

## Дорогие родители!

Человек приятен в общении, когда он чист и ухожен. От таких людей в буквальном смысле «приятно пахнет», они вызывают симпатию. И, наоборот, мы избегаем общения с грязными людьми, от которых пахнет потом. Родителям следует учитывать особую восприимчивость детей, и тот факт, что они могут страдать от издевок и насмешек со стороны их «товарищей», вызванных недостатками в сфере интимной и личной гигиены.

Чтобы этого не произошло с Вашим ребенком, мы хотели бы вам дать несколько советов по уходу за телом.

Помните, что необходимо очищать кожу не только от «внешней» грязи, но и избавлять ее от ороговевших чешуек, остатков мочи и пота.

**Лучшими помощниками в этом являются вода и мыло, а не туалетная вода или дезодорант!**

## ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:



- Прежде всего, мыться раз в день водой с мылом, а лучше всего раз в день принимать душ, не забывая при этом лица и ушей! После этого можно воспользоваться легким дезодорантом, который препятствует образованию пота и неприятных запахов.
- Необходимо мыть под душем половые органы и попу.
- Мальчикам при этом следует отодвигать крайнюю плоть и смывать все отложения.
- Девочкам необходимо хорошо промывать паховую область, особенно во время менструаций. Лучше всего намылить эту область рукой и смыть затем пену струей душа.
- Аэрозоль для интимных мест необязателен. Достаточно воды и мыла.
- Не пользоваться одним и тем же полотенцем для лица и тела. Вытираться только своим полотенцем. При пользовании чужим полотенцем передаются возбудители различных заболеваний.
- Каждый день одевать свежие нижнее белье и носки. Также необходимо менять футболки, от которых пахнет. Синтетическое белье и свитеры необходимо менять чаще, так как они не пропускают влагу и поэтому от них быстрее начинает неприятно пахнуть.
- После мочеиспускания промокнуть последние капли туалетной бумагой. Сырое нижнее белье является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий.
- Девочки должны особое внимание уделять личной гигиене после опорожнения кишечника, в частности, «правильному» пользованию туалетной бумагой: «спереди назад», то есть от входа во влагалище к окончанию прямой кишки, с тем, чтобы избежать попадания болезнетворных бактерий в мочеточники.

## ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:

## ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА!!!

- ┌ Следует регулярно следить за чистотой ногтей и пальцев, при этом не обрезайте ногти слишком коротко с боков во избежание их «врастания»;
- ┌ Не забывайте, что зубам тоже нравится быть чистыми. Чистка зубов после каждого приема пищи позволяет эффективно предотвращать возникновение кариеса и неприятного запаха изо рта;
- ┌ Волосы следует мыть 1-2 раза в неделю, расчесывать волосы нужно ежедневно;
- ┌ В случае возникновения у вашего ребенка проблем с кожей – акне (прыщи) или аллергии – следует немедленно отнести его к врачу

## ОТ ЭТОГО СЛЕДУЕТ ОТКАЗАТЬСЯ:

- ┌ Не применяйте мочалки, используйте душ. Если вы привыкли к мочалкам и не хотите отказываться от них, используйте две разные мочалки – одну для лица, другую – для всего тела, в частности, для половых органов. Меняйте мочалки как можно чаще;
- ┌ Не пользуйтесь чужими мочалками и полотенцами. Сырые полотенца также являются благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, что может привести к взаимному заражению и переносу болезней от человека к человеку;
- ┌ Слишком активное использование «химии» может привести к раздражению кожных покровов. Не используйте мыло, «недружественное» по отношению к коже, вставайте под душ не чаще одного раза в день;
- ┌ Не используйте «интимных аэрозолей»;
- ┌ В эпоху массового распространения «эротического нижнего белья», изготовленного из искусственных волокон, трудно советовать избегать носить белье такого рода – и, тем не менее, это следует делать, или, по крайней мере, менять его как можно чаще!!
- ┌ Мальчики не должны использовать силу при интимной гигиене, в частности, не следует резко отодвигать крайнюю плоть. Если эта операция регулярно сопровождается болью – обратитесь к врачу!
- ┌ Каждый ребенок должен иметь свою собственную зубную щетку. Для родителей, братьев и сестер, тем более друзей, следует предусмотреть наличие отдельной зубной щетки.

[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)  
[www.ag.ch/kantonsarzt/info/merkblaetter](http://www.ag.ch/kantonsarzt/info/merkblaetter)

Каждый ребенок должен иметь свою собственную зубную щетку. Для родителей, братьев и сестер, тем более друзей, следует предусмотреть наличие отдельной зубной щетки.