



Татьяна Щукина
Как вырастить девочку здоровой
Серия «Что вам могут не сказать»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6571449
Щукина Т. С. Как вырастить девочку здоровой.: БХВ-Петербург; СПб; 2006
ISBN 5-94157-874-1

Аннотация

У вас есть дочка. Она родилась в прошлом году, или пять лет назад, или десять... Вы, несомненно, прочли не одну книгу по уходу за маленьким ребенком, и не одну книгу по воспитанию ребенка постарше и пр. Но вот какой книги вы точно не читали – это о том, как создать, сохранить, поддержать женское здоровье вашей пока еще маленькой девочки. Потому что такой книги раньше не было.

В сознании большинства людей понятие «женское здоровье» (как и слово «гинекология») относится к девушке по крайней мере так называемого переходного возраста, то есть периода, когда начинаются менструации. Между тем, если вы хотите в обозримом будущем стать счастливой бабушкой, то о «женском здоровье» вашей пока еще маленькой дочки надо позаботиться уже сейчас. Когда и на что обратить внимание, когда и что рассказать дочери о половой жизни, о беременности и вообще о роли женщины не только в обществе, но и «в природе», – обо всем этом вы прочтете в настоящей книге.

Содержание

Предисловие	4
Новорожденная	5
Физиологические кризы новорожденных	6
Уход за промежностью у грудных и маленьких детей	7
Как справиться с опрелостью	9
Гигиена девочки	10
Основные принципы и гигиенические требования	10
Гигиена девочки «нейтрального» возраста	11
Гигиена девочки-подростка	12
Гигиена во время менструации	13
Средства менструальной защиты	13
Что нужно знать о прокладках	13
Что нужно знать о тампонах	13
«Правильная» одежда	15
Гигиена физической культуры	16
Деликатные проблемы	17
Когда «терпение» – во вред	17
Как бороться с запорами	17
Лекарственные растения в борьбе с запорами	18
Половое созревание	19
Самая обаятельная и привлекательная	21
«Только бы не потолстеть»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Татьяна Щукина

Как вырастить девочку здоровой

Предисловие

Наше время – это не только время технического прогресса, приносящего человечеству различные блага цивилизации. Также прогрессивно растет и количество болезней, поражающих человека. Технический прогресс, темп и образ жизни откладывают свой отпечаток на здоровье человека.

В этой книге речь пойдет о проблемах детской гинекологии. Печальный факт, но в России в 17 лет у каждой четвертой девочки выявляется какое-либо гинекологическое заболевание. При этом большинство из них к врачу не обращаются.

Эта книга для тех, кто озабочен здоровьем своим и своего ребенка, кто хочет видеть свою дочь здоровой и счастливой. Для тех, кто хочет иметь здоровых внуков, наконец! Потому что здоровье вашего будущего внука зависит еще и от того, как протекала беременность у вас, как родилась и росла ваша девочка, как вы ухаживали за ней, как одевали и чем кормили.

Итак, все – о том, как вырастить девочку здоровой, а значит – как сделать все возможное для ее «женского счастья» – вы прочтете в этой книге.

Новорожденная

В вашей семье радостное событие – у вас родилась дочь. Дочь – это огромное счастье для матери, потому что это и будущая помощница, и будущая близкая подруга. И, поверьте, папы тоже тают от своих малышек, и гордятся ими не меньше, чем сыновьями (а любят, может быть, даже больше, чем сыновей). Важно только помнить с первых дней, что ваша дочурка уже с рождения маленькая женщина. Это касается и поведения малышки, и особенностей ее организма, а значит, и воспитания девочки, и ухода за ней.

Физиологические кризы новорожденных

Появление на свет – это огромный труд не только для матери, но и для малыша. Поэтому в первые дни жизни органы ребенка работают в «аварийном» режиме, иногда давая «сбои», которые считаются нормальными для периода новорожденности. Педиатры называют такие состояния физиологическими кризами новорожденных, то есть само название говорит о том, что ничего страшного и сверхъестественного с ребенком не происходит. Так, все знают о том, что в первые дни новорожденный ребенок немного теряет в весе, и это называют *физиологическим падением веса*. Начиная с 3–5-го дня жизни малыш начинает активно прибавлять в весе с каждым днем.

К физиологическим состояниям относят также *физиологическую желтуху* новорожденных, когда у ребенка с рождения отмечается легкая желтушность кожных покровов; *мочекислый инфаркт*, при котором моча у малыша имеет красноватый цвет и оставляет на пеленках красно-коричневые пятна. Происходит это из-за повышенного содержания солей (уратов) в моче новорожденного. Все эти проявления связаны с особенностью обмена веществ новорожденного ребенка.

Некоторые физиологические состояния вызваны тем, что организм малыша тесно связан с организмом матери, и очень велико влияние материнских гормонов (фолликулина, эстрогенов, прогестерона, пролактина), попавших в организм ребенка еще во внутриутробном периоде и во время родов. К таким состояниям относятся так называемые *гормональные кризы*, которые еще называют *половыми кризами*.

