**Правила личной гигиены девочки-подростка**

Чистоплотность – качество, которое должно быть привито с детства. Задача мамы – рассказать дочке о правилах личной гигиены. Половая гигиена девочек с рождения до подросткового возраста – залог здоровья подрастающей женщины, ее репродуктивной системы.

Правила интимной гигиены девочек, девушек, женщин примерно одинаковые. Отличие лишь в том, что с подросткового возраста потребность интимного ухода возрастает.

**Интимная гигиена девочек-подростков**

1. Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день. Мыться лучше под душем. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.
2. Для девочек, девушек, женщин важно правильно мыть половые органы. Выполняется эта процедура чистыми руками движениями сверху вниз. Делается это для того, чтобы избежать занесения возможных болезнетворных бактерий.
3. Для интимной гигиены у каждой девушки должно быть свое детское полотенце. После того, как вы завершили процедуру интимной гигиены, важно влагу не вытирать с усилием, а просто промокнуть.
4. Для интимной гигиены следует использовать специальные средства. Половые органы имеют очень нежную слизистую оболочку с кислой средой, поэтому щелочные мыла и гели для душа с легкостью справятся с ее разрушением.
5. Необходимо использовать только специальные средства для интимной гигиены, которые представлены в аптеках в широком разнообразии. Такие средства pH-нейтральны, они не вызовут у вас неприятного чувства дискомфорта после «процедуры».
6. Не стоит использовать губки или мочалки для интимной гигиены, они повредят и покроют микроцарапинами нежную поверхность половых органов. Вода для подмываний должна быть непременно теплой. Ни горячая вода, ни холодная в этом случае недопустимы.
7. Личная интимная гигиена в период менструаций должна быть особенно тщательной. Приводить в чистоту половые органы следует 2-3 раза за день. Но и чрезмерно частые интимные гигиенические процедуры могут навредить, нарушая микрофлору слизистой, поэтому лучше придерживаться золотой середины. Самым распространенным средством, используемым подростками в критические дни, остаются прокладки. Прокладки во время критических дней должны меняться на новые по мере заполнения, но не реже чем через каждые 4 часа в течение дня.
8. Ежедневные прокладки до полового созревания девочкам носить не рекомендуют. Выделения еще очень скудны, поэтому использование прокладок не целесообразно.
9. Нельзя проводить спринцевания для достижения максимальной чистоты. Любые процедуры подобного характера должен назначать врач.
10. Хлопковое нижнее белье всегда должно быть чистым, его следует менять ежедневно.

Как сообщают специалисты гинекологии, интимная гигиена девочек от рождения до взросления нуждается в систематичности. Ненадлежащая половая гигиена может послужить причиной многих гинекологических заболеваний.



**Правила личной гигиены девочки-подростка**

Долгое время в нашей стране интимная гигиена была темой, закрытой для обсуждения. Считалось, что подобные беседы крайне неприличны, поскольку касаются области секса, разговаривать о котором и вовсе недопустимо. С одной стороны, это вполне понятно - дело-то исключительно деликатное и сугубо личное, а вот с другой - недостаток информации, уклонение от открытого разговора приводит к тому, что уровень гинекологических заболеваний у девушек остается неизменно высоким.

Поэтому крайне важно не только регулярно выполнять комплекс санитарно-гигиенических мер, а выполнять их правильно.

В подростковом возрасте еще более тщательно, чем в детском возрасте, девочка должна соблюдать правила гигиены половых органов.

Слизистая оболочка влагалища всегда, с самого рождения девочки, выделяет секрет, а в период полового созревания под воздействием женских половых гормонов этот процесс усиливается и появляются так называемые пубертатные бели. Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса.

В случае воспаления появляются выделения с неприятным запахом, да и в принципе неприятные девушке, что подталкивает ее к использованию ежедневных прокладок, которые так широко рекламируются. Следует помнить, что любую прокладку нужно сменить после 4-5 часов использования.

* Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день. Мыться лучше под душем. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.
* Для интимной гигиены следует использовать специальные средства. Половые органы имеют очень нежную слизистую оболочку с кислой средой, поэтому щелочные мыла и гели для душа с легкостью справятся с ее разрушением.
* Необходимо использовать только специальные средства для интимной гигиены, которые представлены в аптеках в широком разнообразии. Такие средства pH-нейтральны, они не вызовут у вас неприятного чувства дискомфорта после «процедуры».
* Не стоит использовать губки или мочалки для интимной гигиены, они повредят и покроют микроцарапинами нежную поверхность половых органов. Вода для подмываний должна быть непременно теплой. Ни горячая вода, ни холодная в этом случае недопустимы
* Направлять струю воды следует спереди назад. В противном случае во влагалище может попасть микрофлора из заднего прохода.
* Для интимной гигиены у каждой девушки должно быть свое полотенце. После того, как вы завершили процедуру интимной гигиены, важно влагу не вытирать с усилием, а просто промокнуть.
* Во время менструации (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание - рекомендуется пользоваться специальными прокладками и тампонами. Прежде чем начать использование тампонов, следует прочитать инструкцию, а если что-то непонятно, надо обратиться к врачу-гинекологу. Самое главное - тампоны надо регулярно менять. Кровь - идеальная среда для жизни и размножения бактерий. Любые, даже самые современные прокладки, пропитанные менструальными выделениями, уже через несколько часов становятся не только источником неприятного специфического запаха, но и местом активного размножения бактерий. Единственный способ уберечь себя от подобных неприятностей - менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Важным является правило, что в критические дни нельзя принимать ванну, купаться в бассейне или открытых водоемах. Девушкам, живущим половой жизнью, в дни менструации следует воздержаться от половых контактов.
* Многие специалисты не рекомендуют носить трусики стринги. Опасны они тем, что могут, во-первых, нарушать кровообращение, а, во-вторых, они способны переносить инфекции из заднего прохода во влагалище.
* Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется и на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При несоблюдении гигиены может произойти их закупорка с последующим появлением очень неприятного запаха. Поэтому два раза в день, утром и вечером, необходимо принимать душ. Целесообразно после душа обрабатывать подмышечные впадины антиперспирантами-дезодорантами.
* И еще одна проблема. Часто, в подростковом возрасте усиливается рост волос на бедрах и ногах, что доставляет девушкам массу проблем. Волосы начинают выщипывать, сбривать, удалять кремами и эпиляторами. Между тем, повышенный рост волос, особенно на лице, груди, бедрах или усиленный рост на конечностях-признак эндокринных нарушений. Если вы столкнулись с этой проблемой, необходимо обратиться к врачу гинекологу, для обследования и подбора соответствующего лечения.



**Средства гигиены при менструациях**

* В старину средства гигиены при менструациях были весьма примитивны. Женщины были вынуждены самостоятельно делать их из ткани, такой как фетр, марля, хлопок. Такие прокладки были многоразового применения, после тщательной стирки, глаженья они использовались заново.
* К счастью, сейчас такой нужды нет, рынок изобилует различными средствами для удобства, комфорта и чистоты девушек, женщин. Самым распространенным средством, используемым в критические дни, были и пока что остаются прокладки. Софт или драй, с крылышками или без, целлюлозные или с гелевым абсорбентом – все для женского комфорта. Следующими по популярности, а также времени их создания являются тампоны. При правильном использовании и своевременной замене, они гигиеничнее прокладок по понятным причинам. С тампонами женщина чувствует себя увереннее, легче, может заниматься спортом, танцами и даже купаться. Прокладки и тампоны во время критических дней должны меняться на новые по мере заполнения, но не реже чем через каждые 4 часа в течение дня.
* Новое, суперсовременное средство для ежемесячной гигиены – менструальная капа или чаша. Она, как тампон, вводится во влагалище и удерживается там мышцами. Чаша сделана из силикона, латекса либо эластомера, ассортимент представлен в нескольких размерах, предполагает многоразовое использование. С чашей, также, как и с тампонами, можно заниматься спортом и плаваньем. Юным девушкам ее использовать не рекомендуют из-за возможности повреждения девственной плевы. Как и у других видов гигиенических средств на критические дни, капа нашла как сторонников, так и противников. Несмотря на все споры, в наше время делается очень многое для того, чтобы в менструальные дни девушки и женщины чувствовали чистоту и комфорт.



