

jích společně s maminkami. To má hned několik výhod. Dítě ihned po narození pocítuje láskyplnou péči matky – navazuje se mezi nimi kontakt, tak důležitý pro citový vývoj dítěte. Pokud má matka dítě trvale u sebe, může ho nakojit, kdykoli si o to novorozenec svým křikem řekne. Potravou novorozence je totiž materské mléko. Mléko se vytváří v mléčných žlázách prsu matky. Obsahuje nejen všechny potřebné živiny a soli, ale i ochranné látky.

Dříve byly děti umístěny na novorozeneckých odděleních a byly přinášeny ke kojení všechny naráz v pravidelných intervalech, bez ohledu na to, co jim nejlépe vyhovovalo. Proto některé už dávno křičely hladem, jiné zase musely být buzeny, protože ještě hlad neměly. Dnes však víme, že nechat dítě u matky hned od porodu je to nejlepší, co můžeme pro jeho další vývoj udělat. Tento způsob totiž umožňuje, aby každé dítě dostalo to, co samo potřebuje.

Po několika dnech, když se dítěti zahojí odstrížený zbytek pupečníku – pupík, matce se tvoří dostatek mléka, pravidelně kojí a dítě dostatečně přibývá na váze, odchází jí matka a dítě z porodnice domů.

❓ **Kontrolní otázky**

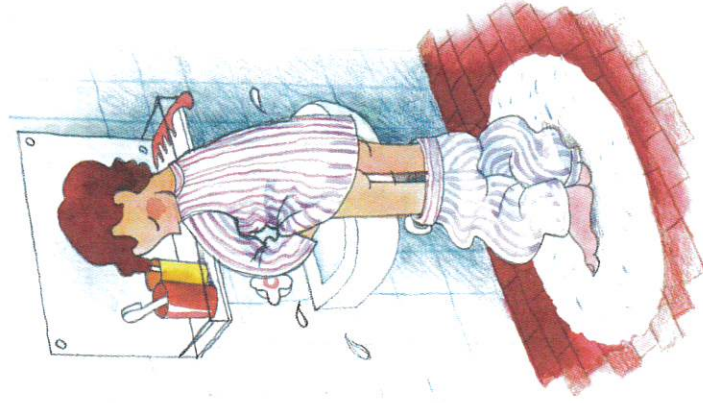
1. Jak dlouho trvá těhotenství?
2. Jaký je rozdíl mezi embryem a plodem?
3. Co je placenta a jakou má funkci?
4. Popište průběh porodu.
5. Jaký význam má pro novorozence materské mléko?

Intimní hygiena pro každý den

Se slovem hygiena jste se určité všichni setkali už mnohokrát. Nabádají vás k ní rodiče doma i učitelé ve škole. Možná byl v některém dětském časopise i článek na toto téma. Víte ale opravdu všichni, co tohle tak často používáme, vám tolik doporučované a pro mnohé z vás už možná i nesympatické slovo znamená? Vysvětlím vám jeho význam jen zjednodušeně, pro náš účel a pro vaše počínání to však zcela postačí. Hygiena je péče o čistotu, sloužící k uchování zdraví. Intimní hygiena pak znamená péči o čistotu těch míst těla, která běžně skrýváme, v našem případě máme tedy na mysli pohlavní orgány.

My začneme nejprve jen ve stručnosti běžnou každodenní hygienou. Umývání rukou a čištění zubů je pro děti vašeho věku jistě věc naprosto samozřejmá. Zcela samozřejmé by také mělo být, že se denně večer sprchujete teplou vodou a při této večerní očiště si důkladně myjete i pohlavní orgány. Důkladně znamená tak, že si z těchto intimních míst odstraníte maz a zbytky potu. Používání mýdla není třeba, mýdlo kůže a sliznici vysušuje a může působit svědění a pocit napětí. Po umytí se důkladně osušíte – samozřejmě jiným ručníkem, než který používáte na obličej.

Jak má vypadat pohlavní hygiena muže? Ta je poměrně jednoduchá, protože pohlavní úd je této hygieně snadno přístupný. Již od dětství by se měl chlapec naučit omývat si pohlavní úd, a to jedenkrát denně teplou vodou a mýdlem. Častější mytí není nutné a zvláště častější používání mýdla může být dokonce nezdavé. Muž by si ale měl pohlavní úd umýt před každým pohlavním stykem a nejen před ním, ale i po něm. Přitom musí stáhnout kožní řasu – předkožku, která pře-



krvavá žaluda, a umýt i tu část žaludu, která je pod předkožkou. Odstraní tím předkožkový maz, který bývá zdrojem infekce. Důkladné omývání pohlavního údu by mělo být už i pro pubertální chlapce samozřejmostí a rodiče by se neměli stydět je to naučit.

