

Разговор о сокровенном



**Советы родителям по половому
воспитанию девочек**

Половое воспитание – это воспитание, основанное на знании, прежде всего физиологических особенностей полового развития.

Интимная гигиена девушек – подростков

- В подростковом возрасте более тщательно, девочка должна соблюдать правила гигиены половых органов.
- Выделения из влагалища, скапливаясь на наружных половых органах или белье, вызывают раздражение кожи, появляется зуд.
- Появление белей говорит не о болезни, а о том, что половые органы развиваются и взрослеют.

Правила личной гигиены

❖ Подмывание производят чистой проточной водой комнатной температуры, **чистыми руками спереди назад, т.е. от наружных половых органов к заднему проходу бережно, без травмирования.**

❖ После подмывания необходимо также **осторожно осушить (промокнуть)** область половых органов чистым, мягким, хорошо впитывающим влагу полотенцем. При этом **необходимо помнить**, что полотенце должно быть индивидуальным и пользоваться им должна только его хозяйка.

Интимная гигиена во время менструации

Во время месячных половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма. Необходимо
особенно тщательно обмывать наружные половые органы проточной водой с применением различных интимных средств гигиены.

Во время менструаций особенно важно следить за чистотой тела и белья – менять ежедневно и по мере загрязнения нижнее белье.

Пользоваться нужно специальными гигиеническими прокладками. Рекомендуется менять прокладки не реже 4-5 раз в день.

Обмывание половых органов и бедер 2-3 раза в день (можно сочетать с гигиеническим душем, **НО НЕ ПРИНЯТИЕМ ВАННЫ**).

Если нет возможности подмываться и принимать душ - можно применять влажные детские салфетки для ухода за интимной зоной.

Поведение и повседневные занятия во время менструаций

- ✓ При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не меняются.
- ✓ Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от прыжков, тяжелых физических упражнений, некоторых видов спорта (езда на велосипеде, плавание).
- ✓ В случае болезненных менструаций необходима консультация врача – гинеколога.
- ✓ **Важно остерегаться переохлаждения тела, особенно ног и нижней части живота.**

Особый разговор – об одежде

В подростковом возрасте, когда **скелет очень податлив механическим воздействиям**, тесная и узкая одежда может способствовать-

- нарушению правильной осанки,
- развитию различных искривлений позвоночника.

Не рекомендуется носить белье и одежду с тугими повязками, шнурками и ремешками. Все они

- ухудшают кровообращение,
- препятствуют поступлению кислорода к тканям и нарушают нормальное функционирование организма.

Девочкам, у которых началось развитие молочных желез, не надо носить жесткие бюстгалтеры, оставляющие полосы под грудью и плохо вентилирующиеся.

Ношение тесного бюстгалтера может привести к недоразвитию молочных желез.

Лучше начать носить бюстгалтер, когда молочные железы уже достаточно сформировались, желательно после 15 лет.

Одежда для прогулок

- В холодное, дождливое время года должна защищать от излишней потери тепла, быть непромокаемой, согревать человека.
- Многие девушки ходят в любую погоду в тонких синтетических чулках, не обращая внимания на мороз. **Это опасно.** Охлаждение нижней части тела способствует заболеванию мочевыводящих путей и половой системы.

Зимой необходимо носить девушкам тёплое бельё.

Одежда на бедрах с оголенным пупком – не гигиенична и немодна.

Заболевания почек – последствия такой одежды.

Коварные стринги. абсолютно негигиенично. Тонкая полоска стрингов провоцирует развитие воспалительных заболеваний мочеполовой системы.