



Л. Д. Заяц,
А. Н. Шибяева

В СЕМЬЕ РАСТЕТ ДОЧЬ

Авторы знакомят родителей с тем, как нужно ухаживать за девочкой, учитывая анатомио-физиологические особенности ее организма, а также рассказывают о правильном воспитании ребенка.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА	3
ПЕРВЫЕ ЗАБОТЫ	8
ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ	22
АЛЕНУШКА СТАЛА ШКОЛЬНИЦЕЙ	28
ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ	35
САМОЕ СЛОЖНОЕ	41



РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Ночью улицы подметала злая поземка. Мороз хватал за лицо. Одинокiй прохожий торопился — скорее к теплу. Вдруг из-за поворота на него стремительно налетел человек. Пальто у него было распахнуто, в руках шапка. Прохожий шарахнулся в сторону, к стене дома. Человек уже промчался мимо. «Что-то случилось с беднягой», — сочувственно подумал прохожий и посмотрел пробежавшему вследе. А тот уже влетел в подъезд большого дома, торопливо поднялся, прыгая через ступеньку, на самый верх и начал шарить по косяку двери: притушенный свет не позволял сразу найти кнопку звонка. Но вот уже в квартире раздался нетерпеливый звонок, который всех взбудоражил. Натягивая на себя халаты и пижамы, в прихожую выскочили соседи. Послышался вопрос: «Кто там?»

— Мама, открой, скорее!

— Сенечка, что случилось? — испуганная мать дрожащей рукой никак не могла найти замок, пока соседка не зажгла свет. И тут собравшиеся увидели

растерянное, не то радостное, не то печальное лицо молодого человека.

— Наташу только что отвезли в родильный дом,— выпалил он матери.

— Ну, поздравляем, поздравляем, без пяти минут папа,— радостно заговорили столпившиеся в прихожей соседи. А мать радостно обняла сына.

— Нет, нет, поздравлять еще рано. Ведь ей еще предстоит рожать...

— Правда, она крепкая, здоровая, и врачи ее хорошо готовили к родам — родит быстро.

Разговаривая, мать обняла Семена и повела в комнату. От волнения он сел в кресло, забыв снять пальто.

— Кого же ты ждешь — сына или дочь? — спросил старик-сосед.

— Все равно, скорее бы!

— Нет, сын все-таки лучше,— заявил товарищ Семена, студент Андрей.

— Почему сын лучше? — заспорила сестра Андрея.— Девочка лучше, ее воспитывать легче.

— Да что ты! — возразил брат.— С девочками всегда возни больше. Вот мальчик...

Однако спор не успел разгореться. Семен вскочил с кресла и ринулся к двери.

— Куда ты? — забеспокоилась мать.

— Побегу, узнаю, как она там...

— Постой, рано еще узнавать!

Но Семен уже не слышал последней фразы.

На улице его охватил холод. Надев, наконец, шапку и застегнув пальто, он быстро зашагал к родильному дому.

Но там Семен еще ничего не мог узнать. Ему посоветовали пойти домой, поспать, а утром позвонить в родильный дом.

Вот, наконец, и утро. Можно позвонить в справочное бюро родильного дома. Или, лучше, добежать?

И снова он почти бежит по улице, не замечая мороза. На его требовательный звонок выходит та же няня, которая встречала их с Наташей, открывала ему дверь, когда он прибежал ночью. Увидев его спрашивающие глаза, она, улыбаясь, сказала: «Сейчас

узнаю» и ушла. Опять неизвестность заставляет колотиться его сердце быстрее.

— Ну, молодой папа, поздравляем! — раздается веселый голос. В дверях стоит сестра, рядом с ней та же няня. Обе смеются.

— Дочь. 3 килограмма 650 граммов, 50 сантиметров рост. Прекрасный ребенок.

Он слышит это, но не сразу может понять. Наконец, до него доходит: у него родилась дочь, хорошая, здоровая.

— Жена чувствует себя хорошо, — говорит медицинская сестра. — Сейчас она спит. За приветом придете позже. Ребенок родился с хорошим весом и ростом, а это один из показателей его здоровья и жизнеспособности. Большое спасибо всем работникам родильного дома. Он растерялся от такой радостной вести.

— Когда можно прийти еще? И когда же он увидит Наташу и свою дочку Аленушку? Так они хотели назвать девочку, а мальчика — Сережей. Так они назовут его, когда он родится... в следующий раз.

— Аленушка — прекрасное имя. И Сережа тоже. В следующий раз обязательно будет Сережа, — смеясь говорит медицинская сестра. И он смеется тоже. Потом Семен записывает часы, когда можно принести для Наташи передачу и поговорить с врачом.

— Цветы не забудьте, — кричит ему сестра, приветливо улыбаясь.

И вот он уже папа. Отец. Все мысли заняты Наташей, родной и близкой, нежно любимой. А дочь? Нет, дочь он еще представить не может.

Сердце радостно бьется оттого, что у него уже есть дочь, что Наташа чувствует себя хорошо.

Он приходит домой. В комнате каждая вещь говорит о ней. Вот стоит около окна детская кроватка. Это они вместе



поставили ее несколько дней назад. Вот и чемоданчик, в который Наташа сложила трогательные маленькие вещички. А это сверток с вещами для нее, для Наташи, но уже другой — Наташи-мамы. У нее дочь. И снова при этой мысли сердце начинает радостно биться, хочется запеть. На память приходит заметка С. Образцова, когда-то прочитанная им в газете. Семену она очень понравилась, и он прочел заметку Наташе. Наташа была не согласна с С. Образцовым. Она посоветовала вырезать понравившиеся строчки и прочесть их тогда, когда придет время. Надо найти эту вырезку. Вот она:

«Мать любит своего ребенка раньше, чем он родился. С того удивительного и тоже кажущегося ей невероятным момента, когда она ощутила в себе его первый толчок. То ли локтем, то ли маленькой пяткой. Кто это? Девочка? Мальчик? Неизвестно. Но он уже есть, уже существует. И хочется, чтобы он толкнулся еще раз и еще, потому что это радостно, и когда долго нет толчка, возникает волнение. Что это с ним? Почему не шевелится? Стукнул. Еще раз. Даже вроде как потянулся. Все в порядке.

Отец не всегда любит ребенка со дня рождения. Приносит в родильный дом передачи, чаще всего он волнуется главным образом за мать будущего ребенка, да еще за то, кто родится — девочка или мальчик. Но это уже больше любопытство, чем волнение.

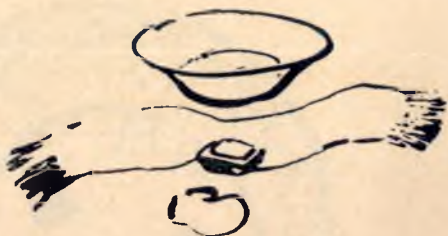
А вот когда этот вновь появившийся человек начнет плакать по причинам, непонятным и всегда волнующим, возникнут у отца тревога и жалость, и желание что-то сделать, помочь. Это и есть любовь. А как проведет отец бессонную неделю около своего заболевшего сына, разрастается любовь до степени материнской, когда человек, которого любишь, становится частью тебя самого».

С. Образцов прав, нельзя с ним не соглашаться. Звонок. Пришла мама.

— Спасибо, спасибо за поздравления. Ах, какие красивые игрушки она принесла в подарок внучке. Внучка... Интересно, у мамы есть внучка, а сама она — бабушка...

— А это что? — спрашивает Семен.

— Туалетные принадлежности, — ответила мама. — Как странно звучит: туалетные принадлежности для девочки, которая только что родилась.



Каждый человек, тем более девочка, должен иметь свои личные вещи: полотенца, рукавичку из материи, а станет побольше — из резины или пенопласта, детское мыло, специальный тазик.