Набухание молочных желез – наиболее часто встречающаяся реакция, которая наблюдается как у девочек, так и у мальчиков. В первые 3–4 дня жизни происходит увеличение молочных желез, достигающее максимальной величины к 8–10-му дню. Иногда увеличение молочных желез незначительно и для родителей практически незаметно, иногда припухлость достигает размера среднего грецкого ореха и даже больше. Если надавить на молочную железу, из соска выделится жидкость, похожая на молозиво. Это набухание молочных желез для ребенка безболезненно и не вызывает нарушения его самочувствия. К концу 2-й – началу 3-й недели жизни оно, как правило, самостоятельно проходит. Никакого лечения не требуется. Важно запомнить следующее: нельзя надавливать на молочные железы, массировать их, надевать на малыша тесную синтетическую одежду. Все это может привести к инфицированию молочной железы и развитию гнойного мастита.

Половые гормоны матери оказывают воздействие и на половые органы маленькой девочки. У девочки могут наблюдаться *отек и набухание наружных половых органов*. Из половых путей выделяется липкий тягучий секрет, подобный влагалищному секрету беременной женщины. В отдельных случаях на 3–7-й день жизни у девочки появляются слегка *кровянистые слизистые выделения*, которые продолжаются 1–3 дня. По виду эти выделения напоминают таковые у девочки-подростка в предменструальном периоде. Лечение в этом случае также никакого не требуется, важен лишь правильный и качественный уход за промежностью малышки.

Уход за промежностью у грудных и маленьких детей

Уход за промежностью у маленького ребенка – это самая главная и самая частая гигиеническая процедура, которую выполняют родители. Всем понятно, с чем это связано: акты мочеиспускания и дефекации у ребенка значительно учащены по сравнению со старшими детьми. Так, грудной ребенок мочится до 14 и более раз в сутки, а стул у малыша бывает иногда после каждого кормления. Мокрые пеленки, моча и каловые массы раздражают нежную кожу и могут привести к появлению опрелости, «пеленочной болезни», а у девочки – к развитию воспаления наружных половых органов (вульвиту).

Конечно, каждая мать знает, что ребенка надо регулярно подмывать и перепеленывать. Но делать это необходимо тоже правильно, иначе неумелый уход может привести к раздражению кожи промежности. Обмывать наружные половые органы, область заднего прохода, ягодицы, бедра следует каждый раз после физиологических отпавлений, особенно после дефекации. Во время процедуры струя воды должна быть направлена спереди назад. Такое направление воды препятствует попаданию каловых масс и, соответственно, инфекции в половые пути девочки. Воду лучше использовать кипяченую, без добавления каких-либо лекарственных препаратов. При раздражении кожи можно подмывать ребенка отваром ромашки, череды. При подмывании как можно реже следует пользоваться мылом.

Иногда у девочки появляются нежные беловатые налеты между большими и малыми половыми губами. Родители пугаются, опасаясь, что это молочница (грибковое поражение). На самом деле эти налеты – не проявление заболевания, а секрет сальных желез, которые имеются в коже наружных половых органов. Называется этот секрет «смегма», он бывает и у мальчиков тоже и выполняет защитную функцию. Однако скопившийся секрет приобретает желтовато-серый цвет и неприятный запах, скатывается в комочки и может вызвать раздражение кожи. Поэтому, совершая туалет наружных половых органов, скопившуюся смегму удалите небольшим тампоном, смоченным вазелином или растительным маслом.

После подмывания необходимо тщательно просушить кожу ребенка. Для этого используют мягкую хлопчатобумажную ткань (пеленка, полотенце) без грубых швов и рубчиков. Высушивать кожу следует легкими промокающими движениями, но не вытирая. Вытирая, вы можете нечаянно повредить нежную кожу малыша.

Туалет промежности включает и воздушные ванны. Конечно, температура воздуха в помещении, где вы купаете и пеленаете ребенка, должна быть комфортной, чтобы малыш не замерз. Положите ребенка, с разведенными ножками, на теплую пеленку под настольной лампой на 5–10 минут. Такие воздушные ванны лучше устраивать при каждом пеленании.

Для туалета промежности можно использовать и влажные салфетки, ассортимент которых сейчас очень велик. Среди них есть салфетки, содержащие различные увлажняющие кожу добавки, алоэ и др. Однако полностью исключать водные процедуры все же не следует.

Большинство родителей сейчас все больше предпочитают пользоваться одноразовыми подгузниками типа памперс. Ассортимент этих подгузников очень велик, качество и цена их тоже разные, и каждая мать может выбрать приемлемый по цене вариант, наиболее подходящий для малыша. Лучше использовать дышащие подгузники, но нельзя забывать, что менять их надо хоть и не так часто, как пеленки, но все же по мере наполнения. Использование одноразовых впитывающих подгузников ни в коем случае не отменяет водные процедуры. Каждый раз, когда вы переодеваете девочку, обмывайте кипяченой водой или, если такой возможности нет, протирайте влажными салфетками промежность, ягодицы и бедра ребенка; дайте ей несколько минут полежать голенькой. При правильном уходе кожа вашей малышки будет чистой и сухой.

Помогают ухаживать за кожей ребенка различные специальные средства. Чем же обрабатывать кожу промежности ребенка? Этот вопрос каждая мать решает сама «методом проб и ошибок». Каждый человек индивидуален, и подходит ему что-то свое. Кто-то предпочитает пользоваться детскими присыпками, кто-то – специальными детскими маслами (типа «Джонсонс беби»), кто-то комбинирует эти средства ухода. Можно обрабатывать кожу малыша прокипяченным растительным маслом (лучше оливковым), как это делали наши родители. Детский крем сейчас также выпускают с различными травяными добавками (череда, ромашка, алоэ вера).

