Jungs & Mädchen

DO'S

- vor der Intimpflege: Hände waschen
- täglich waschen oder duschen, mildes Deodorant benutzen, um unangenehmen Geruch zu vermeiden
- als Waschlotionen Produkte verwenden mit pH-Wert von 4–4,5 (keine parfümierten Duschgels aufgrund erhöhtem pH-Wert)
- bei Verwendung von Waschlappen: häufiger Wechsel oder Einmalwaschlappen verwenden
- nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ verwenden
- separates Handtuch zum Abtrocknen der Intimgegend, aufhängen, wo sie gut trocknen können (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!)
- Handtücher nicht verleihen, sonst können Krankheitskeime verschleppt werden
- Kondome schützen!

DON'TS

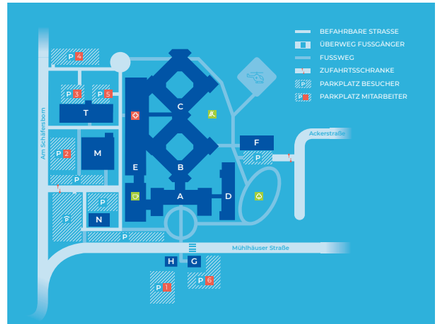
- Socken und Unterwäsche aus synthetischen Fasern, sie nehmen keine Feuchtigkeit auf
- **Thema Rasur:**
  - Rasur als Modeerscheinung
  - bei Irritationen sollte regelmäßiges Rasieren vermieden werden -> Pforte für Bakterien und somit Infektionen
  - besser Haare kurz schneiden (After Shave bei Bartrasur dient der Desinfektion! Im Intimbereich und in den Achseln schwierig!)

Krankheitssignale des Körpers nicht ignorieren. Ärzte sind für dich und deine Fragen da!

KURZ GESAGT:

ZUSAMMENFASSUNG

1. Mindestens einmal pro Tag: klares Wasser beim Waschen des Intimbereichs verwenden, Seifen und Duschgel vermeiden
2. Luftdurchlässige Unterwäsche verwenden
3. Tägliches Wechseln der Unterwäsche
4. Beim Toilettengang von vorne nach hinten wischen
5. Während der Periode regelmäßiges Wechseln von Tampons bzw. Binden



A	Rezeption · Medizinisches Versorgungszentrum
B C D	Patientenversorgung
E	Notaufnahme · OP
F	Medizinisches Versorgungszentrum
M	Radiologische Praxis · Nephrologie und Dialyse
N	Kardiologische Praxis
T	Pflegeschule · Labor · Apotheke
	Cafeteria
	Spielplatz
	Park

St. Georg Klinikum
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
„Dr. Siegfried Wolff“
Mühlhäuser Straße 94 · 99817 Eisenach

Telefon: (0 36 91) 6 98-26 01
E-Mail: info@stgeorgklinikum.de
Internet: www.stgeorgklinikum.de

ST. GEORG KLINIKUM EISENACH

KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Tipps zur Intimhygiene bei Mädchen und Jungs

Mädchen

DO'S

- im Rahmen der Selbstreinigung der Scheide kommt es zu Ausfluss – „normal" ist durchsichtiger, nicht übelriechender Ausfluss
- gerade in der Pubertät kann vermehrter Ausfluss normal sein, bis sich die Hormone stabilisiert haben
- bei stärkerem oder verändertem Geruch mit komischer Farbe (gelb/grün), Schmerzen oder Juckreiz, sollte der Frauenarzt*ärztin aufgesucht werden – dies sind Anzeichen für Infektionen mit Scheidenpilzen oder Bakterien, die einer Behandlung bedürfen
- Waschen von der Scheide zum After (von vorne nach hinten), damit keine Darmbakterien in die Scheide gelangen
- **wenn du deine Tage hast:**
  - Binden sind besser als Tampons
  - Slipeinlagen regelmäßig wechseln
  - Tampon spätestens alle 4 Stunden wechseln – wenn er zu lange in der Scheide bleibt, bietet er den perfekten Nährboden für Bakterien, die sich dort vermehren können
  - Menstruationscups sind eine gute Alternative zu Tampons (hygienischer)
- **wenn du schon Sex hast:**
  - nach dem Sex auf Toilette gehen
  - zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten: wenn viel Sex, dann viel trinken

DON'TS

- Wasserstrahl nicht direkt auf die Scheide richten, um keine Bakterien einzuspülen
- keine übermäßige Intimhygiene, damit die Scheidenflora nicht geschädigt wird
- kein regelmäßiger Gebrauch von Intimsprays, Scheidenspülungen oder Sitzbädern
- nicht immer String Tangas tragen. Sie begünstigen das Verschleppen von Keimen aus der Analregion in Richtung Scheide und können zu Irritationen führen, was Infektionen begünstigt

IMMER DARAN DENKEN!

VORBEUGUNG VON HARNWEGS- UND NIEREN-BECKENENTZÜNDUNGEN

Im Intimbereich herrscht ein optimales Klima für Bakterien aufgrund der Hautfeuchtigkeit und Körperwärme. Daher ist eine regelmäßige Intimhygiene notwendig, auch um einem unangenehmen Geruch vorzubeugen und aufsteigende Infektionen zu vermeiden.

Jungs

DO'S

- Intimbereich (Glied, Hodensack, Schamhaare) täglich mit milder Seife oder pH-neutraler Waschlotion waschen – Vorhaut ganz zurückschieben, am besten unter warmem Wasser (wenn sich die Vorhaut nur unter Schmerzen zurückschieben lässt, lieber einen Arzt fragen!)
- weißlich-gelbliche Absonderungen unter der Vorhaut vollständig abwaschen
- separates Handtuch zum Abtrocknen der Intimgegend, aufhängen, wo sie gut trocknen können (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!)
- nach dem Besuch von Sauna oder Schwimmbad gut abduschen
- nach dem Wasserlassen Eichel mit Toilettenpapier abtupfen (wenn möglich)
- nach jedem Toilettengang Hände waschen
- täglich frische Unterwäsche und Strümpfe anziehen
- bei Juckreiz und Wundgefühl in der Schamgegend oder wenn dich sonst etwas beunruhigt, gleich den Arzt fragen!
- Hoden regelmäßig abtasten: wenn Veränderungen – zum Arzt!

DON'TS

- zu häufiges Duschen kann zu trockener Haut führen
- nicht zu stark reiben beim Waschen, Vorhaut nicht mit Gewalt zurückschieben
- beim Sitzen auf Bänken oder Fensterbänken in Sauna oder im Schwimmbad eigenes Handtuch unterlegen
- Tropfen von Urin in der Unterhose vermeiden, denn sie sorgen für ein feuchtwarmes Klima, welches Krankheitserreger besonders mögen
- Jeans sollten nicht zu knapp sitzen oder scheuern, sonst wird es für die Hoden schnell zu warm