

Период младенчества

Можно ли пользоваться подгузниками?

Вопрос об использовании подгузников, особенно в первые 4-6 месяцев жизни, решается индивидуально. Его необходимо обсудить с детским врачом. Современные памперсы обычно не вызывают никаких осложнений. Тем не менее, отметим возможные проблемы.

У детей грудного и раннего возраста, при уходе за которыми использовались подгузники, поражения кожи отмечаются чаще. Причина этого заключается в том, что при высокой индивидуальной чувствительности в этом возрасте кожа в ответ на термическое раздражение (перегрев) отвечает краснотой и сыпью. А так как памперсы с наружной стороны снабжены непромокаемой пленкой, они являются своеобразным термостатом. Сыпь (а в некоторых случаях – волдыри и гнойнички) появляется на коже передней стенки живота, на наружных половых органах, в области промежности, на ягодицах, в кожных сгибах. В таком случае надо приостановить использование подгузников, 2 раза в день смазывать гнойнички 10% раствором фуксина, бриллиантовой зелени или пиоктанина с последующей присыпкой: крахмал и окись цинка – по 10 г, дерматол – 5 г. При выраженной гнойничковой сыпи следует обратиться к врачу.



Когда и как приучать ребенка к горшку?

Не существует строгих возрастных рамок, в пределах которых следует это делать. Ребенок сам даст вам понять, что готов к обучению. В этом случае он:



- начинает вам подражать;
- начинает расставлять вещи на свои места;
- проявляет независимость при помощи слова «нет»;
- проявляет интерес к

обучению туалетным навыкам (например, идет за вами в туалетную комнату);

- достаточно уверенно ходит, может садиться, нагибаться, поднимать большие предметы;
- способен чувствовать необходимость сходить на горшок и выразить это желание каким-либо образом;
- умеет надевать и снимать штанишки;
- способен оставаться сухим после дневного сна;
- требует, чтобы ему сменили загрязненные подгузники;
- понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания;
- время испражнений становится более регулярным.



Большинство детей начинают освоение гигиенических навыков в возрасте 1,5-2 лет.

Период взросления

Что выбрать – прокладки или тампоны?

Менструации начинаются в возрасте 8-16 лет, повторяются ежемесячно с интервалом 24-35 дней и длятся в среднем 3-5 дней; к концу менструации крови выделяется уже немного. В это время надо использовать специальные



прокладки из ваты и марли или гигроскопические прокладки фабричного изготовления, которые приклеиваются к белью; специальные внутривлагалищные тампоны. подросткам пригодны лишь те типы тампонов, которые снабжены аппликатором, предотвращающим попадание во влагалище инфекции, а также те, которые, пропитываясь, увеличиваются больше в длину, чем в ширину. Сегодня под все эти требования подходят только тампоны «Тампакс» фирмы

«Procter&Gamble». Прежде чем их использовать, девушке надлежит посоветоваться с врачом-гинекологом.

Выбирая между прокладками и тампонами, стоит подумать о следующем. Тампоны неразборчиво впитывают все жидкости, высушивая таким образом естественный защитный секрет слизистой оболочки влагалища. Прокладки и тампоны можно использовать попеременно: прокладки применяются при умеренных выделениях, а тампоны – при обильных. Кроме того, лучше применять тампон, если девочка участвует в спортивных состязаниях, идет на концерт или просто хочет надеть светлый облегающий костюм.

Как следует вести себя в дни месячных?

Во время месячных желательно избегать раздражающих ситуаций. Нежелательны физические нагрузки, например, спортивные состязания, подъем тяжестей. В то же время расслабляющие легкие физические упражнения полезны. Можно вести обычный образ жизни: занятия физкультурой не запрещаются, необходимо лишь исключить упражнения для мышц живота и поднятие тяжестей. А вот ванны не противопоказаны и при болезненных менструациях даже рекомендуются. Купание в открытых водоемах нежелательно, так как велик риск занести инфекцию.

Отсутствие менструаций (аменорея)

Аменореей называется отсутствие менструаций у девушки, достигшей 15 лет (в этом случае речь идет о первичной аменорее), или прекращение менструаций (не по причине беременности) на срок 6 месяцев и более у девочки, у которой была менструация (тогда аменорея называется вторичной).



Причинами первичной аменореи могут быть:

- ❖ осложнения при родах или родовая травма у ребенка;
- ❖ врожденное отсутствие матки (и яичников);
- ❖ недоразвитие яичников;
- ❖ функциональные нарушения половой системы;
- ❖ заболевания органов эндокринной системы;
- ❖ психические заболевания;
- ❖ наследственность (у женщин в семье менструации начинаются поздно);
- ❖ недостаточная масса тела (до 45-47 кг);

❖ интенсивные физические нагрузки или занятия спортом.

Если у девочки нет месячных, нужно отвести ее на прием к гинекологу, он выявит причины заболевания и подберет подходящий метод лечения.

Половое воспитание

Половое воспитание должно быть неотъемлемой частью общего воспитания личности. Его цель – сформировать у ребенка разумное, здоровое отношение к вопросам пола, половой морали и половой жизни, иными словами, это подготовка к взрослой жизни: к общению с представителями противоположного пола, к роли жены и матери. При этом у девочки должен быть образец поведения. Вначале это мама, а потом другие женщины – бабушка. Сестра, учительница, соседка, киногероини и подруги. Половое воспитание включает и знания об интимной гигиене, профилактике сексуального насилия, нежелательной беременности, заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) и других заболеваний половых органов.



Половое воспитание начинают с самого раннего возраста, чтобы дать девочке основные понятия о взаимоотношениях полов, о нравственности и достойном поведении до 10-12 лет. К этому возрасту у нее уже должна сформироваться определенная система ценностей, которая сделает невозможным раннее начало половой жизни. В дальнейшем усилия будут тщетны. Информацию о гигиене, профилактике заболеваний половых органов, контрацепции сообщайте дочери по мере взросления. Остерегайтесь двух крайностей неправильного воспитания: безнадзорности и чрезмерной опеки. В первом случае велик риск раннего начала половой жизни, во втором – задержки формирования полового влечения, искажение развития сексуальности, формирования у ребенка низкой самооценки и неуверенности в себе. И самое главное: воспитание заключается не только в беседах, но и в личном примере.

Психологический аспект

Как разговаривать с ребенком?

При разговоре с дочерью придерживайтесь следующих принципов:

➤ **правдивости:** говорите дочери только правду, но в таком виде, чтобы она была ей понятна; давайте только те сведения и в той форме, которая соответствует ее возрасту;

➤ **доверия:** стройте теплые, доверительные отношения, с дочерью, чтобы она не боялась обратиться к вам с любым вопросом. Если ребенок задает вопросы, значит, проблемы пола его уже интересуют, поэтому не следует отделяться фразой, что он слишком мал и ничего не поймет;



➤ **деловитости:** разговаривайте с дочерью естественным, спокойным тоном, используйте простые слова, воздерживайтесь от увлечения интимными деталями и неуместными шутками; обсуждайте вопросы секса и взаимоотношений полов так же, как обсуждаете другие домашние и школьные дела – беспристрастно;

➤ **чистоты:** постарайтесь привить дочери понимание бессмысленности, пагубности, постыдности исключительно физиологической стороны половых отношений, не забывайте о нравственной стороне сексуальности, беседуйте с дочерью о ценностях и нормах морали;

➤ **повторения:** помните о том, что для глубокого и полного усвоения знаний необходимо их многократное повторение.



В семье растёт дочь