Как справиться с опрелостью

И все же ни один ребенок не застрахован от появления опрелостей или дерматита. Иногда у ребенка очень чувствительная кожа, иногда он чуть дольше пробыл в мокрых пеленках, у девочки может быть реакция на определенный вид подгузника. Независимо от причин, вызвавших раздражение кожи, выглядит это одинаково: на коже половых губ, ягодицах, внутренней поверхности бедер, иногда внизу живота появляются мелкие красноватые точки на фоне слегка отечной покрасневшей кожи. В тяжелых случаях в пораженных местах отмечается слущивание верхних слоев кожи (эпидермиса) и возникает мокнутие.

Наличие опрелости или дерматита требует особого ухода. В первую очередь необходимо регулярно и чаще переодевать девочку. Если вы используете одноразовые подгузники, стоит на время по возможности отказаться от них (надевать ребенку подгузник только на прогулку и на ночь). Для девочки будет лучше, если днем вы лишний раз помоете и переоденете ее. Возможно, появление дерматита связано с тем, что у ребенка реакция на данный вид подгузника. Попробуйте поменять марку подгузника (после того как подлечите кожу!). При появлении опрелостей особенно важно не вытирать, а именно промокать кожу, чтобы не усилить раздражение. Во время переодевания каждый раз делайте ребенку воздушную ванну.

Купать девочку на ночь можно с отваром трав. Ромашка, череда, кора дуба обладают не только дезинфицирующим, но и подсушивающим эффектом.

Чем обрабатывать опрелости? Конечно, не жирным кремом или маслом, потому что под слоем жирного крема пораженная кожа дышит хуже. Наша задача – не увлажнить, а подсушить раздраженную кожу и вылечить воспаление. Для этих целей в аптеке вы найдете огромный ассортимент кремов и мазей.

Прекрасным подсушивающим и противовоспалительным эффектом обладает окись цинка. Недаром ее уже давно используют при различных дерматитах и аллергических реакциях. В аптеках можно купить препарат «Деситин» производства компании «Пфайзер» (США). Эта мазь, содержащая окись цинка, ланолин, рыбий жир и тальк, создана специально для профилактики и лечения пеленочного дерматита. В десять раз дешевле и ничуть не хуже отечественный препарат – паста Лассара, или цинково-салициловая паста.

Для обработки раздраженных участков кожи можно пользоваться кремами, содержащими серебро (например, аргиросульфин или дермазин). Эти препараты обладают противовоспалительным и антимикробным действием. Хорошо помогают при опрелостях бепантен, пантенол.

Гигиена девочки

Основные принципы и гигиенические требования

Гигиена девочки, девушки, женщины – это часть личной гигиены человека. Существует несколько принципов, которые лежат в основе гигиены половых органов. Эти основополагающие принципы не зависят от возраста, и соблюдение их одинаково важно и для маленькой девочки, и для девушки, и для взрослой женщины.

1. Первое и главное – это опрятность! Наружные половые органы и соседние с ними участки тела должны быть чистыми. Здесь не должны скапливаться остатки каловых масс, мочи и других выделений. Все это является питательной средой для различных микробов, которые могут вызвать воспаление. Важно также, чтобы в промежность не попадали грязь, песок и другие «внешние» загрязнители. Таким образом, принцип опрятности заключается в том, чтобы ограничить контакты половых органов с различными болезнетворными микробами.

2. Количество и качество гигиенических процедур должно быть оптимальным. К сожалению, принцип «чаще мою – чище и здоровее буду» в случае с женской гигиеной не срабатывает. Дело в том, что на коже и слизистых оболочках человека с первых дней жизни живет множество различных микроорганизмов. Их более 500 видов, и в разных «уголках» нашего тела они разные. И микробы эти не просто живут на нас, они активно взаимодействуют со своим «хозяином» – человеком. Самый наглядный пример такого сотрудничества – это микрофлора кишечника. Сейчас уже, наверное, нет человека, который не слышал бы о кишечном дисбактериозе, бифидобактериях и пр. Половые органы девочки и женщины также имеют свою нормальную микрофлору, которая способствует их правильному развитию и работе. Так вот: частые, избыточные подмывания, тем более с применением мыла, и особенно спринцевания могут нарушить существующую в половых путях микрофлору. Вода попросту вымывает все микроорганизмы, как вредные, так и полезные. Нарушается также и кислотность, которая очень важна для «правильных» микробов.

3. Следующий принцип гигиены женщины – это снижение риска микротравм наружных половых органов, потому что любое нарушение целостности кожи или слизистой оболочки может стать источником инфекции.

4. Особое внимание чистоте наружных половых органов следует уделять во время месячных. Ведь в этот период матка изнутри представляет собой обширную раневую поверхность, только «естественную», поэтому очень важно свести к минимуму возможность попадания туда инфекции.