**Время наступления первых месячных**

Как правило, первая менструация наступает у девочки в возрасте примерно от 12 до 14 лет. У врачей – гинекологов даже существует такое понятие, как «гинекологический возраст». Началом гинекологического возраста является как раз первая менструация.. И исчисляется данный возраст количеством лет, которые прошли после начала первого менструального цикла. Кроме того, именно появление первых месячных свидетельствует о становлении менструального цикла и, соответственно, половой зрелости.

Как правило, первая менструация, как уже говорилось выше, наступает в промежутке от 12 до 14 лет. Однако существуют и исключения из данного правила – месячные могут начаться либо раньше двенадцатилетнего возраста, либо позже. И в том, и в другом случае родители должны обратиться за помощью к детскому гинекологу. В некоторых случаях данное отклонение от среднестатической нормы может являться просто физиологической особенностью девочки.

Так, например, в том случае, если девочка с самого рождения опережала в физическом развитии своих сверстниц, очень высока вероятность того, что и первая менструация может наступить намного раньше, чем у ее сверстниц. А если же в физическом развитии девочка, напротив, отставала от своих сверстниц, то и месячные у нее могут наступить гораздо позже.

Также не стоит забывать и о том, что немалую роль в сроке наступления первой менструации играет генетическая предрасположенность. В том случае, если у бабушки и мамы девочки месячные наступили рано, подобное же можно и у девушки. То же самое справедливо и в отношении позднего начала менструаций.

Но, тем не менее, в случае значительных отклонений (больше двух лет) в начале первых месячных в ту или иную сторону, посещение врача – гинеколога просто необходимо. Ведь зачастую подобные нарушения могут быть вызваны достаточно серьезными заболеваниями, например, нарушением нормальной работы эндокринной системы и, как следствие, нарушение гормонального фона организма ребенка. Поэтому лечение должно начинаться как можно раньше. И чем раньше оно будет начато, тем более эффективным будет результат.

Кроме того, на наступление первых месячных влияет и такой фактор, как питание девочки – подростка. Конечно же, в наше время проблема плохого питания неактуальна, благо дефицита продуктов питания современный человек не чувствует. Однако, тем не менее, родители должны следить за тем, что и как ест их растущая дочь. Рацион питания должен быть полноценным и разнообразным.

Также многие ученые склоняются к мысли, что на возраст, в котором в первый раз наступают месячные, имеет непосредственное влияние – это количество света и время года. И хотя справедливость данного утверждения еще только проверяется исследователями и врачами – гинекологами, факт остается фактом – в тех странах, где широко распространено применение большого количества искусственного света, менструальный цикл у девушек – подростков наступает на порядок раньше, чем в иных странах.

Ну а тот факт, что в нашей стране чаще всего первый раз месячные наступают в самое холодное время года – январь и февраль, является неопровержимым. В то время в летние же месяцы количество наступления первых месячных минимально. Ученые выдвигают следующую версию: тот факт, что питание девушки напрямую влияет на наступление месячных, является научно доказанным. И, соответственно, именно потому, что в жаркие месяцы аппетита особо не бывает, наступление месячных откладывается на более позднее время.

Кроме того, на срок наступления первых месячных очень сильно влияет эмоциональный фон девушки – подростка. Эмоциональный стресс способен в значительной степени отсрочить наступление месячных, либо же сбить уже установившийся цикл. Ни в коем случае не стоит пренебрегать этим фактором, так как последствия могут быть достаточно серьезными. Однако нельзя не упомянуть один интересный факт: очень многие психологи полагают, что именно сильный стресс может спровоцировать начало первых месячных.

По статистике первая менструация выпадает на самые холодные месяца года, такие как январь, и наоборот наименьшее количество приходит на самые жаркие месяца лета. Это интересное явления скорей всего связанно с рационом еды. Тут можно сказать, что давно доказано про то, что плохой рацион питания сильно сказывается на половом созревании, соответственно приводит к отсрочке наступление первых месячных.

Однако не следует забывать о том, что первая менструация свидетельствует лишь о том, что половое созревание протекает нормально. Но никак не о том, что это самое половое созревание уже завершено. Несмотря на то, что с появлением менструального цикла девушка приобретает способность к зачатию и вынашиванию ребенка, ее организм к рождению детей еще не готов. Это объясняется тем, что организм девочки подростка еще полностью не сформирован, продолжает интенсивно расти. И поэтому рождение ребенка станет для него серьезным испытанием и достаточно сильной нагрузкой. Подобная нагрузка может весьма негативно сказаться как на здоровье самой девушки – подростка, так и ее будущего ребенка.