A jaká je správná pohlavní hygiena dívky? Tady už je to trochu složitější. Je to způsobeno tím, že ženské pohlavní orgány jsou umístěny na skrytém a pro ženu neviditelném místě, dále jejich anatomickým uspořádáním a navíc pravidelnou menstruací. Zevní pohlavní orgány dívky tvoří kožní řasy, kterým se říká velké a malé stydké pysky. Mezi nimi se často hromadí maz s bakteriemi, podobně jako v předkožkovém vaku u muže. Navíc oblast pohlavních orgánů ženy má větší množství potních a mazových žláz, které vyměšují řídký, páchnoucí hlen, pochva vylučuje tekutinu kyselého zápachu a na ochlupení zevních rodidel často to ulpívají zbytky moči, protože ústí močové trubice je uloženo mezi stydkými pysky.

Dospívající dívka by si tedy měla zvyknout otírat si pohlavní orgány po každém vymočení toaletním papírem. Na ochlupení stydkých pysků totiž po vymočení zůstávají drobné kapky moči, které se vsáknou do kalhotek. Teplem se pak moč rozkládá a dívka nepříjemně zapáchá. Pro dívky by také mělo být zcela samozřejmé, že se denně sprchují a mění si kalhotky. Mělo by se stát pro ně naprostou samozřejmostí, že kalhotky, které jednou sundají, si bez vyprání už znovu neobléknou.

Pohlavní hygiena u dívky je tedy mnohem náročnější než u chlapce. Zvýšenou hygienu pak vyžadují pohlavní orgány zvláště v dospívání – tedy v době, kdy začínají pracovat potní a mazové žlázy, kdy kolem pohlavních orgánů narůstá ochlupení a objevuje se menstruační krvácení. Je ovšem nutno zdůraznit, že základy této hygieny si dívka vštěpuje již od dětství. V tomto směru záleží především na matce, protože právě ta by ji to měla naučit.

A co říci na závěr? Chlapci v pubertě netráví asi v koupelně hodiny času dumáním nad svým zevnějškem. Přesto ani u nich by návštěva koupelny neměla být vzácností, ale běžnou denní záležitostí. Čisté ruce, čisté tělo, čisté vlasy, čisté prádlo a čisté oblečení – ne, to není příliš mnoho čistoty najednou! To by měl být zcela běžný zvyk. Takže chlapci pozor, zamilovaná dívka sice může mít „ružové brýle mámení“, ale obvykle mává docela dobrý čich. A mladík, který příliš nedbá na hygienu pohlavních orgánů, dá nosu milované dívky takovou ránu, že to vydrží jen ty nejotrutlejší dívčí nátury.

Většina stejně starých dívek naopak věnuje někdy až neúměrnou péči svému zevnějšku – plet, oči, ústa, vlasy, nehty, oblečení i líčení – to

všechno musí být alespoň dokonalé, ne-li ještě dokonalejší. Je to sice správné a jistě důležité pro vaši vnější krásu, pro vaše sebevědomí a pro vaši přitažlivost pro chlapce. Pro krásu na povrchu ale nesmíte zapomínat na to, co sice vidět není, ale je pro vaši přitažlivost stejně důležité. Vždyť hygiena pohlavních orgánů vám zabere jen malou chvilku při péstění vašeho těla, a přitom je pro celý výsledný dojem rozhodující. Může mnohé napravit a může všechno zkažit. Voňavá, čistounká dívka získá jistě sympatie chlapců, i když účes nebude právě podle poslední módy a nos bude „ozdoben“ nějakým pupínkem či pihou. Naparáděná slečna s ušmudlanými kalhotkami, páchnoucí potem nebo menstruační krví, nemůže nikdy udělat dobrý dojem, i kdyby třeba jinak mohla být modelkou u Diora!

? Kontrolní otázky

1. Definiujte pojem hygiena.
2. Co je to pohlavní hygiena?
3. Jak často bychom si měli měnit spodní prádlo?