

Puberteit en hygiëne

Lichaamsverzorging bij meisjes en jongens

In de puberteit krijgt de verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid steeds duidelijkere contouren. Met de fysieke veranderingen onder invloed van de geslachtshormonen verandert niet alleen de houding ten opzichte van het eigen lichaam, maar ook de behoefte aan zorg.

Persoonlijke hygiëne krijgt een nieuwe rol in het leven van jongeren en moet niet worden gezien als een noodzakelijk kwaad, maar als een prettige ervaring. De bespreking van de fysieke veranderingen en een vroege, gevoelige overdracht van kennis over persoonlijke hygiëne in het algemeen en intieme hygiëne in het bijzonder, ondersteunen de jongeren om zich goed in hun vel te voelen en een gezond zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Hygiënegedrag is een leerproces

“De basis van het zich zelfverzekerd voelen in de ruimste zin is lichaamsverzorging en persoonlijke hygiëne. Alleen als dagelijkse hygiëne een natuurlijk onderdeel is van de menselijke levensstijl en kwaliteit van leven, is er motivatie voor een zelfverzekerde levensstijl en dus voor gezondheid gerelateerd gedrag”.

BERGLER (1989) trekt deze conclusie uit zijn uitgebreide studie van persoonlijke hygiëne en netheid in een internationale vergelijking. Hij omschrijft hygiëne en netheid als een leerproces dat begint bij de zindelijkheidstraining van de peuter en waarvan het resultaat afhangt van het voorbeeldige karakter van ouderlijk gedrag, het communiceren van duidelijke gedragsregels en een systematische, continu controlerende stijl van netheidonderwijs. Naast het huis van de ouders spelen ook andere sociale contacten een rol zoals de

school, met het onderwijzen van hygiëne en gezondheidskennis.

Duidelijke instructies zijn belangrijk in de jaren waarin gewoonten zich ontwikkelen en consolideren. Het is bekend dat je jezelf schoon moet houden, maar over de details wordt zelden gesproken. Zoveel jongeren weten niet dat ze elke dag de schaamstreek moeten wassen. Met het begin van de puberteit krijgt deze behoefte een nieuwe nadruk bij jongens en meisjes omdat schaamhaar begint te groeien, de talg- en zweetklieren actiever worden en de geurklieren beginnen te produceren: de ouders merken dat hun kind anders ruikt. Zelfs als het hygiëne gedrag goed is ontwikkeld is nu een uitgebreidere zorg nodig.

De persoonlijke hygiëne van meisjes en jongen

Door de duidelijke anatomie is de zorg voor jongens relatief eenvoudig: de urinebuis en darmen eindigen in de schaamstreek maar de twee openingen liggen ver uit elkaar. Er is een zone op de penis met een extra behoefte aan onderhoud: het gebied van de eikel, d.w.z. onder de voorhuid. Daarom moet de voorhuid één keer per dag worden teruggeduwd, zodat de groef zichtbaar wordt en kan worden gereinigd en ontdaan worden van de witachtige exsudaten (smegma) die zich daar verzamelen. De voorhuid moet altijd voorzichtig

worden teruggeduwd zodat er geen scheurtjes ontstaan. Tot het vierde levensjaar, soms ook langer, is de voorhuid normaal gesproken nog verkleefd. Maar later moeten alle jongens leren de voorhuid af en toe terug te duwen, bijvoorbeeld in een warm bad.

De zorg voor de vrouwelijke schaamstreek is complexer: er zijn drie lichaamsopeningen op slechts enkele centimeters van elkaar. Het gebied is niet overzichtelijk en de reiniging gebeurt meestal op gevoel. In het atrium (voorhof), tussen de schaamlippen en ter hoogte van het schaambeen en op het schaamhaar verzamelen zich de afscheidingen van de talgklieren. Elke keer dat je wast en veegt moet de richting goed zijn: altijd van voor naar achter, nooit andersom, omdat anders bacteriën van de darm naar de vaginale ingang kunnen worden gebracht.

Nieuwe hygiëne eisen voor meisjes

Tijdens de puberteit krijgen meisjes vaginale afscheidingen waarvoor speciale hygiëne maatregelen vereist zijn. De stijgende bloedspiegels van de geslachtshormonen veroorzaken geleidelijke veranderingen in de geslachtsorganen. Een witgele afscheiding verschijnt één tot twee jaar voor de eer-

ste menstruatie. Het wordt veroorzaakt door een teveel aan oestrogenen, die de volgende jaren ontwikkeling gerelateerd is. De witte vloed heeft geen behandeling nodig. Als, wat niet ongebruikelijk is, het veel voorkomt en een constant nat gevoel in het kruis veroorzaakt, raden we aan absorberende inlegkruisjes te dragen. Als de afscheiding van kleur of geur verandert, als jeuk of pijn in de schaamstreek of pijn bij het urineren optreedt, moet een arts worden geraadpleegd.

Met het begin van de menstruatie – tegenwoordig gemiddeld tussen de 12 en 13 jaar oud – doen zich nieuwe eisen voor bij meisjes: de maandelijke bloeding moet worden gestopt. Jonge meisjes kunnenverbanden of tampons gebruiken om zichzelf te beschermen tegen de menstruatie. De meisjes moeten alle mogelijkheden voor menstruatiebescherming leren kennen zodat ze zelf kunnen beslissen met welke oplossing ze zich prettiger en veiliger voelen.

Alle hygiëne adviezen moeten gericht zijn op het verantwoord omgaan met hun eigen lichaam en hun eigen gezondheid en om een ongecompliceerde houding van jongeren ten opzichte van hun gezonde lichaamsfuncties te bevorderen.