Гигиена девочки «нейтрального» возраста

Для девочки «нейтрального» возраста, то есть возраста, когда нет бурных гормональных сдвигов, нет повышенной потливости, нет менструаций, основным гигиеническим мероприятием является соблюдение чистоты. Маленькую девочку подмывает мама, девочка старше 5 лет может выполнять гигиенические процедуры самостоятельно. Тем не менее время от времени все же контролируйте, правильно ли действует ребенок. Подмывать девочку удобнее под проточной струей воды, под краном или над тазиком, поливая из кружки. В «экстренных» случаях можно использовать влажные салфетки.

Повторим еще раз одно важное правило: подмывать девочку следует в направлении спереди назад. В противном случае каловые массы и микробы, живущие вблизи заднепроходного отверстия, могут инфицировать половые органы. Всегда следуйте этому правилу сами и объясните его ребенку. Ваша дочь запомнит и всегда будет делать так, как научила ее мама.

Туалет половых органов необходимо совершать 2 раза в день, утром и вечером, и, конечно, по мере необходимости. Старайтесь как можно реже пользоваться мылом (не чаще одного раза в неделю).

Гигиена девочки-подростка

Подростковый период характеризуется настоящим «гормональным взрывом». Это возраст, когда начинают увеличиваться молочные железы, расти волосы в подмышечных впадинах и в паховой области – то есть появляются так называемые *вторичные половые признаки*. В этот период начинают активно работать потовые и сальные железы, «приходят» первые месячные. Все эти изменения в организме требуют других, более тщательных гигиенических навыков, которым вы должны научить свою дочь.

Из-за повышенной потливости возникает необходимость ежедневно принимать душ, лучше 2 раза в день, или по крайней мере обмывать водой шею, подмышечные впадины, области под грудью. Сбривать или нет волосы под мышками – каждая девушка решает сама, как и вопрос о том, пользоваться ли дезодорантом и если да, то каким. Но первым и главным «дезодорантом» должна быть вода!

В подростковый период начинается нагрудание и рост молочных желез, и это тоже может вызывать тревогу у девочки и ее родителей. Во многих (если не в большинстве) случаев железы увеличиваются неравномерно, асимметрично. Пусть это вас не пугает. Во-первых, грудь еще растет и формируется, а во-вторых, в природе нет ничего абсолютно симметричного, и в этом и состоит гармония.

Молочные железы нужно регулярно осматривать и бережно прощупывать. Иногда в ткани железы определяется уплотнение. В большинстве своем эти уплотнения безвредны и могут то появляться, то исчезать на протяжении менструального цикла. Но иногда в грудной железе может образоваться уплотнение, являющееся признаком заболевания. В этом случае необходимо показаться врачу.

Бывает, что девочки жалуются на боли в грудной железе. Болезненные ощущения связаны и с ростом железы, и с физиологическими колебаниями гормонального фона – ведь у девушки устанавливается менструальный цикл. Такие жалобы не требуют каких-либо лечебных мероприятий. Но следует помнить, что в этот период молочная железа очень чувствительна к различным инфекционным агентам. У девочек в этом возрасте – в возрасте полового созревания – действительно бывают воспаления грудной железы (маститы), иногда даже требующие хирургического вмешательства. Чтобы избежать таких неприятных осложнений, следует содержать грудь в чистоте, избегать различного рода травм грудной железы и переохлаждения. И не стесняться лишний раз обратиться к врачу.

Гормональные изменения в организме девочки приводят к тому, что слизистая оболочка половых путей начинает вырабатывать значительное количество секрета. Это так называемые физиологические бели. Мы уже говорили, что термин «физиологические» означает, что это нормальное состояние здорового организма. Нормальные выделения прозрачны и имеют жидкую или слизистую консистенцию, их количество меняется в зависимости от периода менструального цикла, возрастая к середине цикла – примерно через две недели после месячных. Такие нормальные выделения из влагалища могут оставлять на белье желтоватые пятна и создавать ощущение влажности в промежности. С появлением физиологических белей туалет промежности следует производить чаще, по мере необходимости. Не стоит при этом пользоваться очень душистым мылом или гелем для душа, потому что они могут вызвать раздражение слизистой оболочки половых органов и способствовать проникновению инфекции. Кроме того, пора начинать пользоваться ежедневными гигиеническими прокладками. Ежедневные прокладки впитывают влагалищные выделения, оставляя ощущение чистоты и свежести и защищая белье. Менять их необходимо по мере загрязнения, но не реже 3–4 раз в день.

Гигиена во время менструации

Первая менструация у большинства девочек начинается в возрасте 9–15 лет. Начало менструаций – большое событие, и не только потому, что это признак взросления. Это совершенно новый этап с точки зрения биологической и психологической. Поэтому очень важно, чтобы девочка воспринимала начало менструаций не как тягостную, доставляющую сплошные неудобства и вызывающую стеснение ситуацию, а как важный, естественный и необходимый атрибут своей взрослой жизни. Конечно, помочь в этом девочке может только мама. Мама же должна объяснить ребенку то, насколько важно соблюдать правила гигиены во время менструации.

Менструации продолжаются в среднем 3–7 дней. В эти дни внутренняя поверхность матки представляет собой, как уже упоминалось, обширную «раневую» поверхность, куда легко может проникнуть различная инфекция. Кроме того, постоянно стекающая кровь образует удобную (и даже «питательную») «дорожку» для микробов. Поэтому туалет промежности в этот период следует осуществлять гораздо чаще, чем обычно, не реже 3–4 раз в день и по мере необходимости.