Телефон... Новые поздравления. Откуда только все друзья узнали? Наверное, позвонили в справочное бюро родильного дома.

— Спасибо, всем спасибо! Мамочка, пора уже на работу бежать, а вечером приходи, помоги. Ведь дом надо приготовить для молодой хозяйки как следует. Наташа целую инструкцию оставила. Все убрать, намыть, чтобы ни пылинки не осталось — новорожденному необходимы полнейшая чистота и свежий воздух. Дома уже курить нельзя. За неделю, которую придется их ждать, запах табака должен исчезнуть.

— Какой сегодня прекрасный день — это день рождения дочери.

Поздравляют родственники и знакомые, желают вырастить дочку здоровой, крепкой, умной. Говорят, что придется столкнуться с трудностями. Наверное, они преувеличивают. Почему будут трудности? В нашей дружной семье растить дочь легко. А может действительно прав Андрей — девочку растить трудно?

Растить человека, будь то мальчик или девочка, — большой и ответственный труд. В вашей семье будет все: и заботы, и горе, и радости. Радость, которую в семью приносят дети, — ни с чем не сравнима, особая, дающая родителям огромную силу, вдохновение, подъем. Эта радость поможет преодолеть любые трудности, а они будут, неизбежно будут. Только у нас родителям помогают все — государство, общественность, друзья, врачи и медицинские сестры.



ПЕРВЫЕ ЗАБОТЫ

Семен считал часы, когда же, наконец, он увидит свою Наташу, возьмет в руки Аленушку. Они твердо решили так назвать дочку. Его дочь будет Елена, Елена Семеновна.

И вот настал этот день. Дома все было готово к встрече. Семен вымыл полы, протер окна, обмел еще раз потолок и стены, обе комнаты тщательно проветрил. Мама приготовила кровать, пеленальный стол (бывший чертежный стол). Над столом повесили полку с «туалетными принадлежностями». Разложили белье новорожденной. Приготовили и постель для матери. Семен строго предупредил всех друзей: в первый день Наташа должна отдохнуть, поэтому никаких гостей.

Но в первый же день пришли гости. Их не звали, но очень им обрадовались. Это были участковый врач и медицинская сестра детской консультации-поликлиники. Наташа вспомнила: в родильном доме каждой матери говорят, что в день выписки или на следующий день новорожденного обязательно навеснят врач и

сестра. Теперь они будут неразлучными друзьями почти до совершеннолетия Аленки — до 16 лет.

Пришли они как раз вовремя. Аленка кричала изо всех сил. В чем же дело? Перед очередным кормлением Наташа не совсем умело, но быстро переодела девочку в чистые распашонки, завернула, приложила к груди. Аленка аппетитно поела и уснула. Ее положили в кроватку. Но только мать собралась прилечь, раздался плач. И мать и отец бросились к кроватке. Они вновь перепеленали девочку, повернули на другой бочок. Нет, все равно кричит. Взяли на руки, успокоилась. Но как только ее попробовали положить в кровать, опять раздался крик. Мама растерялась. Решительный папа начал трясти кровать, вспомнив, что многие говорят — ребенка, качая, легче успокоить. В этот момент и раздался спасительный звонок. Врач и сестра. Спасибо, что вы пришли и так вовремя.

Конечно, им было нетрудно объяснить родителям причину плача девочки. Во-первых, перед тем, как завернуть ребенка, мама забыла, а этому ее учили в родильном доме, подмыть ребенка и смазать кожу ягодиц и в паховых складках вазелиновым маслом или прокипяченным подсолнечным. Моча и кал раздражают нежную кожу и это беспокоит

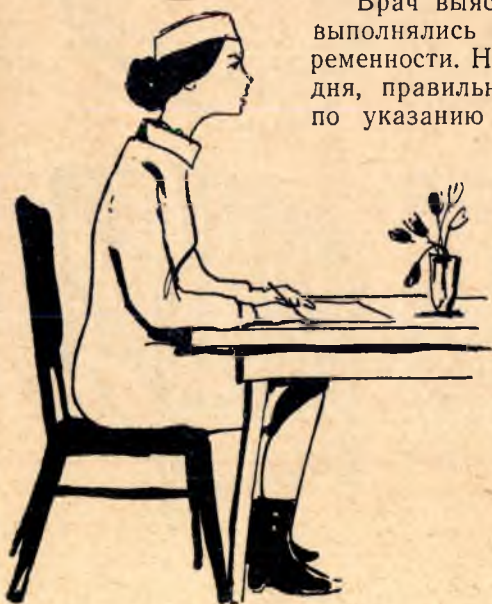


ребенка. Во-вторых, она туго запеленала его с руками, да еще надела чепчик на голову. В родильном доме с момента рождения ребенку заворачивали только ноги. Она уже привыкла за эти дни свободно двигать руками в зашитых рукавах распашонки. Как только Аленушку запеленали как следует, она успокоилась и крепко заснула. Врач и сестра подробно разъяснили, что и как надо делать. Папа робко спросил: «Все правила ухода за девочкой такие же, как и для мальчика?» Видно, ему все же не давала покоя мысль, что воспитывать девочку труднее.

— Почти такие же, — ответил врач. — Но есть и особенности, конечно. Ведь ваша девочка, хоть она еще крошка, и вам смешно это слышать — в будущем мать. Здоровье ее закладывается уже тогда, когда она только начала развиваться в утробе матери.

Конечно, имеет значение здоровье родителей. Вы оба здоровы? Прекрасно. Не увлекается ли молодой папа спиртными напитками? Нет? Отрадно слышать. Ведь злоупотребление алкоголем родителей нередко является причиной тяжелых заболеваний детей. Опасно для ребенка, если родители были навеселе в момент его зачатия, если мать пила спиртное в период его вынашивания.

Врач выяснил, что в этот период выполнялись все правила гигиены беременности. Наташа соблюдала режим дня, правильно питалась, принимала по указанию врача витамины, регулярно посещала консультацию. Роды прошли благополучно. Так что до сегодняшнего дня все было прекрасно. Теперь надо постараться, чтобы девочка росла здоровой и крепкой. Прежде всего нужно держать в чистоте наружные половые органы девочки.



После каждого испражнения ее надо подмыть под струей теплой кипяченой воды. Во избежание попадания микробов из кишечника в наружные половые органы девочку следует подмывать спереди назад. После этого кожу надо осушить мягкой пеленкой и смазать стерильным вазелиновым или прокипяченным растительным маслом. На этом врач закончил беседу, а уходя, просил родителей навещать детскую консультацию. Родители обещали выполнять все указания.

На другой день в консультации раздался тревожный звонок...

Начался этот день спокойно. Девочка хорошо спала ночь, мама успокоилась, отдохнула. Довольный отец ушел на работу. Но вскоре ему позвонила Наташа. Прерывающимся от волнения голосом она сообщила: у девочки из половых органов появилась кровь. Она не знает отчего. Семен испугался. Что делать? Бросился к товарищам, те обратились к пожилым женщинам-работницам. Но они не могли ничего посоветовать. Начали строить разные предположения. Может быть, у девочки какое-то врожденное заболевание. Или ее «заразили» в родильном доме? Может быть, Наташа, еще неопытная мать, допустила какую-то ошибку?

А Наташа, совсем растерявшись, начала обзванивать своих друзей и знакомых. Некоторые из них прибежали к ней. Аленку разворачивали несколько раз. Она начала кричать. Это еще больше испугало мать.

Плача, Наташа прижимала ребенка к себе. Она не знала, что же делать. В этот момент все забыли, что нет ничего проще, чем позвонить в детскую поликлинику-консультацию и вызвать врача. Вспомнила об этом, наконец, бабушка.



