

Intimhygiene für Mädchen



LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Die Pubertät hat es in sich

Nicht nur äußerlich verändert sich der Körper, auch die Schweißdrüsen starten jetzt richtig durch. Achsel-schweiß & Co. lassen grüßen! Damit Dich die anderen weiterhin „gut riechen“ können, ist also regelmäßige Körperpflege angesagt. Sie sorgt für einen angenehmen Geruch und beugt Krankheiten vor. **Tägliche Hygiene ist auch im Intimbereich wichtig. Unter Intimhygiene versteht man die Reinigung und Pflege der „intimen“ Körperregionen, also der Genitalien, des Afters und im weiteren Sinn auch der Achseln.** In diesem Flyer findest Du ein paar grundlegende Informationen, wie Du Dich richtig pflegst, dabei Deine Gesundheit im Auge behältst und die Anzeichen von Krankheiten erkennst. Wenn Du weitere Fragen hast oder Dich etwas beunruhigt, dann sprich bitte mit einer Person Deines Vertrauens darüber (Partner/in, Freund/in, Familie...) oder hole Dir fachlichen Rat (siehe unten).

Allgemeine Hygiene-Tipps:

- Tägliche Körperpflege, Waschen oder Duschen, macht frisch und munter.
- Bei der täglichen Intimhygiene am besten den äußeren Bereich der Scheide nur mit Wasser oder milder Seife waschen, um die Scheide nicht auszutrocknen und den notwendigen Säuremantel nicht zu zerstören.
- Vor dem Berühren des Intim-Bereichs und danach: Hände waschen!
- Bei Achselschweiß hautfreundliches, parfümfreies Deodorant nutzen.
- Keine Intimsprays verwenden, sie können zu Ausschlägen oder Allergien führen.
- Rasur, auch Intimirasur, kann aus hygienischen Gründen sinnvoll sein, dabei sollte jedoch die Hautpflege nicht vergessen werden.
- Auf ganz enge Kleidung verzichten; Baumwolle bevorzugen.
- Wenn Slipeinlagen, dann luftdurchlässige Produkte ohne Plastikfolie und Parfümierung verwenden, ansonsten können Scheidenpilze oder Allergien entstehen.
- Während der Periode: Tampons und Binden rechtzeitig erneuern, bei schwacher Blutung spätestens alle acht Stunden.
- Und nicht vergessen: Unterwäsche täglich wechseln!

Sauberkeit ist auch für den After wichtig. Zu beachten ist:

Beim Abwischen nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten, also von der Scheide weg, wischen. Nie zweimal mit dem gleichen Stück Toilettenpapier wischen.



Farb- und geruchloser Ausfluss

ist total normal, er dient der natürlichen Reinigung und Befeuchtung der Scheide. Es gibt den sogenannten Zervixschleim (Schleim im Gebärmutterhals), der sich im Verlauf des Menstruationszyklus verändert. Er wird immer dann flüssiger, wenn die fruchtbaren Tage nahe. Du musst nichts tun; freue Dich, dass Dein Körper gut funktioniert! Wenn Dich der Ausfluss stört, benutze Slipeinlagen ohne Kunststoffbeschichtung und ohne Parfümierung. Scheide und Intimbereich haben von Natur aus einen eigenen Geruch, den manche Mädchen als „komisch“ empfinden. Er ist aber völlig normal und hängt mit dem Einfluss von Hormonen, z.B. Östrogen, zusammen. Also: Alles klar, auch wenn's nicht nach Rosen duftet! Wenn sich der Ausfluss und/oder die Farbe des Ausflusses verändert, lass dies medizinisch abklären und wenn nötig, behandeln.

Menstruation

Wechsele während Deiner Menstruation regelmäßig Binden und Tampons. Wenn Du Schwimmen gehen möchtest, verwende ein Tampon und erneuere ihn, wenn Du aus dem Wasser kommst. Nasse Badekleidung bitte auch möglichst schnell ausziehen, um Infektionen zu vermeiden.

Regelschmerzen sind weit verbreitet. Für viele Mädchen ist die monatliche Regelblutung mit Krämpfen und Schmerzen im Unterleib, manchmal

auch mit anderen Beschwerden wie Kopfschmerzen und allgemeinem Unwohlsein verbunden. Manche haben schon an den Tagen vor der Menstruation Beschwerden, etwa Bauch- und/oder Kopfschmerzen und Spannungsgefühle in den Brüsten (Prämenstruelles Syndrom, PMS). Bei starken Schmerzen und solchen, die mit der Zeit stärker werden, ist eine ärztliche Untersuchung zur Abklärung sinnvoll.

Pilze

Wenn man sich mit Pilzen angesteckt hat, hat man ungewöhnlichen Ausfluss aus der Scheide, rote Haut sowie starkes Jucken und Brennen an den Geschlechtsteilen. Pilzerkrankungen können bei einer geschwächten Immunabwehr auch von selbst entstehen. Beschwerden sollten immer medizinisch abgeklärt und behandelt werden. Salben, Zäpfchen oder Tabletten helfen dagegen.

Blasenentzündung und Harnwegsinfekt

Unter einem Harnwegsinfekt versteht man eine Entzündung der ableitenden Harnwege, also der Körperteile, durch die der Urin ausgeschieden wird. Eine Blasenentzündung (Zystitis) ist eine spezielle Form von Harnwegsinfekt, die häufig durch Darmbakterien ausgelöst wird.

Ein Harnwegsinfekt kann unter Umständen aufsteigen bis in die Nieren. Deshalb sollte man ihn immer ernst

nehmen. Typische Anzeichen sind häufiger Harndrang, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen oder Blut im Urin. Erste Maßnahme ist immer: Viel trinken!

Dauern Beschwerden länger als einen Tag, bitte zur Ärztin oder zum Arzt gehen!

Wenn Du bereits sexuelle Kontakte hast...

dann achte auf Deinen Schutz und den Deiner Partnerin/Deines Partners. Achte beim Geschlechtsverkehr mit Deinem Partner unbedingt darauf, dass Ihr ein Kondom benutzt! Das schützt nicht nur vor ungewollter Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen. Bei Verdacht auf eine sexuell übertragbare Infektion solltest Du schnell eine Arztpraxis aufsuchen.

Weitere Informationen findest Du unter:

www.loveline.de
www.bzga.de
www.aggfe.de
www.maedchensprechstunde.de

Oder Du wendest Dich bei Fragen an:

Hausärztin/Hausarzt, Frauenärztin/Frauenarzt, Kinder-/Jugendärztin, Kinder-/Jugendarzt, Hautärztin/Hautarzt, Ärztinnen und Ärzte im Gesundheitsamt, Beratungsstellen von pro familia (www.profamilia.de), des Diakonischen Werks, (www.diakonie.de), der Caritas (www.caritas.de) und des Vereins Donum Vitae (www.donumvitae.de) und des Sozialdienstes katholischer Frauen (www.skf-zentrale.de)
 Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333