Средства менструальной защиты

Под этим словосочетанием мы подразумеваем прокладки и тампоны. Отечественная и зарубежная промышленность выпускает огромный ассортимент этой продукции, и сейчас, наверное, нет ни одной женщины, которая пользуется самодельными «приспособлениями» (салфетками или ватой). Задача мамы – помочь дочери правильно выбрать из этого широкого ассортимента наиболее удобные и доступные по цене прокладки. И, конечно, позаботиться о том, чтобы в них не было недостатка дома, а также всегда имелась «зачатка» в рюкзаке у дочери. Во время менструации менять прокладку надо каждые 5–7 часов по мере загрязнения, а еще лучше – при каждом посещении туалета. Следует обязательно сменить прокладку и обмыть промежность, если порвался верхний защитный слой прокладки.

Что нужно знать о прокладках

Прокладки имеют многослойную структуру. Верхний, покровный слой выполняет защитную функцию и пропускает влагу внутрь. Он должен быть достаточно прочным, но не жестким, и он должен всегда оставаться сухим. Если при использовании прокладки появились раздражение или потертость, необходимо сменить марку гигиенического изделия. Внутренний слой впитывает поступающую жидкость, удерживает ее и перераспределяет по всей поверхности прокладки. Этот слой состоит из распушенной целлюлозы или из специального адсорбента. Задача самого нижнего слоя – не пропустить жидкость наружу, защитить белье, и сделан он из тонкой полиэтиленовой пленки. Прокладки выпускаются различных размеров – для обильных и скудных выделений, ночные, с крылышками и без, обычной толщины и ультратонкие – как говорится, на все случаи жизни.

Что нужно знать о тампонах

Тампоны относятся к внутренним гигиеническим средствам. Такие средства описывал еще древнегреческий врач Гиппократ. Так, в Древней Греции женщины пользовались рулончиками шерсти, а в Египте для этих целей использовали свернутый трубочкой папирус. Влагалищные тампоны были созданы в 1933 году американским доктором Эрлом Хаа-

сом из Денвера, и сейчас ими пользуются многие девушки и женщины. Тампоны безусловно удобны для женщин, ведущих активный образ жизни, носящих облегающую и светлую одежду и занимающихся спортом.

Многих матерей волнует вопрос: может ли девочка пользоваться влагалищными тампонами, не повреждается ли при этом девственная плева? Постараемся успокоить вас: девственная плева (или гимен) у девочек старше 13 лет очень растяжима и податлива, а во время менструации становится еще эластичнее. В ней имеется достаточно большое отверстие, через которое вытекает менструальная кровь. Отверстие это имеет такую величину, что в случае необходимости детский гинеколог может производить влагалищное пальцевое исследование и инструментальную диагностическую процедуру – вагиноскопию. Поэтому правильная постановка влагалищного тампона не приведет к потере девственности в ее физическом смысле.

Таким образом, возрастных ограничений для использования влагалищных тампонов нет. Однако девочкам-подросткам в период становления менструаций лучше пользоваться прокладками как основным средством защиты. Перед тем как начать использовать тампоны, следует уточнить специфические особенности строения собственных наружных половых органов – либо путем самоисследования с помощью зеркала, либо посетив детского гинеколога. Поначалу применять тампоны лучше на второй день месячных, когда растяжимость девственной плевы максимальная. Выбирать надо тот вид тампонов, который больше увеличивается в длину по мере впитывания жидкости. Этим требованиям лучше всего удовлетворяют тампоны ТАМРАХ и ОВ.

Тампон следует менять по мере его пропитывания, но не реже чем каждые 4–8 часов. Нельзя оставлять тампон во влагалище больше чем на 8 часов. Перед сменой тампона и после этого обязательно нужно мыть руки!

Противопоказания к применению тампонов:

- первый год становления менструаций;
- редкие формы девственной плевы, которые не позволяют ввести тампон во влагалище (решетчатая, перегородчатая);
- порок развития влагалища;
- опухолевидные образования во влагалище;
- воспаления наружных половых органов, аллергодерматиты;
- хронические запоры.

Кроме того, если девочка не приучена соблюдать правила личной гигиены, если она «по натуре» неряшлива, ей не стоит применять тампоны.

«Правильная» одежда

В этой главе мы поговорим о том, какими принципами надо руководствоваться при выборе одежды для девочки. Эти принципы также можно отнести к требованиям гигиены и здоровья.

Очень важно, чтобы нижнее белье для маленькой девочки (грудной и раннего возраста) – пеленки, трусики, футболки – было сделано из натуральных дышащих тканей. Ведь ребенок еще не просится на горшок, а в синтетической одежде у малышки очень быстро и легко возникают опрелости. Кроме того, белье должно быть тщательно выстирано и не менее тщательно прополоскано во избежание воздействия на кожу химических веществ. Стирать детское белье лучше детским мылом или специальным детским порошком. Менять нижнее белье девочки любого возраста следует ежедневно, так как подсохшие следы мочи и других выделений могут привести к раздражению кожи промежности и развитию воспаления.

Выбирая трусики для маленькой девочки, придерживайтесь принципа максимальной их «закрытости». Зимой это поможет избежать переохлаждения, а летом – попадания в промежность песка и грязи во время игры. Одежда ребенка, и в том числе нижнее белье, не должна быть тесной. Ведь ребенок – очень подвижное существо, ни минуты не сидит спокойно, и узкая тесная одежда может стать причиной потертостей и раздражения кожи.