Приняв вызов к новорожденному, регистратор консультации немедленно обратилась к врачу. Вскоре Аленку уже осматривал врач. Испуганная мать невнятно рассказывала, что, развернув девочку перед вторым кормлением, она увидела на подгузнике кровь. Она подмывала девочку, а кровь снова появлялась.

— Что же вы сразу не позвонили нам? — спросил врач. — Вам не пришлось бы так долго волноваться. Такие выделения не так уж редки — это следствие влияния материнских гормонов на организм девочки. Выделения никогда не бывают обильными или длительными, не требуют никакого лечения. Через несколько дней все пройдет. Только в эти дни наиболее тщательно выполняйте правила туалета половых органов девочки. Соблюдение этих правил необходимо и дальше, так как у девочки всегда выделяется небольшое количество слизи. Если ее не удалять, выделения засыхают на половых губах. Это может привести к опрелости, а кроме того, к отеку больших половых губ, следствием чего может быть их склеивание. Если за наружными половыми органами не будет надлежащего ухода, воспалительный процесс может распространиться на слизистую оболочку влагалища, а это грозит серьезными заболеваниями (заращение отверстия девственной плевы и пр.). У новорожденной девочки может быть и такое явление, как уплотнение и увеличение молочных желез. Специального лечения оно также не требует, кроме строго гигиенического ухода за кожей. Ни в коем случае не пытайтесь выдавливать секрет или массировать железы. Если на припухшей железе покраснеет кожа, обратитесь к врачу и выполняйте все его советы, чтобы в будущем предотвратить возможность нарушения функции железы.

В уходе за девочкой надо учитывать особенности ее организма, чтобы предупредить страдания, которые могут в дальнейшем омрачить ее жизнь. При неправильном уходе, недостаточном количестве витаминов в пище у ребенка может развиваться рахит. Это заболевание особенно опасно для девочек, так как пора-

жение костной системы нередко ведет к искривлению таза, а таз играет большую роль в будущем — в родах. Если он нормальных размеров, роды не представляют затруднения. В случаях суженного таза или при его искривлениях роды могут быть затруднены, а иногда и невозможны.

Что же надо делать, чтобы ребенок не заболел рахитом?

Прежде всего необходимо обеспечить ребенку тщательный уход, регулярно с двух-, трехнедельного возраста выносить его на воздух, хорошо проветривать комнату, где он живет. Правильное грудное вскармливание — важнейшее условие предупреждения рахита. Кормить ребенка нужно через 3—3½ часа с перерывом ночью на 6 часов, между кормлениями давать пить кипяченую воду с ложечки. С двух месяцев ребенку полезно давать овощные или фруктовые соки. Затем ему можно давать рыбий жир или витамин D, вовремя начать прикорм и т. д. Все это родители учат в детской поликлинике-консультации. При первых же признаках заболевания нужно обратиться к врачу. Чем раньше начать лечение, тем оно будет успешнее. Поэтому очень важно, чтобы родители обратили внимание на самые первые, еле заметные признаки: повышенную потливость головы, некоторое беспокойство, плохой сон по ночам.

Необходимо помнить, что у маленьких детей возможны явления нарушения обмена веществ — диатезы. При этом наблюдается необычная реакция организма ребенка на пищу, запахи, которая проявляется высыпанием на коже зудящей сыпи. Диатезные высыпания могут быть на любом участке кожи и, в частности, в области наружных половых органов. Конечно, ребенка нужно показать врачу. Врач поможет наладить правильный прикорм.

Чтобы облегчить страдания ребенка при высыпании на наружных половых органах, он посоветует смазывать их рыбьим жиром или растительным маслом.

— Вот видите, целую лекцию прочитала, — немного смущенно сказала врач. Слушатели были ей глубоко благодарны.



Постепенно жизнь молодой семьи входила в колею. Наташа уже освоилась со своими сложными обязанностями матери, маленькая Аленка привыкла к режиму, была

спокойной. Семен окружил своих женщин, как он шутя называл жену и дочку, нежной заботой. Аленушка на глазах росла, принося своим родителям большую радость. Вот она уже подарила маме улыбку, вскоре и отец был удостоен такой чести. Вот она уже начала гулить, довольно смешно ловить ручонками подвешенные на кровати игрушки.

Когда Аленке исполнилось два месяца, медицинская сестра научила мать делать ей массаж. Аленка с наслаждением лежала на своем пеленальном столике, пока мама нежно и умело растирала ей живот, ноги. Особенно большое удовольствие ей доставлял массаж спины.

В три месяца врач назначил Аленке первый комплекс гимнастики. Наташа была удивлена: «Гимнастика такой крохе?»

Именно так. Гимнастика благотворно влияет на развитие маленького ребенка, помогает ему быстро осваивать движения, укрепляет организм, повышает его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям. И не только гимнастика, но и закалывающие процедуры — влажные обтирания, затем обливания водой все более низкой температуры (вначале 36° , а потом для закаленного ребенка 30°).



После беседы врача Наташа поняла, насколько важна гимнастика для того, чтобы дочка была здоровой, крепкой и выносливой. Аленушка с удовольствием «занималась» гимнастикой: каждое движение вызывало у нее веселый смех.

В общем родители правильно начали воспитывать свою дочку. На первом году жизни ребенка они допу-



стили лишь две ошибки, которые быстро исправили медицинские работники. Первая ошибка заключалась вот в чем.

Однажды медицинская сестра, придя с очередным визитом к своей маленькой подопечной, застала ее «сидящей» в подушках. Алене в то время не было еще и пяти месяцев.

— Зачем вы посадили ребенка? — с удивлением спросила сестра Семена, игравшего с девочкой.

— Как зачем? Все сажают детей вначале в подушки, а потом так,— не совсем уверенно прозвучал ответ отца.

— Какое вредное заблуждение! Ведь раннее сидение в подушках или на руках может привести к искривлению позвоночника ребенка. И у девочки в результате этого может быть искривление таза.



Помните, как врач объясняла вам, что значит искривленный таз в родах? Ребенок должен вначале встать на ножки. Сажать же его насильно не надо. Он сядет сам, когда его мускулатура достаточно окрепнет для этого. Аленка развивается нормально, мышцы у нее крепенькие и можно не сомневаться — в 6 месяцев она будет сидеть.

Вторую ошибку Наташа допустила из-за жалости. Да, жалость в воспитании детей часто бывает плохим советчиком.

Наташа прекрасно понимала, что прививки нужны для того, чтобы уберечь ребенка от заразных болезней. Она была рада, что еще в родильном доме Аленке сделали прививку против туберкулеза (так называемая прививка БЦЖ). У врача она не один раз спросила, когда девочке надо сделать следующие прививки. Как только Аленке исполнилось три месяца, ее принесли в поликлинику-консультацию на прививку против оспы. Через день надрезы начали краснеть, опухать, а через три дня опухла и вся ручка. У девочки поднялась температура. И мать, и отец очень испугались. «Может быть, прививка была сделана грязным инструментом? Может быть, эту вакцину нельзя было применять?» — проносились тревожные мысли.

Тревога родителей естественна, но не обоснованна. Это обычная реакция детского организма на введение возбудителей коревой оспы. Ребенок, которому сделана такая прививка, болеет коревой оспой. Эта болезнь неопасна. Он переносит ее легко, но затем она предохраняет его от тяжелейшего заболевания — натуральной оспы. В нашей стране нет заболевания оспой. Но этого смогли добиться именно благодаря таким прививкам, которые делаются человеку несколько раз в течение его жизни: в 3 месяца, в 7 лет,

в 18—20 лет и даже старше, если для этого есть необходимость. Первая прививка переносится ребенком тяжелее, чем последующие. И та реакция, которая была у Аленушки, обычная, неопасная для ее здоровья. Ее родители напрасно испугались. Испугались и в душе решили: больше прививок девочке не делать, чтобы «не мучить». Глубочайшее заблуждение! Недомогание ребенка после прививки быстро проходит, но на длительный срок остается невосприимчивость организма к тяжелым болезням. Если же ему не сделать прививки, он может перенести такие тяжелые заболевания, как дифтерия, натуральная оспа.

