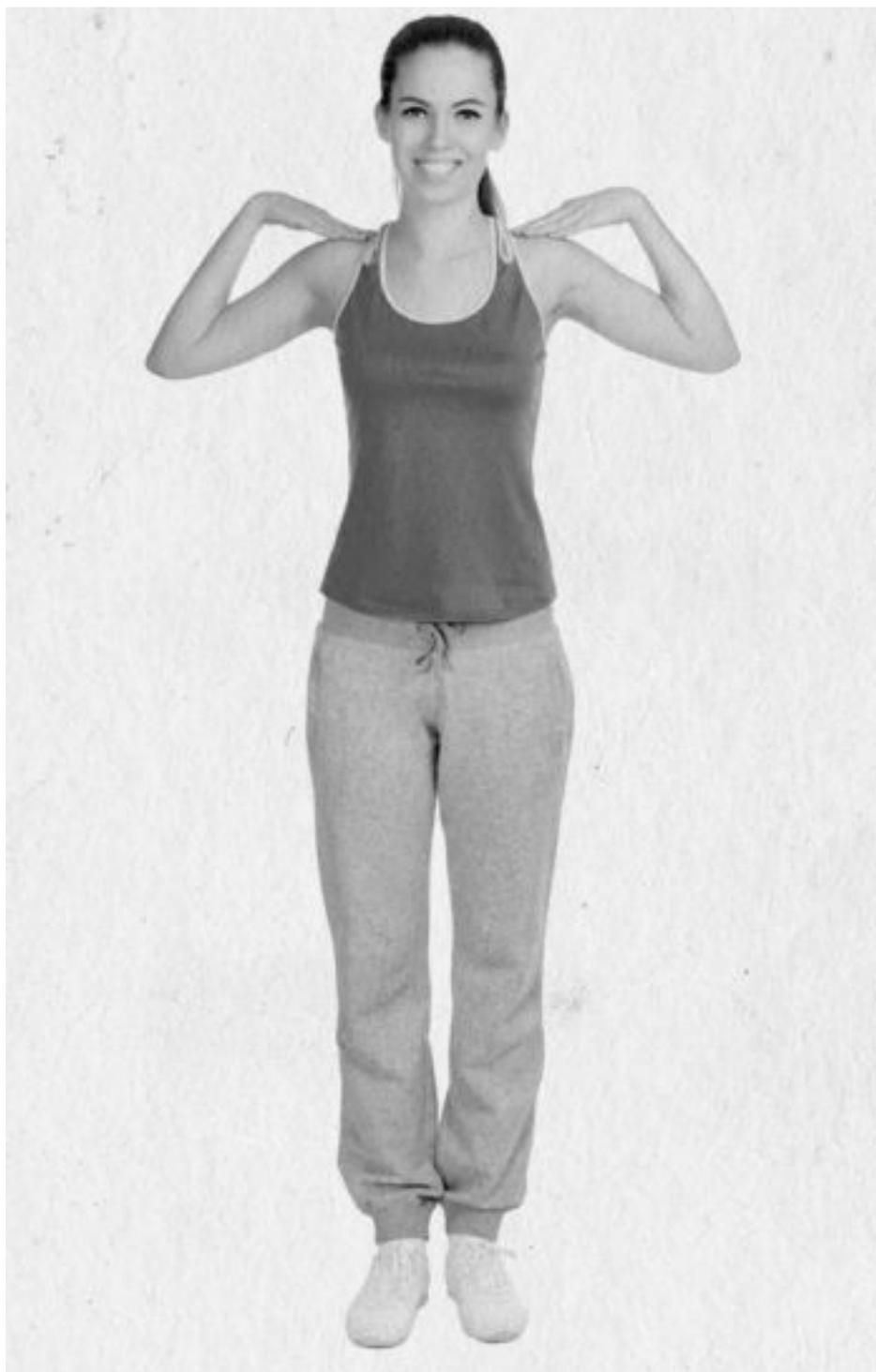
2. Поставить ноги вместе, руки – на поясе. На счет «раз» встать на полупальцы, на «два» – вернуться в исходное положение. На счет «три» – встать на пятки, на «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.