Что касается одежды для подрастающей девочки (приближающейся к возрасту полового созревания), то здесь также необходимо учитывать несколько моментов. Во-первых, для правильного формирования молочной железы бюстгальтер следует носить сразу, как только начинает расти грудь. Особенно важно надевать бюстгальтер во время занятий спортом. Бюстгальтер должен поддерживать грудь, но не сдавливать молочные железы.

Гольфы с тугой резинкой передавливают сосуды, в результате чего нарушается кровообращение в ногах. Впоследствии это может сослужить плохую службу: ведь у беременной женщины сосуды ног – это «слабое место»!

Зимой девочка не должна ходить в короткой куртке и мини-юбке, в тонких колготках и тонких трусиках, потому что это может привести к переохлаждению организма, и половых органов в частности.

Для правильного формирования и развития скелета большое значение имеет и правильная обувь. В организме все взаимосвязано: например, плоскостопие и нарушение осанки приводят к неправильному положению костей таза, а это очень важно в будущем для вынашивания и рождения ребенка. Значит, если вы хотите в будущем стать бабушкой и иметь здоровых внуков – не экономьте на обуви и внимательно прислушивайтесь к рекомендациям ортопеда! Существуют и некоторые общие принципы: обувь должна иметь небольшой каблучок. Для девочек от 2 до 6 лет рекомендуемая высота каблука – 0,8 см; от 7 до 9 лет – 1–2 см; от 10 до 15 лет – 2–3 см. Вот и ответ на вопрос, когда можно покупать девушке «шпильки»: тогда, когда она перестала интенсивно расти.

Гигиена физической культуры

Физическая нагрузка в наш «век гиподинамии» – это важный фактор, формирующий здоровье ребенка. Однако следует помнить, что все хорошо в меру. Если девочка слабенькая, часто болеет, не стоит отдавать ее в большой спорт. Чрезмерные физические и психоэмоциональные нагрузки не только не укрепят здоровье ребенка, но приведут к хроническому стрессу, затормозят физическое развитие девочки, в том числе развитие и становление репродуктивной (детородной) системы. Иногда у девочек, длительно и с большой нагрузкой занимающихся «большим» спортом, отсутствуют менструации, они плохо прибавляют в весе и отстают в физическом развитии.

Кроме того, разные виды спорта по-разному влияют на физическое развитие девочки, формируя специфическую анатомию костей. Так, например, у лыжниц, у пловчих хорошо развит плечевой пояс, однако тормозится развитие костей таза и нередко формируется узкий таз, что в будущем может создать проблемы в родах.

Спортивные занятия должны носить оздоровительный, тонизирующий характер. Поэтому самое разумное – это регулярные занятия физической культурой не более 10 часов в неделю.

Гигиена физической культуры – это и правильный режим дня ребенка. В наш век на долю не только взрослых, но и детей приходится большие умственные и физические нагрузки. Поэтому в режим дня непременно должны входить прогулки на свежем воздухе и полноценный сон не менее 8–10 часов в сутки.

Особые правила необходимо соблюдать во время месячных. Физические нагрузки в дни месячных должны быть ограничены. Девочке не стоит заниматься на уроке физкультуры наравне с другими ребятами. Следует исключить упражнения, связанные с напряжением мышц брюшного пресса, силовые упражнения, поднятие тяжестей, различные прыжки, перевороты, бег. Лучше всего выполнять разминочные упражнения, пешие прогулки и т. п.

Деликатные проблемы

Своевременное опорожнение мочевого пузыря и прямой кишки – это тоже вопрос режима дня и гигиены тазовых органов. От этого зависит общее здоровье и самочувствие, а также формирование и работа органов малого таза.

Когда «терпение» – во вред

Анатомически мочевой пузырь и прямая кишка соседствуют с маткой и яичниками, поэтому хроническое переполнение, например, мочевого пузыря может привести к перегибу матки. Это затрудняет отток менструальной крови, вызывая сильные боли. Многие дети стесняются отлучиться в туалет в школе или ином общественном месте, терпят до дома. Следует объяснить девочке, что терпение в этом случае принесет вред. Мочиться нужно каждые 3–4 часа. Если ваш ребенок редко мочится, имеет смысл проконсультироваться с урологом и сделать анализы мочи, потому что редкое мочеиспускание может свидетельствовать о каком-то заболевании мочевыводящих путей.

Как бороться с запорами

Особая проблема – это задержка стула, или запор. К сожалению, это очень распространенное состояние, особенно у девочек в период полового созревания. Причины запоров могут быть разными. Иногда это порок развития или иннервации толстой кишки. В некоторых случаях регулярными задержками стула сопровождаются такие заболевания, как хронический гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей. Однако существует еще несколько причин развития запоров, которые полностью зависят от соблюдения ребенком режима питания и регулярности опорожнения кишечника. Если девочка стесняется посетить туалет при возникновении позывов на дефекацию или не имеет такой возможности, она подавляет такой позыв. Систематическое же подавление позывов к опорожнению кишечника приводит к тому, что кишка растягивается и перестает «чувствовать», что она переполнена. И в результате у девочки развиваются хронические запоры.

