



Richtiges Pinkeln und sonstige Genitalhygiene für Mädchen

Beim/nach dem Wasserlassen soll möglichst wenig Urin die Genitalregion und Pobacken benetzen. Dies führt sonst zu Rötungen, Entzündungen, Juckreiz, Ausfluß, Geruch. Besonders bei übergewichtigen Mädchen oder sportlich aktiven Mädchen (tiefe Falten, große Kontaktflächen, Schwitzen, Reibung) kommt es häufig zu Problemen.

Um zu gewährleisten, dass der Harnstrahl beim Mädchen ungehindert austreten kann, sind folgende Hinweise hilfreich:

- Hosen bis zu den Knöcheln herunterziehen, damit eine stabile Sitzposition mit weit gespreizten Beinen eingenommen werden kann. Die Oberschenkel sollen in waagrecht Position sein, der Oberkörper aufrecht (viele Kinder beugen sich nach vorn und lassen den Po in die Schüssel hängen) Ein Fußbänkchen und ein kindgerechter Toilettenbrilleneinsatz helfen hier.
- Ziel ist ein sauberer/unbehinderter Harnstrahl. Auch die Einnahme der (gewöhnungsbedürftigen) Sitzposition „Kopf zur Wand“ ist manchmal ratsam, hier werden automatisch die Beine gespreizt.
- Bei Abwischen gilt grundsätzlich „von vorne nach hinten“, damit möglichst keine Darmbakterien in den Genitalbereich verschleppt werden. Es sollte ein hochwertiges Toilettenpapier verwendet und nicht hin- und-her gerubbelt werden, damit keine irritierenden Papierreste zwischen den Schamlippen verbleiben.
- Abzuraten ist von Feuchttüchern, das darin enthaltene Feuchthaltemittel verbleibt auf der Haut und sorgt für ein anhaltend feuchtes Klima (Nährboden für Bakterien und Pilze!).
- Einmal täglich empfiehlt sich eine Reinigung mit Wasser (Waschlappen oder direkt abbrausen) ohne Verwendung von Seife (allenfalls pH-neutrales Waschs syndet). Intimsprays u.ä. sind DRINGEND zu vermeiden.
- Es sollten (nicht zu enge) Slips aus 100 % Baumwolle getragen und täglich gewechselt werden. Von „Strings“ und anderem „Schnickschnack“ ist bei Kindern dringend abzuraten!
- Eng anliegende Synthetikstrumpfhosen und zu enge Jeans sollten so selten wie möglich getragen werden. Es gilt: „Luft dran lassen“. Das gilt auch für die Nachtwäsche!



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Vaginaler Ausfluss: Was ist harmlos, was nicht?

Ein vaginaler Ausfluss kann auch vor der Pubertät auftreten und ist harmlos, wenn er glasig, weißlich, allenfalls gelblich, geruchsarm ist und nicht länger als 1–2 Wochen auftritt.

Auffällig und ärztlich abgeklärt werden müssen:

- übelriechender, brauner, grüner oder rötlicher Ausfluss (Dauer über 2 Wochen)
- anhaltender Juckreiz
- entzündete Haut im Genitalbereich
- Brennen beim Wasserlassen.
- Alle Schmierblutungen vor Einsetzen der Pubertät.