





Foto: Ingimage ING_19005_01042



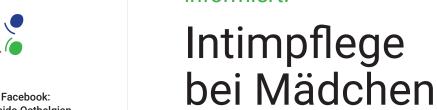
Verantwortliche Herausgeberin:

Murielle Mendez Koordinatorin für die gesundheitliche Entwicklung Gospertstraße 44 - 4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be www.kaleido-ostbelgien.be











Intimpflege

Die Sauberkeit in der Intimgegend ist wichtig, um Geruchsbildung, Entzündungen oder Erkrankungen der Geschlechtsorgane zu vermeiden.

Den Intimbereich – alle Hautfalten und Winkel der Schamgegend – täglich mit Wasser und einer milden Seife oder einer pH-neutralen Waschlotion reinigen.

Zum Abtrocknen der Schamgegend ein extra separates Handtuch benutzen. Handtücher und Waschlappen so aufhängen, dass sie gut trocknen können (Krankheitserreger mögen es warm und feucht). Jedes Familienmitglied sollte eigene Waschlappen und Handtücher benutzen, so werden Krankheitskeime nicht übertragen.

Intimsprays meiden! Diese Sprays, ebenso wie stark parfümierte Lotionen, greifen den Säureschutzmantel der Haut an und stören die natürliche Keimbesiedlung der Scheide. Dies begünstigt die Entwicklung krankmachender Bakterien.

Der Ausfluss aus der Scheide kann bei Bedarf mit Slipeinlagen aufgefangen werden. Während der Regel werden Binden oder Tampons benutzt (siehe auch "Menstruationshygiene"). Diese sollten regelmäßig und mindestens nach 12 Stunden gewechselt werden.





Harnröhre, Scheide und Darmausgang liegen räumlich sehr eng beeinander. Nach dem Wasserlassen den letzten Tropfen mit Toilettenpapier abtupfen. Nach dem Stuhlgang richtig abputzen: von "vorne" nach "hinten" wischen, um keine Keime des Darms in die Scheide zu bringen.

Täglich frische Unterwäsche anziehen, am besten aus Baumwolle, da diese luftdurchlässig und Feuchtigkeit aufsaugend ist.

Nach dem Besuch von Sauna und Schwimmbad den Badeanzug ausziehen und gut abduschen.

Bei Juckreiz oder Wundgefühl in der Schamgegend, bei starkem Ausfluss oder Schmerzen beim Wasserlassen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Die Menstruation

Wann setzt die Menstruation zum ersten Mal ein?

Die erste Menstruation (auch Periode, Regel, Tage oder Monatsblutung genannt) tritt im Allgemeinen zwischen dem 10. und 15. Lebensjahr ein. Wenn mit 16 Jahren noch keine Anzeichen von Menstruation zu erkennen sind, sollte der Hausarzt aufgesucht werden.



Die monatliche Regel deutet auf einen regelmäßigen hormonellen Vorgang im Körper hin, ein Zeichen dafür, dass der Körper jetzt auf eine ganz andere Weise gesund und weiblich reagiert.

Der erste Tag der Menstruation ist zugleich der erste Zyklustag. Ein Zyklus dauert im Allgemeinen 28 bis 31 Tage. Ein Menstruationskalender hilft zu erkennen, wann der Zyklus beginnt. Die Menstruation ist von Frau zu Frau unterschiedlich, sowohl was die Dauer als auch die Stärke der Blutung betrifft. 3 bis 6 Tage gelten als normal.

Bei guter Beobachtung seines Körpers kann man das Auftreten der Periode schon einige Tage vorher spüren, man reagiert empfindlicher, gereizter, fühlt sich schlapper, klagt über einen aufgeblähten Bauch, Übelkeit und Kopfschmerzen. Diese Anzeichen bezeichnet man auch als prämenstruelles Syndrom (PMS).

Wichtig ist vor allem die Haltung der Frau gegenüber ihrer Menstruation. Selbst bei Unwohlsein sollte die Periode als ein ganz normaler Vorgang betrachtet werden; manches mag im Alltäglichen unbequemer sein, man kann aber alles wie gewohnt machen.



Menstruationshygiene

Genau wie bei der täglichen Körperhygiene, sollte auch während der Menstruation eine Intimpflege morgens und abends durchgeführt werden. Manche Mädchen haben das Bedürfnis sich häufiger zu waschen, wenn sie ihre Tage haben; das ist okay, jedoch sollten keine parfümierten Seifen oder Intimsprays verwendet werden.

Wichtig ist, Monatsbinden oder Tampons regelmäßig zu wechseln, da es sonst zu unangenehmer Geruchsbildung kommen kann und sich Keime entwickeln, die zu Entzündungen führen können.

Der Bedarf eines Wechsels ist von der Blutungsstärke abhängig.



Während der ersten Tage ist die Blutung gewöhnlich stärker als an den letzten, dies ist jedoch auch bei jeder Frau verschieden.

Grundsätzlich ist es notwendig, auch bei geringer Blutung, mindestens 3 x täglich den Schutz zu wechseln.

Vor dem Erstgebrauch von Tampons bitte die Gebrauchsanweisung gut durchlesen und Ruhe und Zeit lassen, ihn einzuführen.

Die Tampongröße sollte nach Blutungsstärke ausgewählt werden: leichte Blutung = kleiner Tampon, starke Blutung = größerer Tampon. Es versteht sich von selbst, dass Tampons, die beim Schwimmen benutzt werden, nach einigen Stunden gewechselt und gut verpackt entsorgt werden.

Zu lang getragene oder gar vergessene Tampons entwickeln Keime und Bakterien, die zu schlimmen Entzündungen bis hin zu Blutvergiftungen führen können.





■ Zu behalten:

- Führe einen Menstruationskalender, dann weißt du, wann die nächste Periode ungefähr eintritt.
- Achte darauf, dass du immer ausreichend Binden oder Tampons zur Verfügung hast.
- Binden und Tampons müssen des Öfteren gewechselt werden. Sei nicht zu sparsam. Wickele die benutzten Binden und Tampons in Toilettenpapier oder stecke sie in die dafür vorgesehenen Tütchen, bevor du sie in den Mülleimer oder Müllsack wirfst. Nie in der Toilette entsorgen, es besteht Verstopfungsgefahr.
- Fühlst du dich nicht ganz wohl, gehst du am besten früher zu Bett. Bei Bauchweh hilft oft Bewegung (Spaziergang an der frischen Luft) oder Wärme (warmes Bad oder Wärmflasche).