



# 怎样帮助孩子预防“私密花园”疾病？



凌波/文 张良弓/图

孩子的阴道更容易受到外界病菌的侵袭。成年女性除了阴道结构有一定的自我防卫作用外，卵巢分泌的性激素也能帮助抵御外界细菌。那么，如何帮助孩子科学、彻底地清洁阴部？怎样预防阴道炎？5月12日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省妇幼保健院小儿及青少年妇科张莉副主任医师与读者交流，和大家谈谈“怎样帮助孩子预防‘私密花园’疾病”。

## 怎样帮助孩子科学、彻底地清洁私处？

**读者：**医生您好，我是一个新手妈妈，孩子刚刚二岁多。我是用医用棉签给孩子清理私处的。请问怎样更好地帮助孩子清理私密部位呢？

**张莉：**帮助和教会孩子科学地清理私处，是很重要的。注意以下几点：

(1)要养成良好的卫生习惯。孩子小便的时候，要两腿分开、阴唇分离，如果使用的是坐便器，可以面朝水箱坐，小便之后，用纸或毛巾彻底擦干，注意不要使用质地很软的面巾纸，纸屑容易沾在会阴部，伴随运动进入阴道变成阴道异物。大便之后擦拭屁股，要从前向后擦拭。

(2)每天用干净的温水清洗阴部1-3次，清洗的时候轻轻分开阴唇。如果使用肥皂，要使用温和无香的肥皂，清洗后仔细擦干，适当擦一点保护油。妈妈还要早早帮助孩子养成自己排尿的习惯，少用纸尿裤，避免增加感染的机会。

(3)穿着宽松合体的裙子、裤子。像紧身牛仔裤、连裤袜这样的紧身衣物不适合给小孩子穿着，紧身衣物潮湿不透气，而且容易摩擦孩子的外阴部，孩子的皮肤很薄，很容易擦伤引发感染，也不要给宝宝穿开裆裤。

(4)孩子的洗浴用具应该单独分开，不要和大人一起洗盆浴。如果妈妈本身有妇科病或是HPV病毒感染，孩子也可能因此感染上。

(5)家长还要做好孩子的性教育工作，告诉宝宝不要因为好奇而将异物塞入阴道，到外面玩的时候也应该学会保护自己，不能让别人触摸自己的敏感部位。

(6)对于非特异性的外阴阴道炎，只是外阴轻微发红，可以通过多清洗得到改善。如果阴道炎反复持续，或是症



### 名医简介

**张莉** 安徽省妇幼保健院小儿及青少年妇科副主任医师，从事妇产科临床工作20余年，积累了丰富的临床工作经验，擅长处理妇科内分泌及小儿青少年疾病，对儿童性发育异常、性早熟、生殖道畸形、多囊卵巢、月经异常、痛经等有丰富的临床经验。

状加重，就应该及时带孩子就医了。

## 外阴阴道炎不是成年女性的“专利”？

**读者：**孩子今年12岁，最近经常出现私处不适的情况，我观察到孩子内裤上分泌物异常，想问问您，该如何处理？可以使用洗剂给孩子清洗私处吗？

**张莉：**很多人认为，外阴阴道炎这类妇科疾病是成年女性的专利，其实小女孩也可能得外阴阴道炎。约六成的小病人是来看外阴阴道炎的。3岁以下的婴幼儿得了外阴阴道炎，大小便时容易哭闹，有时会拉扯尿不湿，外阴发

红，阴道分泌物增多。有些孩子不易入睡，容易惊醒，也可能与外阴阴道炎的不适感有关。超过3岁的孩子则会表现为不愿排尿，排尿后外阴疼痛，有瘙痒感，内裤潮湿有分泌物或污渍，有异味。

成年女性发育成熟的小阴唇两边合拢，可以让尿道口、阴道口不直接暴露在外面，细菌就不容易侵入。而小孩子的内外生殖器官尚未发育成熟，雌激素缺乏，自然防御能力低下，很容易受到外界病原体的侵袭而发生感染。

临床上，绝大多数孩子的外阴阴道炎都与家长的清洁不到位有关。比如，宝宝大小便之后，尿渍、粪渍没有清洗干净，藏在外阴褶皱里就会引发感染；解大便后，如果从后往前擦屁股，会将肛门处的细菌带到会阴部，也会增加感染的机会。

建议您带孩子来医院看看，不要乱用洗剂自己处理。

## 儿童性早熟为什么偏爱女孩？

**读者：**孩子8岁了，平日非常爱吃洋快餐。近期我发现她的乳房已经有发育迹象。请问这属于性早熟的症状吗？

**张莉：**临床发现儿童性早熟的患儿多数是女孩子，男孩比较少，这主要是由女孩的生理特点决定的。因为女孩的下丘脑—垂体—性腺轴发育，更容易受外界刺激影响，提前启动。女孩中枢性性早熟的发病率是男孩的10倍左右。另外，女孩患性早熟后比男孩患性早熟更容易被发现。比如夏天给女孩子洗澡，爸妈更容易发现女孩乳房有异样，女孩也会说乳房痛。男孩性早熟最初只是体现在睾丸变大，有时候不容易被发现。