3. Поставить ноги врозь, руки развести в стороны – книзу. Поднимая руки вверх, сжимать пальцы в кулаки и разжимать. Повторить 8-15 раз.



4. Поставить ноги вместе и немного присесть, согнутые руки развести в стороны, предплечья приподнять вверх. При выпрямлении ног предплечья опустить вниз. Повторить 8-16 раз.



КОМПЛЕКС II

1. Поставить ноги врозь, руками коснуться плеч. На счет «раз – четыре» наклониться вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет «пять – восемь» выпрямиться, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторить 4–5 раз. То же самое проделать с кругами назад.

2. Наклониться вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет «раз» наклонитесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на «два»

вернитесь в исходное положение. На счет «три – четыре» выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторить по 8 раз.



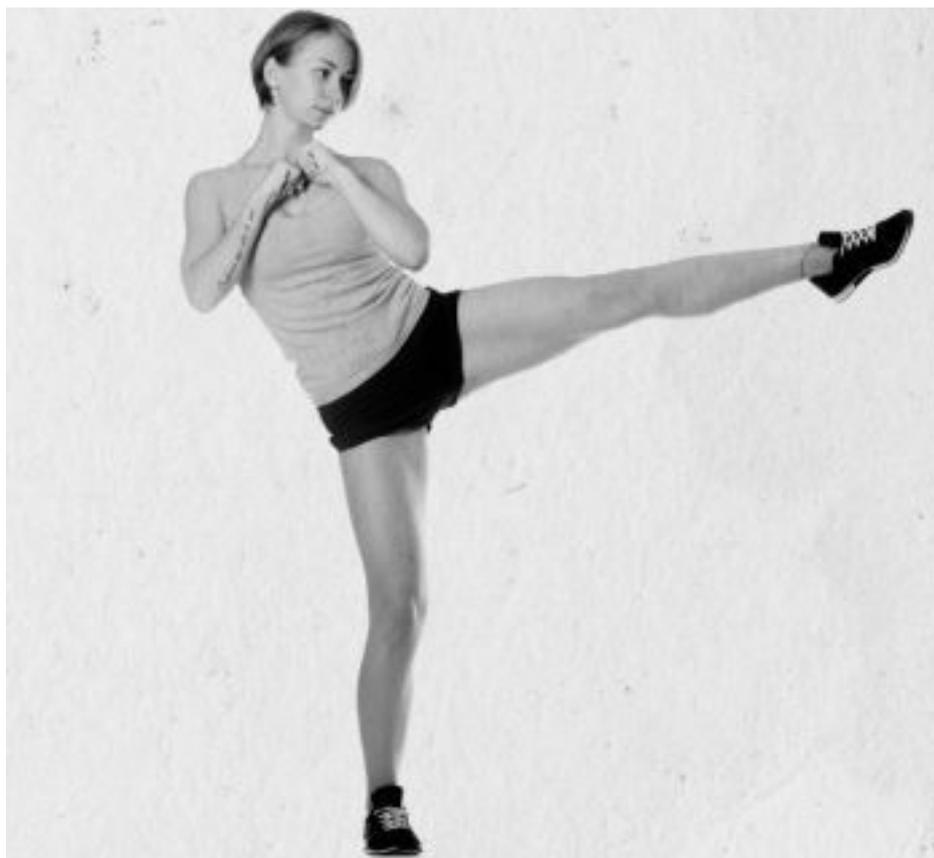
3. Глубоко присесть, ноги – врозь, руками коснуться пола. На счет «раз – два», не отрывая рук от пола, встать, выпрямив ноги, на счет «три – четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.



4. Поставить ноги врозь, руки – в стороны. На счет «раз – два» наклониться вправо, правую руку держать на поясе, левую руку поднимать вверх, слегка округлив. На счет «три – четыре», выпрямляясь, вернуться в исходное положение. Точно такой же наклон выполнить в другую сторону. Повторите 10 раз.



