

# Гигиена девушек-подростков



Архипова Марина Михайловна

Главный специалист отдела лечебно-профилактической помощи детям и матерям Управления здравоохранения Администрации г. Екатеринбурга, кандидат медицинских наук, врач-педиатр высшей категории

Дорогие мамы! Все мы помним тот совершенно особенный период нашей жизни – переходный возраст. Кто-то его побаивался, а кто-то ждал с нетерпением. В любом случае, мы все это прошли и большинству из нас помогли советом мамы: рассказывали о том, как и почему меняется наш организм, и о том, как заботиться о своем теле и здоровье. А теперь, раз вы читаете эту статью, видимо пришла ваша очередь рассказывать уже своим подрастающим дочерям о том, как становятся девушками.

В период бурной перестройки организма и гормонального всплеска вопросы о личной гигиене становятся особенно актуальными. Чтобы позаботиться о здоровье меняющегося организма, маме следует подробно рассказать о том, как теперь нужно следить за гигиеной.



Прежде всего, убедитесь, что каждый член семьи имеет индивидуальные гигиенические принадлежности: полотенца (для лица; тела; ног), расческу, мочалку, бритвенный станок и т.д.

А теперь давайте рассмотрим основные правила личной гигиены девочек-подростков.

1. **Уход за лицом.** Умываться, так же, как и чистить зубы, необходимо утром и вечером. Вода должна быть теплой, поскольку умывание слишком горячей или холодной водой может привести к проблемам с кожей. В подростковом возрасте вообще часто возникают проблемы с кожей, такие как появление прыщей, угрей и т.д. Сегодня в аптеках большой ассортимент различных косметических средств, направленных на борьбу с проблемной кожей. Лучше всего обратиться к врачу-дерматологу, чтобы подобрать индивидуально подходящее средство.
2. **Уход за руками.** Необходимо помнить, что руки необходимо мыть регулярно: после улицы, перед едой, после игр с домашними животными, после похода в туалет и перед тем, как воспользоваться индивидуальными гигиеническими средствами. Кроме того, необходимо регулярно подстригать ногти, чтобы под ними не скапливались микробы. На руках ногти нужно обстригать 1 раз в неделю, на ногах – 1 раз в 2-3 недели.

3. **Уход за подмышечными впадинами.** Вследствие глобальной перестройки организма, у девушек может отмечаться повышенное потоотделение. Для того, чтобы избежать неприятного запаха, необходимо ежедневно принимать легкий душ, а после него пользоваться дезодорантом. Пот имеет свойство задерживаться в волосках, растущих в подмышечных впадинах, поэтому их рекомендуется сбривать, делая это аккуратно, избегая порезов.
4. **Уход за ногами.** Повышенная потливость возникает не только подмышками, но и у ног. Именно поэтому, чтобы избавиться от запаха и избежать грибковых заболеваний, необходимо ежедневно мыть ноги, менять носки и следить за тем, чтобы обувь была чистой и сухой внутри и снаружи.
5. **Уход за волосами.** Активная работа сальных желез влияет на состояние волос и кожи головы. Мыть голову необходимо не менее 1 раза в неделю по мере загрязнения. Лучше всего подобрать шампунь, подходящий по типу волос. Также нужно следить за тем, чтобы волосы тщательно промывались, не оставалось шампуня. Волосы необходимо ежедневно расчесывать, делая это бережно и аккуратно.
6. **Интимная гигиена.** Гигиена половых органов крайне важна для женского здоровья. Прежде всего, необходимо объяснить девочке особенности развития половых органов, почему появляются выделения, что такое менструация и как соблюдать интимную гигиену. Это должен быть доверительный и деликатный разговор, объясняющий все особенности развития женского организма. Одно из основных правил интимной гигиены – ежедневное подмывание. Подмываться нужно теплой водой, чистыми руками, делая движения спереди-назад – от наружных половых органов к заднему проходу, чтобы избежать попадания бактерий во влагалище. Подмываться можно с использованием специальных средств для женской интимной гигиены, тщательно, но бережно. После подмывания область половых органов нужно промокнуть чистым мягким полотенцем. Во время месячных рекомендуется подмываться 2-3 раза в день. Если нет возможности подмыться, можно использовать влажные салфетки для интимной гигиены. Следует подобрать подходящие прокладки и не забывать менять их 4-5 раз в день. Гигиена во время менструации особенно важна. Если менструации болезненные, следует проконсультироваться с врачом-гинекологом.

Ссылка на Интернет-ресурс: <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-vozzrastu/gigiena-devushek-podrostkov/>