

**ЧТО ВАМ МОГУТ  
НЕ СКАЗАТЬ ...**



# **КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕВОЧКУ ЗДОРОВОЙ**

**РАССКАЖЕТ**

**ТАТЬЯНА ЩУКИНА**, ДЕТСКИЙ ХИРУРГ  
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ С 20-ЛЕТНИМ  
ОПЫТОМ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6571449](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	5
Новорожденная	7
Физиологические кризы новорожденных	8
Уход за промежностью у грудных и маленьких детей	11
Как справиться с опрелостью	15
Гигиена девочки	17
Основные принципы и гигиенические требования	17
Гигиена девочки «нейтрального» возраста	20
Гигиена девочки-подростка	21
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 дочки. 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 отпращиваний, 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 «сmegма», 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 долж-

но 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.

# 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.