从您描述的情况来看，孩子有性早熟的迹象，建议您尽早带孩子来医院看看。

## 健康科普

# 如何科学坐月子？

### 一、什么是月子？

医学上称为产褥期，民间俗称“坐月子”，时间一般为产后的六周。妊娠让分娩妇女身体各系统经历了很多的变化，产后修复至孕前状态需要的这段时间。

### 二、坐月子常见误区

1、月子里不能洗头、洗脚、洗澡，否则以后会头痛、浑身痛；2、月子里不能吃水果、青菜否则以后会闹胃痛、吐酸水；3、月子里不能下床，不能受风，否则以后会全身筋骨痛；4、月子里不能刷牙，否则会掉牙、牙痛；5、月子里喝汤不能放盐……

### 三、如何科学坐月子？

从衣、食、住、行、心五个方面着手。

#### 1、衣：怎样穿和盖

不捂月子：与气候环境相一致，冷了及时添，热了及时脱；

舒适方便：全棉质地，更衣哺乳方便，胸罩松紧及杯罩大小合适；

不需要常规使用束腹带，遵从医务人员的指导；

安全：注意查看衣服吊牌—A(婴幼儿)、B(直接接触皮肤)、C(外套)

注意扣子、金属或其他质地硬的材质制成的饰物可能带来的风险。

#### 2、食：该怎么吃

(1)食物多样，合理搭配；(2)吃动平衡，健康体重；(3)多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；(4)适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；(5)少盐少油，控糖限酒；(6)规律进餐，足量饮水；(7)会烹会选，会看标签；(8)公筷分餐，杜绝浪费。

每天餐次：5~6餐，主食3餐，加餐2~3餐，少量多餐，膳食均衡，粗粮；

蔬菜水果：蔬菜500g/天，水果200~400g/天，新鲜多品种；

科学饮食：适量不过多，以免影响食量，喝汤同时要吃肉，注意优质蛋白的补充，根据个体需求增加煲汤食材。

#### 3、住：居住环境

##### (1)安静整洁

安静而不寂寞，既不影响休息又不过于寂静。

物品归置合理整齐，以安全且取用方便为原则。

##### (2)舒适采光好

维持适宜温、湿度，无论冬夏，室温尽量控制在24~28摄氏度为宜，可以使用空调，但不要与自然温度相差太多；湿度50~60%左右；室内采光好，光线柔和。

##### (3)空气新鲜

定时开窗通风每天1~2次，时间20~30分钟；也可以使用电风扇、空调，但不能直接吹向产妇及婴儿。

#### 4、行：活动和运动

(1)活动原则 合理安排活动与休息，活动强度和持续时间循序渐进，因人而异，以活动后产妇身心愉悦不累、不引起头晕目眩为宜，避免过度使用腹压的动作。

##### (2)活动形式：

日常活动：饮食起居等；

亲子活动：母乳喂养、洗澡和抚触等；

外出活动：评估环境安全性；

康复运动：制定个性化运动计划，产后康复操、凯格尔运动；

##### (3)个人卫生：

保持皮肤清洁、干燥，勤换内衣裤；洗头洗澡注意事项：产后6周内不可盆浴，体力恢复可洗淋浴，浴室室温

24℃以上，水温36~38℃；口腔清洁，每天刷牙2~3次，餐后漱口，保持口腔清洁。

#### (4)会阴及伤口护理：

会阴清洁次数及顺序：专用脸盆毛巾，内裤和袜子分开洗；伤口护理(观察、保洁)，更换内裤或卫生巾；科学正确使用消毒液，不可滥用。

#### (5)恶露的观察：

量、色、味及排出物，恶露的持续时间；

血性恶露：持续约1周左右；

浆液性恶露：约2周后；

白色恶露：可持续2~3周；

正常恶露有血腥味，不臭，共持续4到6周。

若恶露增多、持续时间延长、有臭味时可能有感染或残留，请就诊。

#### 5、心：情绪管理

(1)产后情绪变化多：情绪低落、无精打采、食欲下降、易哭泣、易疲倦、胡思乱想、入睡困难、焦虑……

产后心绪不良发生率40%~90%，产后抑郁我国发病率为11.39~36.8%(每年1000万)。

##### (2)方法

自我调适

与亲人分享快乐的同时也分享问题，倾诉；正念冥想：改善专注力，减轻焦虑；有个人爱好，做自己喜欢的事情。

##### 家庭关爱

创建良好的修养环境；丈夫参与亲子照护；让产妇与孩子同步休息。

##### (3)求助医生

必要时请心理专科医生诊治。

安徽省妇幼保健院 邓业芹