

Körperhygiene für Mädchen

TUN

- Täglich waschen oder duschen. Mildes Deodorant benutzen, um unangenehmen Geruch zu vermeiden.
- Den Intimbereich täglich mit milder Seife oder pH-neutraler Waschlotion waschen oder besser duschen. Dabei alle Hautfalten und -winkel der Schamgegend am besten mit der Hand gut waschen.
- Zum Abtrocknen der Schamgegend ein separates Handtuch benutzen. Handtücher und Waschlappen nach Gebrauch so aufhängen, dass sie gut trocknen können. (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!)
- Nach dem Besuch von Sauna oder Schwimmbad gut abduschen.
- Nach dem Wasserlassen den letzten Tropfen mit Toilettenpapier abtupfen. Nach dem Stuhlgang richtig abwischen: von vorne nach hinten. Außerdem: nach jedem Toilettengang die Hände waschen.
- Absonderungen aus der Scheide bei Bedarf mit Slipeinlagen und während der Regel mit Tampons oder Binden auffangen. Vor und nach dem Tamponwechsel die Hände waschen. Während der Menstruation haben viele Mädchen auch das Bedürfnis, sich häufiger zu waschen.
- Täglich frische Unterwäsche und Strümpfe anziehen.
- Bei Juckreiz und Wundgefühl in der Schamgegend, bei unnormal erscheinendem Ausfluss oder bei Schmerzen während des Wasserlassens eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen!

LASSEN

- Zu häufiges Duschen kann die Haut austrocknen.
- Waschlappen am besten gar nicht benutzen oder zumindest häufig wechseln.
- Nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ benutzen. Handtücher nicht verleihen, sonst können Krankheitskeime verschleppt werden.
- Beim Sitzen auf Bänken oder Fensterbänken in der Sauna oder im Schwimmbad ein eigenes Handtuch unterlegen.
- Harnröhre, Scheide und Darmausgang liegen räumlich sehr eng zusammen. Darum nie von „hinten“ nach „vorne“ abwischen und nie zweimal mit demselben Stück Papier.
- Intimsprays meiden! Auch während der Regel genügt es, sich mit Wasser und milder Seife zu waschen.
- Socken oder Unterwäsche aus synthetischen Fasern meiden, sie nehmen keine Feuchtigkeit auf. Auch sollten Slips weder scheuern noch zu eng sein.
- Krankheitssignale des Körpers nicht ignorieren. Ärzte sind für dich und deine Fragen da!