5. Поставить ноги на ширину плеч, руки – в стороны. На счет «раз – два» наклониться вправо, правую руку держать на нижней части бедра, левую поднять вверх, слегка округлив. На счет «три – четыре» выпрямиться, вернуться в исходное положение. Точно такой же наклон выполнить в другую сторону. Повторить по 10 раз.



6. Поставить ноги на ширину плеч, сделать полуприседание на двух ногах, согнутые руки развести в стороны. На счет «раз» выполнить мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет «два» вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.

КОМПЛЕКС III

1. Сесть на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытянуть вперед. На счет «раз», «два» – два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на «три – четыре» – то же самое, только левой рукой. Повторить 10 раз.



2. Сесть на пол с выпрямленными ногами. На счет «раз» – наклон вправо, коснуться предплечьем правой руки пола, левую руку поднять вверх, слегка округлив. На счет «два – три» – два пружинистых наклона вправо. На счет «четыре», выпрямиться, вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое, только влево. Повторить по 8-12 раз.



3. Сесть на пол, прямые ноги развести в стороны, руки, согнуть в локтях, развести в стороны и приподнять вверх, предплечья тоже. На «раз – два» согнуть правую ногу, стопу поставить на пол, наклониться к правой ноге, коснуться лбом колена, локти присоединить друг к другу. На «три – четыре» вернуться в исходное положение. Точно такое же движение сделать в другую сторону (с левой ноги). Повторить по 10 раз.



4. Сесть на пол, опереться сзади на предплечья, ноги согнуть в коленях, стопы поставить на пол. На счет «раз» – мах правой ногой вперед, стопу на себя, на «два» вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение левой ногой. Повторить 8-10 раз.

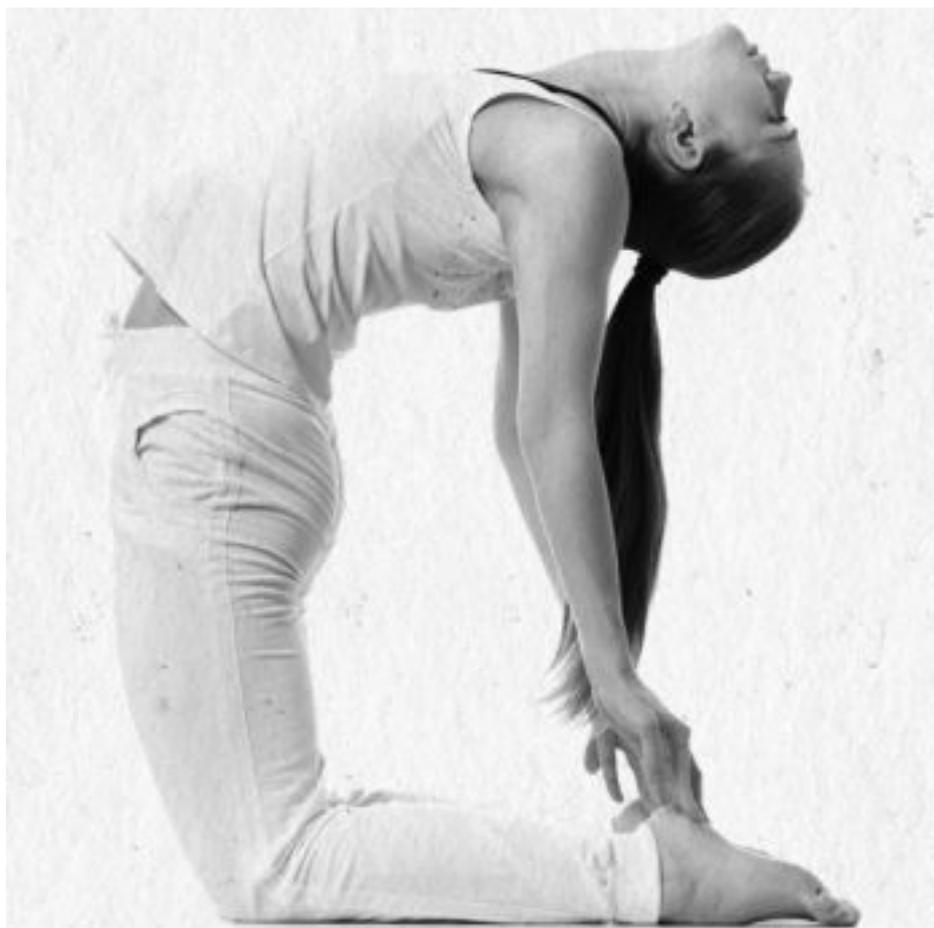
5. Лечь на спину, руки положить за голову, ноги поднять прямо вверх. Поочередно выполнять махи ногами. Повторять до полного утомления.