Дифтерия, скарлатина, свинка, дизентерия — опасные детские болезни. Снижая устойчивость организма к отрицательным внешним воздействиям, они вызывают подчас тяжелые осложнения со стороны сердца (дифтерия), почек (скарлатина) и пр. Для девочек эти заболевания усугубляются еще и тем, что они могут быть причиной воспалительных заболеваний внутренних половых органов (матки, труб, яичников). В дальнейшем это иногда приводит к тяжелым нарушениям деятельности яичников, задержке полового развития.

Дифтерия может, кроме того, вызвать воспаление наружных половых органов, вследствие которого возможно частичное или даже полное заращение влагалища, а иногда и маточного зева. В дальнейшем необходима сложная хирургическая операция, так как с началом менструаций менструальная кровь будет скапливаться в матке, не находя выхода, а это вызывает сильные приступообразные боли.

Но ведь как просто предупредить эти тяжелые страдания, если вовремя сделать девочке прививки!

Как уже говорилось ранее, немаловажное значение для повышения устойчивости организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям имеют гимнастика и закаливающие процедуры.

С ростом девочки закаливающие процедуры и занятия гимнастикой усложнялись.

Вначале все эти процедуры проделывала Аленушке мама. Но вот девочка впервые переступила порог детского комбината «ясли-сад». Здесь было все для



укрепления и закаливания организма детей: ежедневная утренняя зарядка, а после нее влажное обтирание; длительное пребывание на воздухе в любую погоду, а летом воздушные и солнечные ванны, купание в реке.

Работа воспитателей и медицинских работников детского комбината дополнялась дома: мама и папа продолжали приучать Аленку к занятиям гимнастикой. Теперь по утрам вся семья становилась на зарядку. Девочка с удовольствием проделывала простые упражнения, а после этого — обтирание.

Аленушка росла быстро, была крепкой, здоровой девочкой. Кроме незначительных недомоганий, она до 3 лет ничем не болела. Торжественно было отпраздновано ее трехлетие; маленькие гости с удовольствием играли со своей хозяйкой в куклы, строили домики из кубиков, разбирали пирамидки. Было очень весело. Довольная Аленка улеглась спать, обняв новую куклу. Но через некоторое время она беспокойно заverteлась в постели, потом заплакала. Подбежала мама, постаралась ее успокоить. Аленка заснула, но ненадолго. «Очевидно, переутомилась», — решили родители. Беспокойный сон в первую ночь показался им случайным.



Но и в последующие дни Аленка стала плохо засыпать, часто просыпаться, хныкала, вертелась в постели. Ни мать, ни отец не могли понять причины, пытались объяснить это удивительное беспокойство по ночам большой подвижностью девочки.

Лишь через несколько месяцев, когда у девочки появились густые, с запахом выделения из влагалища, они, наконец, решили обратиться к врачу. А можно было бы гораздо раньше это сделать и тем самым избавить ребенка от страданий. Обследование показало, что у девочки — острицы.

Острицы — это мелкие глисты, паразитирующие в нижнем отделе прямой кишки. Они очень подвижны, быстро размножаются. Когда ребенок засыпает, самки остриц выползают из заднего прохода с тем, чтобы отложить яички в складках кожи. Если остриц много, они расползаются по коже в области заднего прохода, заползают во влагалище, вызывают резкий зуд и раздражение его слизистой. Резкий зуд, вызванный этим обстоятельством, заставляет ребенка чесать зудящие места. Расчесы приводят к воспалительному процессу во влагалище, что усиливает выделение белей. Только врач может вылечить ребенка.

Борьба с острицами для девочки имеет особое значение. Поэтому каждая мать должна немедленно обратиться к врачу, как только заметит первые признаки



заражения ребенка этими глистами. Лечить приходится довольно долго, хотя лечебные процедуры сравнительно просты.

Самое главное в борьбе с острицами — соблюдение тщательной чистоты. Чистым должно быть белье ребенка, особенно трусы. Для девочки же очень важно соблюдение строжайшей чистоты наружных половых органов.

Причиной воспалительных заболеваний половых органов девочки могут быть скопляющаяся на коже грязь, пыль, выделения из половых органов, которые с 7—8 лет усиливаются.

Женские болезни — это страдание не только взрослых женщин. Иногда ими болеют и девочки. Они могут заразиться от больной матери или другой женщины, ухаживающей за ребенком, даже такими болезнями, как гонорея, трихомонадный кольпит. Правда, последним болеют или новорожденные, или девочки в период полового созревания. Этот период начинается в 12—14 лет и характеризуется рядом сложных физиологических изменений в ее организме.

Гонореей же девочку можно заразить в любом возрасте, если она будет спать в одной постели с больной, пользоваться общим полотенцем, губкой и т. д.

Если мать не соблюдает необходимых правил туалета половых органов девочки, в дальнейшем ребенок может заболеть так называемым вульвитом или вульвовагинитом.

Первыми признаками воспалительных заболеваний половых органов, как и у взрослых женщин, являются выделения. Выделения могут быть пенистые, кровянистые, гнойные, часто с запахом.

Кроме того, у девочки нередко наблюдается покраснение области половых губ, раздражение кожи бедер и промежности, а иногда — боли при мочеиспускании.

Обычно девочки, страдающие этими болезнями, очень беспокойны, жалуются на зуд и боли в области половых органов, плохо спят. Иногда у них может повышаться температура. Девочка начинает чесать половые органы. Расчески усиливают беспокойство

ребенка, усугубляют раздражение, а это грозит возникновением воспалительного процесса.

Кроме того, раздражение половых органов приводит иногда к тому, что девочка, постоянно расчесывая их, начинает получать некоторые приятные ощущения при раздражении определенных зон половых органов. Тогда она начинает уже сознательно раздражать их, стремясь получить эти ощущения. Так девочка приучается к мастурбации. Мастурбация вредно отражается на здоровье ребенка: он становится раздражительным, иногда угрюмым, старается уединиться, чтобы предаваться своей привычке. Кроме того, мастурбация может быть причиной введения во влагалище различных предметов: пуговиц, карандашей, бумаги и пр.

Присутствие инородного тела во влагалище вызывает быстрое развитие воспалительного процесса, который сопровождается кровянисто-гнойными выделениями.

Кроме того, девочку могут научить мастурбировать более старшие девочки, а иногда и мальчики. Поэтому родители и воспитатели детских учреждений не должны предоставлять детей младшего возраста самим себе. Надо знать, как играют дети, чем занимаются, о чем разговаривают.



ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ

Дети — это любознательные следопыты. Широко раскрытыми глазами они всматриваются в окружающий их мир, стремятся все узнать, осмыслить. Кого из родителей не доводили бесконечные «почему» и «зачем»?

Прошло время, и бесконечные «почему» посылались и из уст Аленушки. Не раз она ставила втупик маму и папу. Ну, как объяснишь трехлетнему ребенку, почему идет дождь или почему у кипящего чайника танцует крышка. Объяснили, конечно, подбирая простые, понятные малышке слова.

Но вот Наташа пришла в ужас, услышав вопрос: «А откуда рождаются дети?» «После узнаешь!» — последовал поспешный ответ. Но девочка была настойчивой: «Почему после?» — «Потому что вырастешь и тогда поймешь». «Почему, когда вырасту? Я сейчас хочу». Кое-как отговорившись, Наташа обратилась за помощью к мужу. Как же отвечать на такие вопросы?

