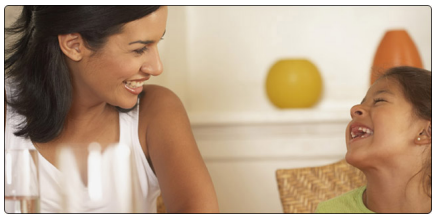
Автор: http://www.zdoroviedevochki.ru/
19.10.2008 11:48 -



В подростковом возрасте еще более тщательнее, 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. Предотвратить появление этих проблем можно гигиеническими процессами.

Девочкам-подросткам не имеющим менструаций, подмывание наружных половых органов проточной водой следует производить не реже 1-2 раз в день.

Во время менструации (критические дни) интимной гигиене следует уделять особое внимание. В эти дни половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма. Кровь - идеальная среда для жизни и размножения бактерий. В это время следует особенно тщательно обмывать наружные половые органы проточной водой с применением различных интимных средств гигиены.

Мыться лучше под душем, принимать ванну и посещать баню не следует. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода. Белье надо менять ежедневно.

Спринцевания влагалища делать не рекомендуется, особенно во время менструации, так как влагалище имеет собственную химическую микросреду, предохраняющую внутренние половые органы от патологического воздействия микроорганизмов. В любом случае влагалищные спринцевания должны проводиться только по совету врача. Во время менструации рекомендуется пользоваться специальными прокладками и тампонами. Популярность интравагинальных (влагалищных) тампонов возрастает. Пользуются ими и зрелые женщины, воспитанные на прежних гигиенических традициях, и совсем молодые девушки. Прежде чем начать использование тампонов, следует прочитать инструкцию, а если что-то непонятно, надо обратиться к специалисту. Самое главное - тампоны надо регулярно менять.

Однако следует помнить, что 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.

Соблюдение правил общей и интимной гигиены распространяется и на область груди и подмышечных впадин. В подростковом возрасте активно функционируют потовые железы. При не соблюдении 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, в причине которых может разобраться только врач, посоветуйтесь со специалистом и вместе решите проблему, прежде чем воевать с волосами в одиночку.