

Njega tijela

Dragi roditelji

Biti čist i njegovan je dio osobnog identiteta. Čiste i njegovane ljude može se u pravom smislu riječi „dobro mirisati“, oni su nam, jednostavno rečeno, simpatici. Na drugoj strani, izbjegavamo ljude koji nisu čisti ili koji se osjete na znoj

Djeca su, prije svega, jako osjetljiva na ovaj problem zbog kojeg mogu biti ismijana od strane školskih kolegica i kolega ili biti odbačena iz društva.

Naš cilj je spriječiti ovakve neugodne situacije i iz toga razloga želimo Vam dati nekoliko savjeta vezanih za osobnu njegu.

Čista i njegovana koža oslobođena je od spoljasnje, vidljive nečistoće. Eliminiranje peruti i uklanjanje ostataka mokraćne ili znojne su sastavni dio ovog procesa.

Najvažnija pomoćna sredstva su topla voda i sapun, a ne parfem i dezodorans!

Šta je potrebno učiniti:



- 1x dnevno pranje sa vodom i sapunom ili što je još mnogo bolje 1x dnevno tuširanje. Pri tom ne zaboraviti lice i uši! Preporučuje se korištenje blažih dezodoransa koji sprečavaju nakupljanje ostataka znojne i neprijatan miris.
- Prilikom tuširanja dobro oprati polne organe i zadnjicu.
- Dječaci trebaju povući kožicu penisa prema nazad i sve eventualne naslage dobro isprati.
- Djevojčice moraju, prije svega za vrijeme menstruacije, cijelo područje oko vagine jako dobro očistiti. Najbolji način je nanijeti sapun rukom i nakon toga dobro isprati sa tušem.
- Intimni sprejevi nisu potrebni, dovoljni su voda i sapun.
- Ne koristiti isti ručnik za tijelo i lice. Ručnike koristiti samo za osobnu upotrebu, korištenje ručnika od strane druge osobe stvara mogućnost prenošenja raznih bolesti.
- Donji veš i čarape mjenjati svaki dan. Isto važi i za oznojene majice. Prije svega donji veš i puloveri sa sintetičkim sastojcima ne upijaju vlažnost i počinju relativno brzo da neprijatno mirišu.
- Nakon male nužde koristiti obavezno toaletni papir. Donji veš, natopljen ostatcima mokraćne je povoljno tlo za razvoj raznih bakterija.
- Djevojčice moraju paziti da se nakon velike nužde brišu od „napred“ prema „nazad“, to znači od ulaza u vaginu prema čmaru. Na taj način sprečava se unošenje bakterija iz probavnog sistema u vaginu.

Važno:

Nakon svakog odlaska u toalet prati ruke!

- ┌ Nokte na rukama i stopalima redovito rezati i čistiti. Pri tom paziti da nokti na stranama ne budu prekratko odrezani. Na taj način sprečava se njihovo urastanje.
- ┌ Dobro i detaljno prati zube. Pranje zuba nakon svakog obroka jako pomaže u sprečavanju stvaranja karijesa ili neugodnog mirisa iz usta.
- ┌ Kosu prati 1-2x nedeljno. Česljati se svaki dan.
- ┌ Kod problema sa kožom kao bubuljice (akne) ili alergije preporučujemo Vam odlazak kod lekara.

Navedeno treba izbegavati:

- ┌ Izbjegavati korištenje ručnika za pranje, najbolje je tuširanje. U slučaju da ih želite i dalje upotrebljavati moraju se imati, kao i kod ručnika za tuširanje, jedan za lice i jedan za tijelo. Ručnike za pranje često mijenjati.
- ┌ Ručnike za lice i tijelo, kao i ručnike za pranje ne pozajmljivati drugima. Mokri ručnici su posebno pogodno tlo za razvoj raznih bakterija i njihovo prenošenje na druge.
- ┌ Previše „hemije“ nadražuje kožu. Ne koristiti jake sapune i ne tuširati se više od jedan put dnevno.
- ┌ Ne koristiti intimne sprejeve.
- ┌ Preporuka izbegavati donji veš sa sintetičkim sastojcima u današnje vrijeme sa modernim bodijima (korzetima) sigurno nije jako popularna. U svakom slučaju i ovu vrstu donjeg veša češće mijenjati.
- ┌ Dječaci ne smiju nasilno povlačiti kožicu penisa prema nazad. U slučaju da se prilikom povlačenja kožice javljaju bolovi obavezno se posavjetovati sa lekarom.
- ┌ Svako djete treba posjedovati sopstvenu četkicu za zube. Roditelji, braća i sestre te prijatelji trebaju takodje posjedovati sopstvenu četkicu za zube.