Начались поиски в литературе. Посмотрели специальные педагогические издания для родителей, перелистали А. Макаренко, вспомнили о К. Чуковском. Но все же не нашли прямых ответов. Кажется, рассказывать детям подробности рождения на свет не рекомендуется. Об этом очень подробно говорит К. И. Чуковский. Действительно, как смешно воспринял маленький мальчик рассказ матери, что он жил у нее в животе, пока не родился. Он населил матку матери всеми интересными для себя персонажами. Значит, рассказывать подробно не следует. Это ясно. Но как же отвечать на эти вопросы детей? Поэтому не удивительно, что Наташа последовала примеру многих мам, ответив девочке, что ее купили в магазине. Девочка, кажется, успокоилась и перестала спрашивать! Наташа с облегчением вздохнула. Однако через некоторое время дочь пришла к матери и, укоризненно посмотрев на нее, сказала: «А Витя говорит, что детей в магазине не покупают. Он говорит, что их в родительском доме рождают». Мать ахнула, накричала на дочку. Потом сказала, что об этом говорить не следует, стыдно, когда вырастешь, тогда поймешь. Девочка задумалась: почему стыдно? Почему, когда вырастешь?

Наташа и сама поняла, что поступила в этом случае с дочкой как-то не так. Но как поступать правильно, она не знала и большинство матерей не знает. А дети спрашивают. Они хотят знать, откуда же они «берутся».

В вопросах детей этого возраста нет даже каких-либо сексуальных оттенков. Они спрашивают, потому что познают мир и хотят знать в пределах доступных им понятий, откуда же «берутся» дети. Если им рассказать все просто и определенно, они не будут больше задумываться над этим вопросом, не будут искать другие, более точные ответы. Если мать или отец, к которым они обращаются обычно с подобны-



ми вопросами, скажут им неправду, отговорятся как-нибудь, в их сознании поселится сомнение и возникнет маленькое недоверие к родителям. Возникает вопрос: зачем они обманывают? Ведь как бы мать или отец не хотели оставить своего ребенка в неведении, он очень быстро узнает об обмане — «помогут» более «просвещенные» сверстники. И вот ребенок начинает думать, почему взрослые не хотят говорить ему правду, что-то скрывают, да еще стыдят, значит, надо узнать у друзей, что это такое.

Очень многие педагоги и врачи, занимающиеся этим вопросом, приходят к выводу, что ребенка нельзя обманывать. Надо говорить ему правду, но так, чтобы он понял суть без каких-либо грязных наслоений. При этом многие советуют родителям идти от природы, показывая размножение растений, животных, и потом только подводить ребенка к мысли о продолжении человеческого рода. Один немецкий ученый (Гунтер Фейстель) приводит пример, как отец показал своему пятилетнему сыну вначале размножение бабочек, затем высиживание птенцов птицами. Во время прогулки в лесу он показал ребенку семейство кроликов и на вопрос малыша «а кролики тоже из яиц вылупливаются?» объяснил, что крольчата, очень маленькие, вначале живут в теле матери и только потом рождаются. Теперь ребенок догадался, почему у его приятеля была такая толстая кошка, а после у нее появилось пять котят. Но все же малыша мучил вопрос, почему он не помнит, как появился у своих родителей. Отец объяснил, что, когда он родился, был совсем маленький и не мог запомнить свое появление на свет, но его очень ждали и были рады, что он родился. Малыш был полностью удовлетворен ответом и попросил отца позволить ему нарвать цветов для матери.

Возможно, подобный разговор не всегда требуется для ответа ребенку. Однако, несомненно, что показ детям природных естественных явлений позволяет дать им правильные и простые представления о размножении растений и животных. Они легко воспринимают эти явления. Что касается ответа на вопрос

о рождении ребенка, нам кажется, можно отвечать примерно так: ребенок развивается в утробе матери. И лишь когда он подрастает и сможет сам есть, дышать и кричать, он рождается. Его рождению помогает доктор. Если так ответить, ребенок бывает полностью удовлетворен и больше не задает никаких вопросов.

Конечно, подобный ответ должен быть дан материю или отцом только, если ребенок сам задал подобный вопрос. Наводить детей на такие вопросы не следует. Кроме того, отвечать надо спокойно, без смущения и усмешек. Иначе с первых лет жизни дети уже начинают относиться к вопросам продолжения рода человека, как к чему-то постыдному, незаконному, что надо тщательно скрывать. В детях с детства надо воспитывать чистые, светлые понятия о семье, о взаимоотношениях в ней людей. У ребенка нужно воспитывать уважение к взрослым и детям, особенно к женщине — матери. Такое воспитание не наведет его на мысль о каких-то особых сторонах взаимоотношений людей, не вызовет нездорового любопытства.

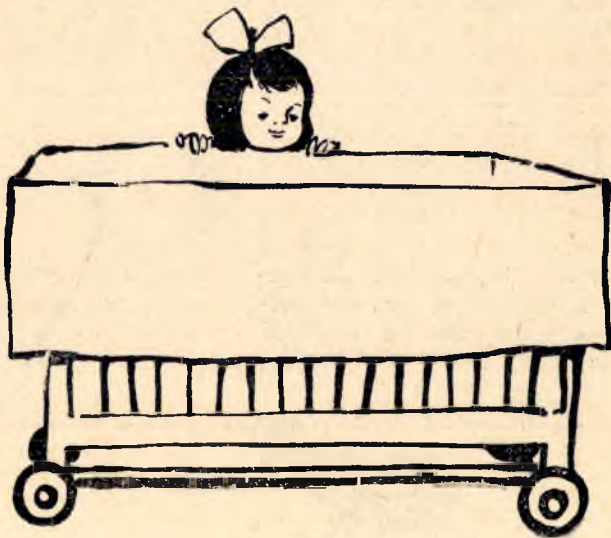
Говоря о трудных вопросах, которые задают маленькие дети, нельзя обойти их вопрос об отличиях мальчика от девочки. Естественная любознательность ребенка заставляет его спрашивать, чем вызвано это различие. Понятно, нет нужды объяснять ему биологические причины различия полов. Ребенок вполне останется удовлетворен, если мать или отец ответит, что различия нужны для того, чтобы отличить мальчика от девочки. Некоторые родители боятся, чтобы мальчик или девочка, если ребенок растет в семье один, увидел случайно раздетым ребенка противоположного пола. Однако в детских коллективах, на пляжах, в бане, дети видят друг друга. И если они видят себя еще совсем малень-



кими, то и в три—пять лет у них не возникает вопросов относительно половых различий между мальчиками и девочками. Они воспринимают эти различия как вполне естественные. Поэтому особой настороженности родителей, чтобы маленькие дети не увидели друг друга, не должно быть.

Трудным периодом для ребенка является появление в семье брата или сестры. Первенец, будь то мальчик или девочка, на котором было сосредоточено все внимание семьи, вдруг чувствует себя совершенно заброшенным, поскольку внимание матери, да в значительной мере и отца, переключается на новорожденного ребенка. Такой острый момент созданя и в семье Аленки, когда ей исполнилось четыре года. Правда, она, как девочка, несколько легче восприняла весть, что у нее будет братишка. Она даже начала торопить мать, чтобы та скорее принесла братика из «родительского дома» — так ей запомнилось название родильного дома, данное ее приятелем. Она представляла себе братишку, как новую куклу.

Но когда новорожденный Сережа появился в доме, Аленка забеспокоилась. Что же это, мама все время нянчит его? Чуть он закричит, она бежит к нему, а если Аленушка заплачет, на нее даже прикрикнут. Она не хочет быть большой, как ей говорят, она тоже



хочет быть маленькой. Обида сжимает детское сердце. Но вот мама начинает разворачивать братишку, папа готовит ванночку. Аленке интересно, как же его будут мыть? Она тоже хочет участвовать в этой процедуре. Материнское сердце подсказывает, что нельзя запретить девочке смотреть, как купают Сережу. Она не только разрешила стать ей рядом, но и просит Аленку помогать ей. Аленку не узнать: глазенки загорелись. Она вдруг почувствовала себя большой и сильной, которая может помочь беспомощному существу, защитить его от неведомой ей самой опасности.

