

Toiletten- & Vulvahygiene bei Mädchen

Warum ist das wichtig?

Bei kleinen Mädchen kann es zu Rötungen, Hautreizungen oder Verklebungen im Genitalbereich kommen. Dies tritt häufig durch zu intensive oder falsche Hygienegewohnheiten sowie eine ungünstige Toilettenhaltung auf. Mit wenigen einfachen Massnahmen lassen sich solche Beschwerden meist vermeiden.

Das hilft:

- Waschen nur 2x pro Woche, am besten nur mit Wasser
- Keine Seifen, Duschgele oder Badeschaum im Intimbereich
- Bei Bedarf rückfettende Öle verwenden (z. B. Olivenöl)
- Pflege mit fetthaltiger Creme (z. B. Bepanthen, Linola, Deumavan)
- Sobald möglich, das Kind selbst pflegen lassen
- Nach dem Stuhlgang sanft reinigen, z. B. mit einem Kosmetiktuch, das mit Olivenöl getränkt ist
- Immer von vorn nach hinten abwischen
- Nach dem Wasserlassen das Genital sanft abtupfen

Bitte vermeiden:

- Feuchttücher
- Tägliche Reinigung mit dem Waschlappen
- Übertriebene Hygiene – zu viel Waschen reizt die Haut

Richtiges Sitzen auf der Toilette:

Viele Probleme entstehen durch die falsche Haltung auf der Toilette. Ohne Hocker hängen die Füsse in der Luft, und das Gesäß rutscht tief in die Schüssel. Dadurch kann Urin in die Scheide zurücklaufen und die Haut reizen.



Besser so:

- Einen Toilettensitz-Verkleinerer benutzen
- Die Füße fest auf einen Hocker stellen
- Alternativ: „Verkehrt herum“ auf die Schüssel setzen (wie Pippi Langstrumpf)

Wann zum Arzt?

Wenn die Beschwerden trotz guter Pflege länger anhalten, schmerzen oder auffällig aussehen, sollten Sie Ihren Kinderarzt ansprechen.