Неправильное питание – это еще одна из причин задержки стула. Если в пище ребенка недостает растительной клетчатки, если он употребляет в основном рафинированные очищенные продукты, да еще если вдобавок к этому ведет малоподвижный образ жизни – не стоит удивляться, что стул нерегулярный.

Как же справиться с этой деликатной проблемой, с которой сталкиваются и многие взрослые? Не торопитесь давать ребенку слабительное и не увлекайтесь клизмами – это не решит проблему, а лишь принесет временное облегчение. В первую очередь надо побороть стеснение и посещать туалет сразу, как только возникает позыв к дефекации. Кроме того, девочка должна соблюдать режим питания и нехитрые диетические рекомендации:

1. Не есть всухомятку.
2. Стараться принимать пищу регулярно, а не раз-два в день.
3. Выпивать в день не менее 1,5–2 л жидкости, причем кофе и газированные напитки «не считаются».
4. Ежедневно на ночь выпивать 1/2–1 стакан свежего кефира.
5. Предпочтительно готовить грубозернистые каши типа гречневой, ячневой; есть поменьше макарон и мучного.

6. Употреблять хлеб с отрубями, грубого помола.
7. Заправлять салаты не сметаной или майонезом, а растительным маслом.
8. Слабительные свойства свеклы известны всем. Пусть винегрет станет вашим любимым блюдом!
9. В качестве питья рекомендуется использовать настой чернослива или кураги, который готовится так: 8–10 ягод заливают двумя стаканами кипятка и настаивают. Настой выпивают в течение дня, ягоды съедают.
10. Поменьше есть острой и соленой пищи, она раздражает кишечник.

Как видите, эти правила совсем не сложны, необременительны и очень эффективны.

Для того чтобы помочь кишечнику, можно принимать лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые стимулируют рост «правильной» микрофлоры кишечника, тем самым способствуя его оздоровлению. Такие препараты содержат пищевые волокна, растительные экстракты и витамины, которые служат пищей для лакто- и бифидобактерий кишечника. Одним из лучших отечественных препаратов этой группы является эубикор, он содержит растительные волокна и лечебные дрожжи. Эубикор с успехом применяют при лечении дисбактериоза кишечника, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, аллергических заболеваниях. Эубикор также способствует нормализации стула. Выпускается препарат в порошках; принимают его курсами по 3–4 недели.

Лекарственные растения в борьбе с запорами

Для нормализации стула народная медицина предлагает огромное количество рецептов, некоторые из них мы приводим в этой книге.

- Взять 150 г сока алоэ (столетник). Растение перед приготовлением не поливать в течение 2-х недель. В отжатый из листьев сок добавить растопленный мед и хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день – утром натощак и на ночь.
- Порошок из корня ревеня в дозе 0,2–2 г оказывает слабительное действие при атонии кишечника, спастическом запоре.
- Растолченные семена подорожника (10 г) заварить 1/2 стакана кипятка. Настоять, процедить и выпить за один прием.
- Взять 12 г коры крушины, заварить и пить как чай.
- Ягоды красной рябины насыпать в бутыл, чередуя с сахарным песком послойно, до верха; завязать горлышко и поставить сосуд в теплое место. Настаивать 3–4 недели, пока сироп не начнет бродить. Затем процедить его, ягоды отжать и добавить спирт (25 г спирта на 0,5 л сиропа). Принимать по 1/2–1 рюмке сиропа утром натощак, запивая холодной водой. Как только стул наладится, можно сделать перерыв, затем повторить курс.
- Выпивать ежедневно 1/2 стакана рассола квашеной капусты в теплом виде.
- Пить сок свежего картофеля по 1/4–1/2 стакана.
- Две столовые ложки пшеничных отрубей залить стаканом горячего молока и настаивать 30–40 минут. Утром натощак съесть полстакана отрубей. Принимать отруби 2 раза в день в течение месяца.

Половое созревание

Период полового созревания – это очень важный и ответственный этап в жизни девочки-подростка, когда на фоне стремительных физиологических изменений разыгрывается настоящая психоэмоциональная буря. В жизни изменяется все, ведь вчерашний ребенок за какие-то год-два физиологически становится женщиной, со всеми свойственными женщине чувствами, эмоциями и ощущениями. Девочка вступает во взрослую жизнь. Очень важно, чтобы в этот период мама была рядом и сумела объяснить дочери происходящие с ней перемены. Старайтесь понимать и прощать дочке ее вспыльчивость, частую смену настроений, помните о том, что это «издержки возраста», а не воспитания. Поверьте, девочка и сама страдает от того, что не в состоянии «держать себя в руках». Вспомните себя и успокойте дочь, скажите ей, что это «не навсегда». Кроме того, именно мать может первой заметить неполадки в развитии дочери и вовремя обратиться к врачу.

Половое созревание у современных девочек наступает в возрасте от 10 до 16 лет (в среднем в 13 лет) и продолжается около 1,5–2 лет. Все изменения, происходящие в этот период в организме, обусловлены влиянием женских половых гормонов эстрогенов, которые активно вырабатываются с этого момента. В наше время имеется отчетливая тенденция к более раннему половому созреванию. Тем не менее можно выделить факторы, способствующие замедлению или ускорению полового созревания девочки.