Если бы мама и папа более внимательно подошли к дочке и рассказали ей, что маленький человек совсем беспомощный и требует большой заботы, если бы они и раньше дали возможность Аленке помогать им ухаживать за новорожденным (подать пеленку, подготовить распашонку), девочка не переживала бы так остро появление в семье нового ее члена.

Справившись со своей обидой, Аленушка стала лучшей маминной помощницей в уходе за малышом и полюбила его большой любовью старшей сестры, которая будет согревать этих двух людей всю жизнь.





АЛЕНУШКА СТАЛА ШКОЛЬНИЦЕЙ

Аленушке уже исполнилось семь лет. И вот первого сентября она переступила порог школы.

Сколько было волнений в семье! Нужно подготовить школьнице все необходимое: купить форму, фартук, портфель. Всего и не перечтешь. Потом возникли новые заботы: надо оборудовать стол Аленки так, чтобы она могла правильно сидеть. Оба локтя должны лежать на столе, свет падать слева. Маме пришлось немало потрудиться, чтобы приучить Аленку и дома сидеть правильно. В школе учительница строго следила, чтобы дети сидели прямо. Но дома Алена при выполнении домашнего задания все время стремилась низко наклоняться над тетрадкой.

Правильная посадка за партой — одна из важнейших привычек, которая должна быть выработана у школьников. Если мальчик или девочка эту привычку не приобретает, в дальнейшем у человека может развиваться близорукость, искривление позвоноч-

ника. Конечно, степень выраженности искривления позвоночника у одних бывает сильнее, у других слабее — в зависимости от особенностей организма.

Для девочки правильная посадка — залог красивой, статной фигуры, правильного расположения и развития всех органов, в частности внутренних половых органов.

Нарушения положения этих органов (например, так называемый загиб матки) ведут в дальнейшем к появлению неправильных, болезненных менструаций.

Неправильное положение матки, болезненные менструации могут быть также следствием хронических нарушений в деятельности мочевого пузыря и кишечника, если девочка с раннего детства не приучена к своевременному их опорожнению. В результате у нее постепенно формируется неправильное положение внутренних половых органов. Поэтому мать должна выработать у ребенка привычку регулярно опорожнять мочевой пузырь и кишечник примерно в одно время.

Однако самым трудным в организации жизни Аленушки-школьницы было установление для нее правильного режима дня. Утренние часы подъема наладились быстро. Она боялась опоздать в школу, а потому вставала вовремя. Но укладывать спать девочку вечером было мучением. И чем старше она становилась, тем это труднее было делать. В конце дня у нее всегда находились неотложные дела — то она забыла доделать школьное задание, то ей обязательно нужно дочитать книжку, то она умоляет дать ей возможность досмотреть интересную те-



левизионную передачу и т. д. Конечно, известную роль играла мамина доброта. Подчас так не хотелось настаивать, чтобы Аленка оставляла заинтересовавшее ее дело и ложилась спать. «Что случится,— думает мать,—если девочка сегодня ляжет чуть-чуть позже».

А случится то, что Аленка начнет хронически недосыпать — когда полчаса, когда час, потом и больше. Затем она начнет стараться компенсировать недосыпание длительным лежанием в постели по утрам в воскресенье, в дни каникул, чем совсем сломает свой режим. Хроническое недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности и пагубно отражается на общем развитии девочки. Для растущего организма ребенка нужно, чтобы сон был достаточным по своей длительности (для девочки школьного возраста до 9—10 часов) и в определенные часы (с 9—10 часов 30 минут вечера до 7—8 часов утра). Сон не меньше 9—10 часов при открытой форточке, в чистой постели, в свободной ночной одежде способствует восстановлению затраченной за день энергии.

Была у Аленки вредная привычка, оставшаяся с детства, полежать в маминой постели утром, особенно в воскресенье. Отучить девочку от этой привычки не так уж трудно: требуется лишь некоторая строгость и настойчивость. Этому способствует также

твердый режим, установленный в семье: никто не должен залеживаться в постели.

В режим дня ребенка входит также правильное чередование труда и отдыха. Большинство матерей стараются освободить дочку от каких-либо работ по дому. «Пусть отдыхает, пока есть возможность, наработается еще, когда время придет», — думает мать. И этим самым оказывает дочке плохую



услугу. Домашний труд — это первый шаг к трудовым навыкам.

Хорошо потрудившись, надо и хорошо отдыхать. Лучший отдых для ребенка — подвижные игры или занятия спортом на свежем воздухе. Неплохо, конечно, и почитать интересную книжку, но только после прогулки на свежем воздухе.

Особенно полезны для девочки занятия гимнастикой и такими видами спорта, как ходьба на лыжах, катание на коньках, теннис, волейбол, бадминтон.

Все это укрепляет ее организм, делает девочку физически крепкой.

Аленка с большим удовольствием занималась художественной гимнастикой. В секцию ее приняли, когда она училась в третьем классе. Зимой в свободное время Аленка ходила на лыжах. Однажды летом на даче она принялась учиться кататься на велосипеде. Дамского велосипеда, подходящего ей по росту, не было. Сосед-мальчик, на три года ее старше, имел хороший мужской велосипед. Он начал ее учить. Но велосипед был большой и ноги не доставали до педалей, если сидеть на седле. Поэтому Аленка училась кататься стоя. Вскоре она этим овладела и стала целыми днями гонять на велосипеде. Родители не возражали: пусть катается, это неплохой навык.

Да, навык неплохой, но... Посмотрите, как девочка едет: с каждым нажимом педали она буквально переваливается с боку на бок, спина ее согнута, руки напряженно вытянуты к далеко стоящему рулю. Как вы думаете, не повредит ли ей такая напряженная поза при длительном ежедневном катании? Безусловно, повредит. У девочки может испортиться осанка, нарушиться формирование костей таза. Постоянное сжатие грудной клетки не дает возможность легким хорошо расправляться, сердце получает большую нагрузку. Особенно нарушается расположение внутренних половых органов, которые в этом возрасте (в 10—11 лет) уже начинают формироваться.

Запретите Аленке до изнеможения ездить на велосипеде!

Не разрешайте девочке ездить на мотоцикле, мотоллерере, мотопеде, пока организм ее еще полностью не сформировался!

Организм человека для восполнения утраченной энергии требует полноценного питания. Питание ребенка младшего школьного возраста должно быть разнообразным. Однако многие девочки, как наша Аленушка, питаются однообразно. И это совсем не потому, что родители не могут обеспечить ребенка нужными продуктами. Нередко ребята предпочитают есть только то, что им больше нравится, а нравятся им в основном мясо и колбасные изделия, сладости и фрукты. Крайне полезные для развивающегося организма молочные продукты, а тем более овощные блюда дети отказываются есть. Некоторые родители же с раннего возраста не приучают их к этим блюдам и нередко дома готовится преимущественно

то, что любит ребенок. То, что он не любит, остается в тарелке нетронутым. Но в таком случае в организм ребенка не поступает достаточное количество углеводов и, главное, минеральных солей (в частности, так называемых микроэлементов — магния, кобальта и др.), без которых организм не может обходиться. Все это сказывается в известной мере на росте и развитии девочки.

Неполноценное питание приводит к малокровию, а это может явиться причиной быстрой утомляемости даже при небольшой нагрузке, вызывать обмороки, частые головные боли, плохой сон.



При хроническом недостатке в пище витаминов, минеральных солей, углеводов нарушается рост ребенка, задерживается развитие органов и систем, в частности задерживается половое развитие.

