

## Физиология девочки

Слизистая оболочка влагалища и его преддверия с самого рождения выделяет секрет, скапливающийся между большими и малыми половыми губами в виде маслянистого вещества белого цвета, с трудом поддающегося удалению. Кожные покровы наружных половых органов девочек до периода полового созревания отличаются повышенной ранимостью, так как состоят из меньшего числа слоев клеток. Поэтому если выделения не удалять, то они могут вызвать раздражение кожи, зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса. Кроме того, попадание мочи и кала на нежную кожу промежности и половых органов в грудном возрасте может спровоцировать у девочек развитие опрелости, дерматита и, вторично, - вульвовагинита.

Предотвратить появление проблем можно, соблюдая правила интимной гигиены.

## Правила интимной гигиены девочки

1. Вымойте руки с мылом перед уходом за областью интимных органов. Подмывайтесь только под проточной теплой водой. Зону анального отверстия подмывайте, заведя руку назад движением спереди назад и вверх. Зону наружных половых органов - другой рукой сзади наперед и вниз, не касаясь зоны анального отверстия и тщательно вымывая складки между половыми губами и клитором. Водная струя при мытье наружных половых органов должна быть направлена спереди назад. Не следует направлять сильную струю воды во влагалище.

2. После интимной гигиены кожу просушите отдельным чистым полотенцем. Недопустимо использование этого полотенца другими членами семьи. Кроме того, мыльце и мочалка у девочки также должны быть свои.

3. В случае накопления белого налета между большими и малыми половыми губами, удалите его у малышки с помощью ватной палочки, смоченной в прокипяченном оливковом или персиковом масле или в кипяченой воде. В старшем возрасте девочка должна самостоятельно удалять секрет под проточной водой.

4. Нижнее белье для девочки выбирайте из натуральных материалов (хлопок, лен), без синтетических примесей. Одежда не должна стягивать область половых органов, сковывать движения. Стирайте детское белье и одежду отдельно от взрослых вещей, используя моющие средства, рекомендованные для детского белья. Нижнее белье тщательно проглаживайте горячим утюгом.

5. Без рекомендации врача избегайте использовать в качестве средств интимной гигиены растительные настои, любые дезинфицирующие вещества (например, марганцовку), химические антисептики. Категорически запрещается применять с целью интимной гигиены косметические средства, обыкновенное и хозяйственное мыло, влажные салфетки, в составе которых есть спиртовой раствор.

6. Детским мылом или специальным жидким



мылом обязательно мойте половые органы во время купания или душа. У девочек до 5 лет 1 раз в неделю, в более старшем возрасте гигиеническое средство используйте несколько раз в неделю. Нужно следить, чтобы моющее средство не попало в половую щель, моется только поверхность половых органов.

7. При появлении у девочки выделений, покраснения и зуда в области наружных половых органов, жжения и болезненности при мочеиспускании обращайтесь к гинекологу детей и подростков.

## Возрастные особенности

**С рождения** подмывайте малышку после каждой смены подгузника, в первые месяцы жизни желательнее кипяченой водой. При необходимости остатки каловых масс перед подмыванием осторожно удалите смоченным уголком пеленки, смоченной ватой или влажной салфеткой. Если гигиеническая процедура осуществляется на пеленальном столике, воспользуйтесь влажными салфетками или ватными тампонами. Очень полезны воздушные ванны после подмывания. Девочку выкладывайте на спинку с разведенными ножками без подгузника на 10-15 минут. После воздушной ванны кожные складки и половые губы смазывайте прокипяченным натуральным жирным маслом - лучше миндальным или любым растительным. Подгузники меняйте не реже