6. Встать на колени, опереться руками в пол. На счет «раз – два» выгнуть спину, на «три – четыре» прогнуться, правую руку вытянуть вперед, на счет «пять – восемь» – то же самое, только левой рукой вперед. Повторить 8 раз.



7. Сесть на колени, пятки под себя. На счет «раз – два» подняться в стойку на коленях, на «три – четыре» – совершить падение в упор, лечь на бедра, на «пять – шесть» прогнуться и на «семь – восемь» вновь вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.



8. Присесть, согнув ноги под себя, правой рукой опереться об пол, левой обхватить колени. На счет «раз – два», упираясь на правую руку, левую поднять вверх, на «три – четыре» повернуться кругом с поворотом направо. На счет «пять – шесть» присядьте и на «семь – восемь» вновь вернитесь в исходное положение. Повторить 4 раза. То же самое выполнить с опорой на левую руку.



9. Присесть, упираясь в пол руками. На «раз – два» перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову.



На «три – четыре» удерживать ноги в таком положении и на «пять – восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

КОМПЛЕКС IV

(для выполнения парами)

1. Выполнить бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.



2. Прыжки через скакалку: по очереди, одновременно по два человека, сгибая ноги, на одной ноге. Перепрыгивать через вращающуюся скакалку и т. п.



3. Встать лицом друг к другу, ноги врозь, сделать наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее – пружинящие наклоны вперед. Повторить 25 раз.



4. Встать лицом к партнеру, сделать наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), взяться за руки. На счет «раз» – поворот туловища: один – направо, другой – налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет «два – четыре» – пружинистые движения. На счет «пять – восемь» – то же самое, только в другую сторону. Повторить 8-10 раз.



5. Встать спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделать наклон вперед прогнувшись. На «раз» – хлопок в ладоши, на «два» – наклон книзу – и хлопнуть в ладоши друг друга, на «три – восемь» повторить движения. И опять на «раз» возьмитесь за руки в наклоне, на «два – четыре» один выполняет наклон, прогнувшись, другой – согнувшись, на «пять – восемь» – то же самое, только наоборот. Повторить 4 раза.