**Особенности менструального цикла у подростков**

Как правило, в первый год после начала менструаций у большинства девушек – подростков продолжительность менструального цикла составляет примерно 28 – 30 дней. Сами месячные длятся в среднем от трех, до пяти дней (в некоторых, достаточно редких случаях, до 7 дней). Однако не стоит ожидать, что менструальный цикл девочки подростка сразу же станет регулярным – подобное явление наблюдается лишь примерно у двадцати процентов девушек. И лишь у двадцати процентов менструальный цикл становится сразу же регулярным.

У всех же остальных девушек в течение первого года интервалы между месячными могут быть большими и различными по продолжительности – от полутора до трех месяцев. Если перерыв между менструациями продолжается более трех месяцев, то девушка должна как можно быстрее обратиться за помощью к врачу – гинекологу, так как такая пауза может свидетельствовать о достаточно серьезном сбое в работе организма девушки.

Интенсивность кровотечения во время первых месячных, как и количество теряемой крови, могут в значительной степени варьироваться. И в первую очередь этот фактор зависит от индивидуальных особенностей женского организма, а также от наследственного фактора.

Девочка должна понимать, что в ее организме с появлением менархе (первой менструации) начинается созревание яйцеклеток, которые могут развиться в будущего ребенка. Но, в связи с тем, что она еще маленькая, эти яйцеклетки не переходят на следующую стадию развития и выводятся из организма целиком естественным путем в виде менструального кровотечения.

**Нужно подчеркнуть, что подобное явление происходит у всех без исключения женщин. Именно благодаря месячным циклам девушка в будущем сможет стать матерью и произвести на свет потомство.**

**Средства интимной гигиены**

Конечно же, рекламой прокладок и тампонов в наше время удивить кого – либо уже невозможно. И к тому моменту, когда у девушки – подростка начнутся месячные, она наверняка будет знать, для чего необходимы прокладки. Однако мамина помощь ей все равно понадобится, хотя бы в первый месяц.

Во-первых, далеко не каждая девочка отважится самостоятельно приобрести средства интимной гигиены. Ведь какими бы раскрепощенными не казались современные подростки, чаще всего эта раскрепощенность является ничем иным, как маской, под которой подростки успешно маскируют свою растерянность, страх и смущение. Возможно, будет гораздо разумнее первое время самостоятельно приобретать гигиенические прокладки для своей дочери.

Да и к выбору прокладок необходимо подойти грамотно. Разумеется, говорить о том, что первое время пользоваться гигиеническими тампонами нежелательно, не имеет смысла – это ясно и без слов. Однако и прокладки необходимо выбрать именно те, которые оптимально подойдут вашей дочери.

Не стоит выбирать прокладки, обладающие повышенной впитываемостью, в том случае, если менструальные выделения не слишком обильные – это будет сбивать девочку с толку, и она может менять прокладки реже, чем необходимо. В результате бактерии будут активно размножаться, ведь кровь является для них замечательной питательной средой. А это чревато не только появлением весьма неприятного запаха, но и развитием воспалительных заболеваний половой сферы девушки.

Однако не стоит также приобретать те прокладки, которые обладают меньшей, чем необходимо, впитываемостью. В противном случае на одежде девочки могут появиться пятна крови. В том случае, если это произойдет вне дома, девочка окажется в весьма затруднительном положении – это может в значительной степени травмировать ее еще не до конца окрепшую психику.

Кроме того, при выборе прокладок для девочки – подростка, не стоит экономить деньги. Стоит приобретать хорошие прокладки, которые не будут различаться под одеждой девочки. Это также может помочь избежать девушке ненужного смущения. Да и чувства физического дискомфорта правильно подобная форма прокладок также поможет избежать.

Конечно же, первая менструация – это очень важный этап в жизни любой девушки. И главная задача мамы в этот период – оказать дочери максимальную психологическую поддержку. Ведь она так нужна каждому ребенку, пусть уже даже и взрослому!