



Por que devemos fazer a higiene íntima?

A higiene íntima, um dos marcos de independência de uma criança entre 4 e 6 anos, pode ser um grande desafio para ela e para os adultos que dela cuidam. Para a criança, porque ainda está desenvolvendo suas habilidades motoras para se limpar, e para os adultos, porque, se ela não se limpar direito, no mínimo pode ficar com assaduras. Nesta insegurança de ambos, prolonga-se o pedido da criança toda vez que vá ao banheiro: “Mãe, vem me limpar!”. Há, então, de comum acordo com a criança, que tomar a iniciativa de começar a ensinar o beabá de limpar o bumbum, aprendendo mais sobre esta importante conquista das crianças.

Na infância, são comuns infecções inespecíficas causadas por uma higiene íntima inadequada após evacuar. O cuidado higiênico com a região íntima deve iniciar desde cedo, independentemente do gênero sexual e da idade da criança. Precisamos saber que algumas bactérias e determinadas substâncias químicas usadas nos produtos de higiene pessoal podem causar irritação, vermelhidão, desconforto e até infecção nessas regiões. A higiene anal inadequada facilita o acúmulo de resíduos fecais causadores de irritação e coceira pelo uso frequente de papel higiênico ou do tipo de papel que é utilizado.

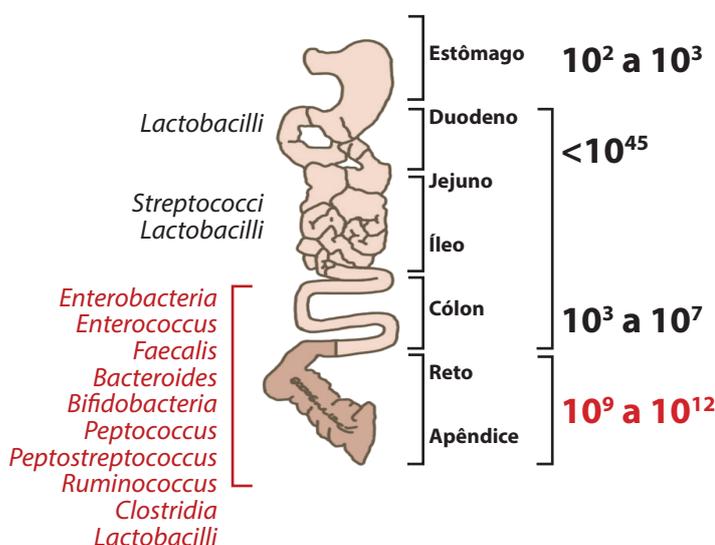
A limpeza inadequada do ânus pode levar a problemas do sistema urinário, principalmente nas meninas, uma vez que, no intestino, há uma flora bacteriana importante para o processo digestório de vários alimentos. Entretanto, se após a evacuação não se faz uma boa higiene das mãos, as bactérias podem ser ingeridas e tornar-se agentes de doença (patogênicas). Para uma higiene adequada, é muito melhor fazer a limpeza do ânus, após cada evacuação, com uso de ducha, sabonete e toalha do que com papel higiênico. Ao utilizar o papel higiênico, é importante não esfregar. Ao se limpar sozinha, a criança deve ser cuidadosamente orientada a utilizar o papel higiênico corretamente: o movimento de limpeza deve ser realizado no sentido de frente para trás, pois evitará o contato das fezes com o aparelho urinário, prevenindo as infecções. Do mesmo modo, a criança deve aprender que a higiene não termina ao limpar o bumbum, mas somente quando lavam-se as mãos com água e sabonete, para evitar reinfestação.

Atitudes positivas

Entre os 2 e os 4 anos, a criança desenvolve controle sobre o esfíncter anal, consegue dizer que quer fazer “cocô”, aumenta a consciência da necessidade de evacuar e consegue sentar-se num vaso sanitário. O treinamento continua depois dos quatro anos, ampliando as habilidades para lidar com as roupas (subir, baixar, abotoar) e com o uso do papel higiênico. Entretanto, é necessário preparo psicológico e muita paciência para que a criança faça disso um ato voluntário e independente:

- o adulto não deve criar excessos de expectativas: estas podem levar a uma frustração;
- apresentar o vaso e sua utilidade leva a criança a se apropriar de seu uso como um evento natural;
- usar adequadamente o papel higiênico: movimento de frente para trás;
- após a utilização do papel, a criança deve colocá-lo na lixeira ou no vaso sanitário;
- lavar as mãos com sabonete para evitar contato com bactérias das fezes, após evacuar;
- evitar o uso de assento de vasos sanitários em locais públicos, mas, se não for possível, forrar com papel higiênico antes de usá-lo e cuidar para que as secreções sejam depositadas em seu interior, nunca na tampa ou no chão; o material de higiene deve ser individualizado.

COLONIZAÇÃO DE BACTÉRIAS AO LONGO DO ESTÔMAGO E INTESTINOS.



Fonte: <http://www.vidavida.com.br/nutricao/147-entendendo-a-importancia-da-flora-bacteriana-intestinal>

Texto: Zélia Maria Nogueira Britschka, doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da USP e formadora de professores da Letra e Ponto Projetos Educacionais.

Diagramação: Manoel Vitorino Junior

Ilustrações: Estúdio Amarelo

© Letra e Ponto - Todos os direitos reservados