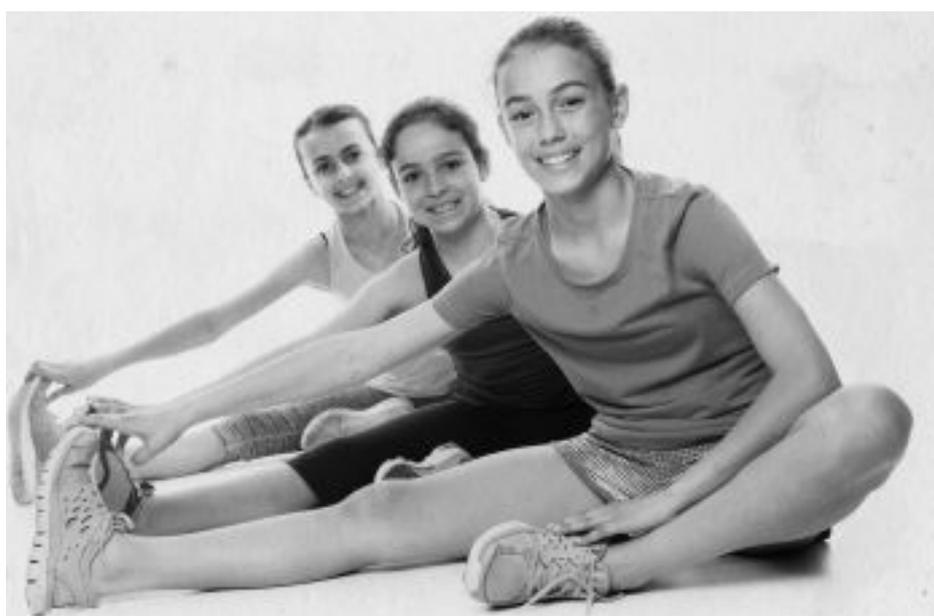


6. Встать боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставить по ширине плеч, взяться одной рукой за руки, другую поднять вверх. На «раз» – наклон в противоположные стороны, на «два – четыре» – пружинистые движения. На счет «пять – восемь» – то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторить 4–8 раз. Выполнить упражнение с поворотом в другую сторону.

7. Встать лицом друг к другу, взяться за руки. Выполнить поворот кругом с наклоном назад. Повторить 10 раз.

8. Встать лицом друг к другу, руки положить на плечи партнера. На счет «раз – два» – глубокое приседание на правой ноге, левую откинуть назад, на «три», «четыре» пружинить, присев на ноги. Затем прыжком сменить положение выпада (левая нога впереди) и выполнить с другой ноги. Повторите 8-10 раз.

9. Встать лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполнить поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторить 8-10 раз.



Уход за кожей в подростковом возрасте



Подростковый возраст – это тот период, когда всем подросткам, а особенно девочкам, нужно начинать косметический уход за кожей лица. Потому что в период полового созревания происходит гормональная перестройка организма, а так как работа сальных желез регулируется преимущественно половыми гормонами, то это, естественно, отражается и на коже лица. Кожа становится более жирной, склонной к закупорке пор, появлению черных точек и прыщей.



На сегодняшний день средства, которое на 100 % предотвратит появление подростковых прыщей, к сожалению, еще не изобрели. Поэтому родителям очень важно объяснить дочерям, а девочкам-подросткам понять, что подобные изменения состояния кожи – это

неотъемлемая часть периода взросления, через которую, увы, придется пройти. Но это не значит, что нет никакого смысла ухаживать за кожей лица. Средства ухода пусть и не в силах полностью предотвратить появление комедонов и прыщей, но могут уменьшить риск развития воспалительных процессов, способствовать скорейшему заживлению уже имеющихся высыпаний и улучшить состояние кожи в целом.