В подростковом возрасте мать должна следить за тем, как Аленушка выполняет правила личной гигиены. Когда Аленка была маленькой, ей мама проводила все гигиенические процедуры. В старшей группе яслей, потом в детском саду ее научили выполнять их самой. Но чем старше становилась девочка, тем внимательнее мать стала следить за выполнением ею правил гигиены. Порой девочка забывала мыть руки перед едой, упрямылась, когда мать требовала мыть ноги перед сном. Но самым трудным оказалось приучить ее регулярно подмываться. Когда Аленка привыкнет ежедневно производить туалет половых органов, она уже не сможет без него обходиться и в более старшем возрасте. С девяти лет ее надо научить выполнять эту процедуру самой.

Девочке должна быть выделена для этого специальная кружка (банка), полотенце, которое надо часто стирать, гладить и хранить в чистой мешочке. Нужно научить девочку мыть наружные половые органы: намыленной ватой (руки перед этим необходимо хорошо вымыть) движением спереди назад обмывать их теплой водой из кружки (банки). После подмывания она должна вытереть кожу полотенцем, снова вымыть с мылом руки и убрать все принадлежности в специально отведенное место.

Девочку надо приучить также к соблюдению чистоты белья, особенно трусов. Их надо менять чаще, чем рубашку, желательнее два—три раза в неделю. Обязательно нужно приучать девочку к опрятности, к уме-



нию одеваться по погоде. Иной раз Аленка, видя, что на улице светит солнце, не учитывает низкую температуру воздуха и одевается слишком легко. Часто девочка не заботится о том, чтобы в тепле были ноги, отказывается надеть в плохую погоду теплые трико, ходит глубокой осенью или ранней весной без шапки и т. д. Все это может привести к простудным заболеваниям, а также способствовать возникновению заболеваний половых органов.



ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Аленушке шел двенадцатый год. Мать, внимательно наблюдающая за ее развитием, начала замечать некоторые перемены. За лето она очень вытянулась, похудела, стала как бы более угловатой. Вскоре девочка пожаловалась, что у нее болит грудь, мать заметила едва намечающиеся молочные железы. Это ее встревожило. Она вспомнила, что у нее такой период наступил в 13 лет. Решила обратиться к врачу. Он сказал, что девочка развивается нормально.

Период так называемого полового созревания начинается у разных девочек не в одно время. Чаще всего в 12—14 лет. Протекает он примерно 3—4 года, в течение которых девочка постепенно превращается в девушку. Половое развитие девочки регулируется специальными гормонами.

Основные из них, фолликулярный и гормон желтого тела, вырабатываются яичниками. В свою очередь выделение этих гормонов так же регулируется специальным гормоном, вырабатываемым придатком

головного мозга — гипофизом. Выработка фолликулярного гормона происходит в процессе роста так называемых примордиальных фолликулов. Развитие примордиальных фолликулов начинается еще в ранние детские годы, но большинство их в этот период гибнет, не достигая полного развития. Однако доказано, что уже детские яичники начинают выделять гормоны.

По мере роста детского организма выработка гормонов яичников постепенно нарастает и к 8—10 годам они уже начинают заметно влиять на развитие вторичных половых признаков. Незадолго до менструации у девочки появляется растительность на лобке, а затем и в подмышечной области, усиливается развитие молочных желез, таз приобретает женскую форму. Появление первых менструаций характеризует период полового созревания. С момента наступления периода полового созревания в яичниках девушки начинают происходить циклические изменения: один из примордиальных фолликулов в процессе своего роста достигает полного развития (стадии граафова пузырька). Увеличение его в размере идет за счет накопления в нем фолликулярной жидкости. Достигнув полного развития, граафов пузырек лопается и из его полости вместе с фолликулярной жидкостью выделяется яйцеклетка. Этот процесс носит название овуляции. На месте лопнувшего граафова пузырька образуется новая железа внутренней секреции — желтое тело, вырабатывающее свой гормон. Через небольшой промежуток времени желтое тело подвергается обратному развитию, а из нового примордиального фолликула начинает созревать новый граафов пузырек.

Ритмичность указанных процессов характеризует менструальный цикл. Параллельно с описанными процессами в яичнике начинают происходить характерные циклические изменения и в слизистой оболочке матки, завершающейся менструацией.

Первая менструация появляется у девочки чаще всего в возрасте от 12 до 16 лет, но может быть и раньше (в 10—11 лет).

Длительность менструального цикла различна: обычно 21—30 дней, а собственно менструация — 3—5 дней.

У здоровой, хорошо физически развитой девочки первая менструация и последующие не сопровождаются плохим самочувствием, болями.

У большинства детей с первой менструацией устанавливается регулярный цикл, количество менструальных выделений нормальное.

У ослабленных, много болеющих девочек появление менструации вызывает тяжелые нарушения. С первой менструации начинается нарушение ее, отсутствует определенный цикл, удлиняется период кровотечений, увеличивается количество выделяемой крови, развивается малокровие.

В этих случаях мать обязана сразу обратиться к врачу для выяснения причины, вызвавшей кровотечение, а главное — для своевременного лечения. Появление межменструальных выделений, наличие длительных мажущих выделений также должны заставить мать показать девочку врачу.

Кроме нарушения менструации в виде кровотечений, встречается позднее наступление менструаций (в 18 и более лет), а иногда и отсутствие их.

Как уже говорилось, отклонения в правильном развитии организма и в становлении менструаций чаще всего являются следствием перенесенных в раннем детстве инфекционных заболеваний — корь, скарлатина, дифтерия и др., а также нарушений в питании ребенка, в его воспитании, пренебрежения к правилам гигиены, отсутствия физической тренировки и пр.

В первую очередь надо стремиться отрегулировать режим дня и сна. В 14—15 лет девочке следует спать 8—9 часов в сутки. Однако часто это время сокращается на один—два часа в связи с тем, что она ложится поздно спать. Нужно следить, чтобы девочка всегда соблюдала режим дня; не должны быть исключением и воскресные дни.

Большинство девочек этого возраста очень мало бывает на свежем воздухе, предпочитая прогулкам

или спортивным занятиям на открытом воздухе посещение кино или чтение дома. Кроме того, многие девочки, недостаточно физически развитые, начинают избегать занятия физкультурой. И в этом им нередко потакают матери. Они не учитывают, что именно физкультура и спорт помогут девочке стать сильной, здоровой, ловкой.

В нашей стране для молодежи открыты широкие возможности заниматься спортом: в ее распоряжении детские и юношеские спортивные секции, специальные стадионы, бассейны, водные станции и т. п. Под руководством опытных тренеров, при постоянном наблюдении и контроле врача молодежь овладевает спортивным мастерством, укрепляет и закаляет свой организм.

Нередко девочки высокого роста начинают сутулиться, чтобы казаться меньше ростом, а очень полные время от времени объявляют «голодовку», чтобы похудеть. Однако для них единственным лекарством является физкультура: высокая девочка, занимаясь гимнастикой и спортом, приобретает правильное сложение и красивую фигуру, а полная — сможет в меру похудеть. Конечно, занятия физкультурой и спортом должны проходить под контролем педагога, тренера, врача.

В период полового созревания важна разнообразная пища. В ежедневном меню должны быть такие продукты, как творог, кефир, простокваша, гречневая каша, рыба, мясо, фрукты, овощи.

Девочке обязательно нужно рассказать, что такое менструация и как себя вести в этот период.

Заметив внешние признаки полового созревания Аленки, мать подумала, что пришло время объяснить ей, как вести себя в это время. Прежде всего она научила дочь носить лифчик. Затем был приобретен первый в жизни Аленушки пояс с резинками. Мать хорошо знала,



что круглые резинки могут принести большой вред. Сдавливая ноги, они способствуют нарушению кровообращения, а в дальнейшем могут привести к расширению вен, тромбофлебиту.

