

Lichamelijke hygiëne voor meisjes

Doen

- Dagelijks wassen of douchen. Gebruik milde deodorant om een onaangename geur te voorkomen.
- Was het genitale gebied dagelijks met milde zeep of pH-neutrale waslotion of, nog beter, neem een douche. Het is het beste om alle huidplooien en delen van de schaamstreek goed met de hand te wassen.
- Gebruik een aparte handdoek om de schaamstreek te drogen. Hang na gebruik handdoeken en washandjes op zodat ze goed kunnen drogen. (bacteriën houden van vochtig en warm!).
- Goed douchen na een bezoek aan de sauna of het zwembad.
- Dep de laatste druppels na het plassen af met toiletpapier. Veeg goed na de ontlasting: van voor naar achter. Ook: was je handen na elk toiletgebruik.
- Vang afscheiding uit de vagina op met inlegkruisjes en tijdens de menstruatieperiode met tampons of maandverband. Handen wassen voor en na het verwisselen van de tampon. Tijdens de menstruatie moeten meisjes zich ook vaker wassen.
- Trek elke dag schoon ondergoed en kousen aan.
- Als je jeuk en pijn hebt in je schaamstreek, als de afscheiding abnormaal lijkt of als je jeuk hebt tijdens het plassen neem dan contact op met je huisarts.

Laten

- Te vaak douchen kan de huid uitdrogen.
- Het is het beste om geen washandjes te gebruiken of ze op zijn minst regelmatig te vervangen.
- Gebruik niet dezelfde handdoek voor “boven” en “onder”. Leen geen handdoeken uit, anders kunnen bacteriën zich verspreiden.
- Leg voordat je gaat zitten je eigen handdoek op een bank of vensterband in een zwembad of sauna.
- De urinebuis, vagina en de anus liggen heel dicht bij elkaar. Veeg daarom nooit van achter naar voren en nooit twee keer met hetzelfde stuk toiletpapier.
- Vermijd intieme sprays! Zelfs gedurende de menstruatieperiode is het voldoende om jezelf te wassen met water en een milde zeep.
- Vermijd sokken of ondergoed gemaakt van synthetische vezels, ze nemen geen vocht op. Ondergoed mag ook niet te strak zitten of schuren.
- Negeer geen ziektesignalen van het lichaam. Ga dan naar je huisarts.