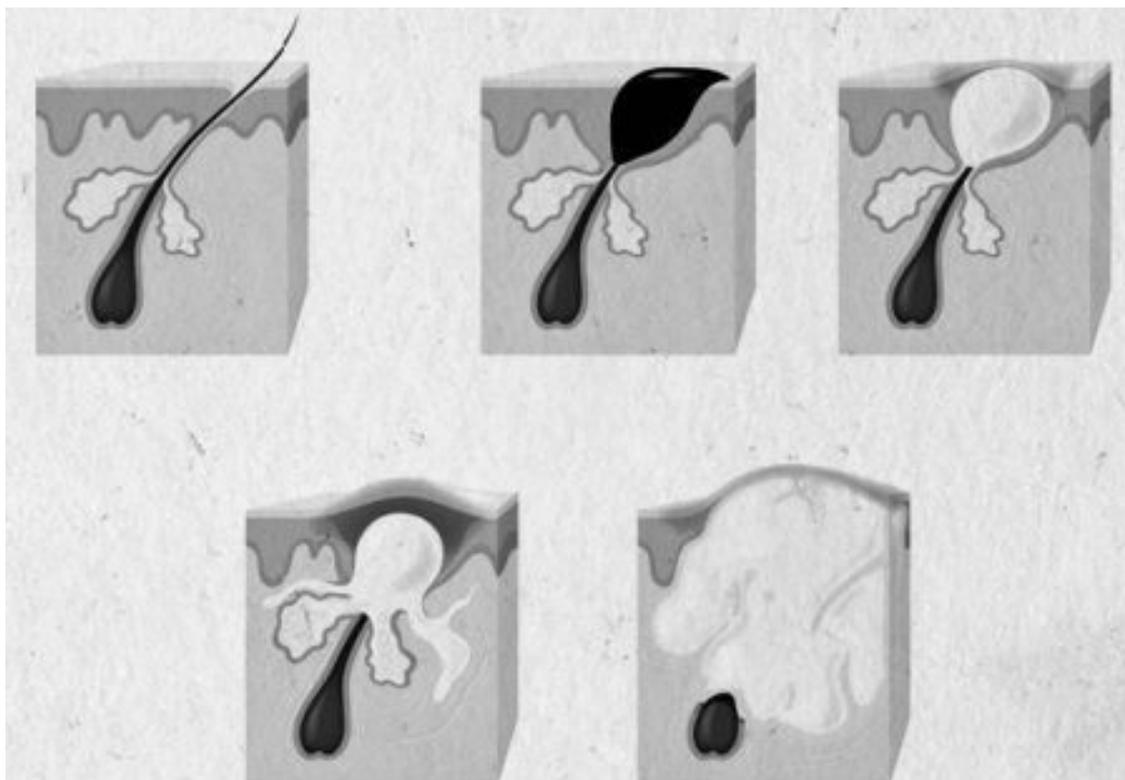
Основное средство, которое понадобится в этом возрасте, – это средство для очищения кожи лица. Это может быть пенка для умывания или гель с противовоспалительным эффектом, которые будут тщательно, но бережно очищать молодую кожу подростка. Главное, чтобы она соответствовала вашему типу кожи и ее состоянию на данный момент.

Если кожа сухая или нормальная и после пробуждения нет жирного блеска в Т-зоне, то утром такую кожу достаточно просто умыть водой и промокнуть лицо полотенцем. А вечером необходимо очистить кожу с помощью специальных средств – мягкого геля или пенки для умывания для сухой и нормальной кожи.



У обладателей сухой и нормальной кожи даже в подростковом возрасте высыпания бывают довольно редко, так что никаких дополнительных средств им обычно не требуется. Здоровая подростковая кожа не нуждается в каких-либо аппликациях в виде тоника или крема. Исключение – походы на пляж, поездки на море или в жаркие страны – в таких случаях необходимо использовать солнцезащитные средства.

А если кожа очень чувствительная и после умывания появляется чувство сухости и стянутости, то можно посоветовать умываться не водопроводной, а минеральной или чистой питьевой водой. Или можно после умывания сполоснуть лицо легким настоем противовоспалительных трав, например, ромашки.



У обладателей комбинированной и жирной кожи в подростковом возрасте, как правило, немало проблем – жирность кожи, черные точки и периодические высыпания. В таком случае необходимо использовать очищающий гель для жирной комбинированной и проблемной кожи и утром и вечером. А так же желательно иметь и несколько дополнительных средств. Можно приобрести в аптеке 2 %-ный раствор салициловой кислоты и обрабатывать воспаленные прыщи 2 раза в день. Для этого лучше всего смочить ватную палочку, растворе салицилки, приложить к воспаленному элементу и подержать несколько секунд. Салициловая кислота оказывает на прыщ противовоспалительное действие и уменьшает секрецию сальных желез. Однако не стоит обрабатывать пораженные участки слишком часто или длительное время. Достаточно обрабатывать прыщики 2 раза в день в течение 3–5 дней, иначе можно пересушить кожу в области воспаления.



Можно приобрести специальные средства из лечебной косметики для проблемной кожи, которые обычно содержат не только салициловую кислоту, но и увлажняющие компоненты, и поэтому не так сильно подсушивают кожу. При наличии множественных мелких высыпаний можно использовать тоники и лосьоны для проблемной кожи, которые регулируют избыточную секрецию кожного сала и препятствуют появлению прыщей. Но не стоит использовать такие лосьоны постоянно и на все лицо, особенно спиртосодержащие, чтобы опять-таки не пересушивать кожу лица. Лучше применять такие средства локально на проблемных участках.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.