И, наконец, Наташа приступила к самому трудному — рассказу о появлении менструации. К ее удивлению, Аленка не смутилась и даже сказала, что уже слышала об этом: у них в классе есть девочки, у которых уже были менструации. Она только спросила, у всех ли должна быть «эта менструация». Мать все объяснила и попросила девочку не скрывать от нее появления менструации с тем, чтобы научить ее, как надо себя в этих случаях вести.

Через некоторое время Аленка сообщила, что у них в классе на эту же тему была беседа врача. Теперь она примерно знает, что надо делать, если начнутся менструации: следить за чистотой тела и в особенности наружных половых органов. С этой целью необходимо ежедневно утром и вечером подмываться теплой водой с мылом, конечно, предварительно вымыв руки. Врач объяснил, что девочка должна иметь индивидуальные предметы туалета: мыло, банку, вату, чистое полотенце, которое после употребления должно быть высушено и проглажено; хранить его рекомендуется в чистом мешочке.

Подмываться нужно над тазом, присев на корточки. Ни в коем случае нельзя подмываться из таза, так как при этом можно инфицировать половые органы. После подмывания половые органы надо насухо вытереть полотенцем, грязную прокладку заменить чистой, руки вымыть с мылом. Кроме того, девочка должна помнить, что прокладки, сделанные из мате-



риала, необходимо стирать, кипятить и гладить, а марлево-ватные выбросить после употребления. Для прокладки лучше всего применять марлево-ватные подушечки.

В период менструации девочке нельзя заниматься спортом, купаться, есть острого, так как это усиливает прилив крови к органам малого таза, способствуя усилению и удлинению периода менструации.

Кроме того, врач рекомендовал обязательно вести дневник менструаций. Он поможет ей определить регулярность менструаций, их длительность и обильность а также выяснить нарушения, если они будут.



САМОЕ СЛОЖНОЕ

Особенно внимательной мать должна быть к девочке в период полового созревания.

Аленка в это время стала упрямая, раздражительная, своевольная. Это, конечно, зависело не только от ее характера, который как раз не был плохим. Это в значительной степени объяснялось особенностью периода полового созревания.

В это время происходит большая перестройка в нервной системе ребенка.

Кроме того, родителей беспокоило, что девочку начали интересоваться мальчики-одноклассники. Изменилось и ее поведение.

Она стала уделять больше внимания своей внешности. То вдруг накрастит лаком ногти, то требует перешить форму.

Домой начали приходить мальчики-одноклассники. Аленка уже не гнала их, как это было раньше, а охотно занималась вместе. Однажды мать видела ее на прогулке в группе девочек и мальчиков. Родители



сочли такое поведение недопустимым и строго отчитали дочь. Во время домашнего «разбора» ее поведения Алена хранила молчание, но щеки ее пылали.

«Проработка» на некоторое время «помогла» — девочка уже не стремилась бежать с подружками гулять, ходила в нарочито неглаженном платье, кое-как причесанная. Но вскоре все началось сначала.

Родители должны не запрещать, не ругать, а подсказать дочери, как следует вести себя с мальчиками.

Надо внушить дочери, что основное, наиболее красивое свойство характера человека — это скромность. Скромное поведение девушки — ее лучшее украшение. Конечно, эта мысль должна внушаться не в виде бесконечных нотаций — они никогда желаемого эффекта не дадут, а скорее вызовут обратную реакцию.

Девочку надо научить, как лучше скромно, красиво и к лицу одеваться. Показать ей, какие сочетания цветов гармонируют; рассказать, что нужно выбирать фасон одежды с учетом требований гигиены и особенностей фигуры. Мать должна помочь девочке в выборе прически, которая бы к ней шла, была красивой, но скромной. Делать это надо тактично, во время

беседы с дочерью как с равной, не навязывая ей своего мнения.

Особенно важно в семье обращать внимание девушки на принципы нашей советской морали.

На формирование характера человека влияет все общество, и в первую очередь школа, пионерская и комсомольская организации. Особая роль в воспитании ребенка принадлежит семье. От того, как отпразднуют в семье торжественный день вступления ребенка в новый коллектив (в детский сад или школу, в пионеры и, наконец, в комсомол), насколько серьезно родители отнесутся к первым общественным обязанностям ребенка, поддержат его в стремлении делать хорошее для всех, во многом зависит его моральное поведение в будущем. В семье нужно рассказывать в присутствии дочери отдельные случаи, которые были прочитаны в газете, книге, журнале, подчеркивая красоту высокоморальных поступков или, наоборот, все безобразие аморального поведения людей и его последствия. Лучше, если подобные разговоры будут вестись без непосредственного обращения к ней. Если так проходят беседы в семье, девушка обязательно будет к ним прислушиваться и учитывать. Если же



обращаться непосредственно к ней и поучать, большого эффекта от бесед ждать не приходится.

В 16—17 лет девушка уже вступает в большую жизнь, работает на производстве и в сельском хозяйстве, сталкивается с большим количеством людей. Не исключена возможность, что на ее пути может встретиться мелкий, подлый человек. И девушка должна уметь дать отпор такому человеку, любящему заводить легкие знакомства. Она должна всегда постоять за себя, если кто-то захочет воспользоваться ее неопытностью.

Матери необходимо рассказать дочери, к каким тяжелым последствиям могут привести случайные знакомства и «легкие» связи.

Аборт, сделанный при первой беременности, может искалечить всю ее жизнь. Даже в больничных условиях, руками опытного врача он делается с риском для здоровья женщины; иногда может привести к тяжелым осложнениям и даже к бесплодию. Особенно опасен аборт при первой беременности. После перенесенного аборта чаще наблюдаются различные осложнения при последующих родах.

Кроме того, раннее начало половой жизни оказывает на еще не сформировавшийся организм отрицательное воздействие: нарушает правильное развитие, истощает его.

О возможности заражения венерической болезнью некоторые девушки не знают. Действительно, в нашей стране ликвидированы социальные корни этих болезней, но еще полностью не исключена возможность заражения ими.

Венерические заболевания могут иметь роковые последствия. Так, сифилис, если его своевременно не вылечить, передается по наследству, вызывая тяжелые болезни у ребенка. Зачастую эти болезни являются причиной рождения мертвого ребенка.

Гонорея — это тоже венерическая болезнь, передается чаще всего половым путем. Поражая слизистые оболочки влагалища, мочеиспускательного канала и шейки матки, она вызывает их воспаление. Это заболевание может привести к воспалительному про-

цессу в придатках, непроходимости труб, что является причиной бесплодия.

Кроме венерических болезней, имеются еще заболевания, которые также передаются преимущественно половым путем. Не перечисляя всех болезней такого рода нельзя не остановиться на таком заболевании, как трихомоноз, которым болеют и мужчины, и женщины. У женщин это заболевание трудно поддается лечению, нередко принимает затяжное течение. Постоянные выделения, вызывающие зуд, раздражение кожи внутренней поверхности бедер, лишают женщину покоя, сна, снижают ее трудоспособность.

Предостеречь дочь от таких страданий — долг родителей.

Понятно, одними разговорами по этим вопросам научить девушку всему очень трудно. Они должны рекомендовать дочери читать соответствующую литературу. Руководить чтением детей очень важно с самого начала их самостоятельного чтения.

Мать или отец всегда могут тактично посоветовать дочке почитать то или иное художественное произведение, раскрывающее красоту и благородство девичьей души, ее мужество, героизм и высокое чувство долга, самоотверженную любовь. Потом по этому произведению можно откровенно поговорить с дочерью, узнать ее впечатление, подсказать или разъяснить непонятное.

Полезно девушке познакомиться со специальной научно-популярной литературой, в которой описываются анатомо-физиологические особенности женского организма и гигиена женщины в различные периоды ее жизни.