Факторы, замедляющие половое созревание:

- проживание в сельской местности;
- нахождение в интернате;
- бытовая неустроенность;
- бессонные ночи;
- обедненность питьевой воды минералами;
- недостаточное питание, гиповитаминоз;
- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- хронические заболевания;
- хроническая интоксикация.

Факторы, ускоряющие половое созревание:

- урбанизация;
- двусмысленное поведение окружающих;
- диета, богатая мясом, орехами, морковью;
- раздражение эрогенных зон, мастурбация;
- просмотр эротической видеопродукции.

Как же протекает половое созревание?

Строго говоря, медики делят его на две фазы: препубертатный период, характеризующийся «скачком» роста и развитием вторичных половых признаков; и пубертатный период, начинающийся с появлением менструаций, их становлением и завершением роста и развития организма.

Причиной столь бурных изменений в организме девочки являются половые гормоны. Под их воздействием отмечается резкий скачок роста, расширяется полость таза, начинается отложение подкожной жировой клетчатки по женскому типу. Это значит – округляются бедра, фигура становится более женственной, округлой. Вторичные половые признаки развиваются примерно в такой последовательности: сначала отмечается рост сосков и, позднее,

начинают расти молочные железы; затем появляются волосы на лобке. В 12–13 лет соски становятся пигментированными, продолжают увеличиваться молочные железы, наступают месячные. В 13–14 лет начинается рост волос в подмышечных впадинах и устанавливается менструальный цикл. В этот период возможно возникновение угрей на коже, меняется тембр голоса. К 16–18 годам, с окончанием пубертатного периода, рост девушки замедляется. Заканчивается и формирование внутреннего полового аппарата. К концу периода полового созревания организм девушки в анатомическом и функциональном отношении готов к деторождению.

Конечно, сроки начала полового созревания, появления вторичных половых признаков и *менархе* (первой менструации) индивидуальны. Имеет значение и наследственность. Но если у вашей дочери к 14 годам не появились вторичные половые признаки (то есть не увеличились молочные железы, нет волос под мышками и на лобке), а к 16 годам – не начались менструации, девочку необходимо показать врачу. Такая задержка полового созревания требует обследования и, может быть, лечения.

Самая обаятельная и привлекательная

Воспитывая девочку, нужно помнить, что с малого возраста ей свойственно проявлять повышенный интерес к своей внешности. И интерес этот следует всячески поощрять. Не забывайте, что девочку надо хвалить не только за хорошую отметку в дневнике или за помощь по дому. Обязательно говорите дочке, что она красивая, неповторимая, единственная и любимая. Особенно это важно в подростковом возрасте, когда девочки, как правило, не удовлетворены своей внешностью. Они преувеличивают самые незначительные свои «изъяны» («толстые ноги», «жирный живот», «курносый нос» и т. п.).

«Только бы не потолстеть»

Ни в коем случае нельзя говорить девочке, что она толстая, а тем более – давать ей обидные прозвища. Постоянные попреки и напоминания порой приводят к тому, что у девочки на почве излишнего (иногда только по ее мнению) веса возникают психические нарушения. Она перестает есть, поначалу сознательно, из желания похудеть. Аппетит в этот период сохранен. Но при длительном отказе от еды у ребенка постепенно развиваются малокровие, желудочно-кишечные расстройства, слабость, нередко обморочные состояния; пропадают менструации. На следующем этапе заболевания девочка уже не хочет и не может принимать пищу, при попытке накормить ее у нее возникает рвота. Это так называемая *нервная анорексия*. Лечение таких больных занимаются психоневрологи, и справиться с этой проблемой бывает очень сложно. Иногда подобное состояние является началом или пусковым моментом для других психических заболеваний. Кроме того, в запущенных стадиях болезни в организме происходят необратимые изменения во многих органах и системах. Так что даже при вовремя начатом лечении прогноз благоприятен для жизни, но не всегда благоприятен для восстановления, в частности, менструальной и репродуктивной функций.

Действительно, в период полового созревания фигура девочки теряет подростковую угловатость и становится более мягкой, округлой и женственной. Постарайтесь объяснить дочери, что это не означает, что она толстеет; скажите, что у нее красивая фигура. Никто из нас не идеален, и каждому хочется что-то изменить в своей внешности. Но делать это нужно разумно, не вредя своему здоровью. И самое главное – хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. Чтобы поддерживать необходимую для этого физическую форму, достаточно придерживаться здорового рациона питания и систематически заниматься физкультурой – около 20 минут три раза в неделю. Здоровая пища, крепкий сон и занятия физкультурой – залог того, что ваша девочка будет выглядеть хорошо.

Если же у вашей дочери действительно имеются лишние килограммы и она решила похудеть, подойдите к этому вопросу рационально. Не стоит хвататься за различные новомодные диеты, связанные с резкими ограничениями в еде и питье. Как правило, результат применения таких диет нестойкий, а вреда для организма предостаточно. Лучше постарайтесь ВМЕСТЕ с дочерью изменить образ жизни и стереотип питания.

1. Соблюдайте водный режим: за сутки надо выпивать 1,5–2 литра жидкости (минеральная вода, соки, фиточай, но не сладкие газированные напитки).
2. Пусть в вашем рационе преобладают овощи (сырые и отварные), а не мучные продукты.
3. Каждый день ешьте фрукты.

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.