

SPECULUM

Geburtshilfe / Frauen-Heilkunde / Strahlen-Heilkunde / Forschung / Konsequenzen

Dörfler D

**Genital- und Menstruationshygiene junger Mädchen:
Beratungsempfehlungen**

*Speculum - Zeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe 2010; 28 (4)
(Ausgabe für Österreich), 26-28*

*Speculum - Zeitschrift für Gynäkologie und Geburtshilfe 2010; 28 (4)
(Ausgabe für Schweiz), 26-26*

Homepage:

www.kup.at/speculum

Online-Datenbank
mit Autoren-
und Stichwortsuche

Krause & Pachernegg GmbH • Verlag für Medizin und Wirtschaft • A-3003 Gablitz

P.b.b. 02Z031112 M, Verlagsort: 3003 Gablitz, Linzerstraße 177A/21

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Genital- und Menstruationshygiene junger Mädchen: Beratungsempfehlungen

D. Dörfler

Die Menarche bedeutet für die betroffenen Mädchen auch neue Herausforderungen an die Körperhygiene. Wenngleich sich im Regelfall die jungen Frauen die notwendigen Informationen aus ihrem persönlichen Umfeld (Mutter, Schwester, Freundinnen) oder aus sonstigen Informationsquellen wie Zeitschriften oder Internet besorgen, kann es doch sein, dass Frauenärzte mit dem Thema Hygiene während der Regelblutung in ihrer Sprechstunde konfrontiert werden. Die nachfolgenden Ausführungen sollen eine kleine Hilfestellung bei der diesbezüglichen Beratung von jungen Frauen bieten.

Menstruationshygiene

■ Binden

Je nach sozialem Umfeld werden Mädchen von ihren Müttern oder Freundinnen nach der Menarche mit Binden versorgt, deren Tragekomfort und Saugfähigkeit bei gleichzeitiger Verkleinerung der Einlagen durch Materialinnovationen zugenommen hat. Ein Klebestreifen sichert normalerweise die Lage der Binde. Die Vorlage sollte häufig (am besten bei jedem Toilettengang) gewechselt und die Vulva, je nach Stärke der Monatsblutung, mit klarem Wasser abgespült werden. Die Entsorgung sollte nach Möglichkeit in einem geschlossenen Plastikbeutel erfolgen.

■ Tampons

Das Wirkprinzip von Tampons entspricht einer Drainage, die Absonderungen schon

in der Scheide auffängt. Ein Tampon reicht, abhängig von seiner Größe und der Stärke der Blutung, mehrere Stunden aus. Tampons erfüllen den oft und besonders auch bei jungen Mädchen vorhandenen Wunsch nach einer „unsichtbaren“ Monatshygiene.

Für Erstanwenderinnen und zum „niederschweligen“ Ausprobieren stellen Firmen „Geschenkspackungen für Mädchen“ für die Ordination zur Verfügung, die einen Regelkalender, eine Informationsbroschüre zur Kontrazeption und zum ersten Frauenarztbesuch sowie Muster von Tampons, Slipinlagen und ein Kondom beinhalten. Tampons gibt es in verschiedenen Größen: Mini-Tampons sind knapp 4,5 cm lang und haben einen Durchmesser von max. 1 cm. Das Jungfernhäutchen ist durch die bereits erfolgte Östrogenisierung weich, gewellt und dehnbar und wird durch die Verwendung von Tampons daher nicht verletzt. Der Tampon soll bei entspanntem Beckenboden in das mittlere Scheidendrittel, wo sich nur wenige sensible Nervenendigungen befinden, geschoben werden, sodass er kein Druckgefühl verursachen kann. Tampons sind an den ersten, starken Regeltagen alle 4 Stunden, bei nachlassender Blutung alle 10–12 Stunden zu erneuern bzw. zu wechseln. Es sollte immer der kleinstmögliche Tampon für die individuelle Blutungsstärke gewählt werden.

Sollte der Rückholfaden reißen oder der Tampon wegen Scheidentrockenheit nicht entfernbar sein, hilft dem Mädchen das Angebot einer kurzfristigen Konsultation.

Ein sexualpädagogisch erwünschter Nebeneffekt der Verwendung von Tampons ist die

Möglichkeit für Mädchen, ihr Geschlecht besser kennen zu lernen.

CAVE: Ein zu häufiges Wechseln der Tampons in noch fast trockenem Zustand verursacht eine mechanische Reizung am Scheideneingang mit entsprechenden Beschwerden beim Einführen des nächsten Tampons.

Verhalten während der Menstruation [1]

Der gewohnte Tagesablauf muss nicht verändert werden. Mädchen und Frauen dürfen während der Menstruation ein Vollbad nehmen. Regelmäßige sportliche Betätigung, wie z. B. auch Schulsport, soll während der Menstruation nach Möglichkeit nicht unterbrochen werden.

Die Einstellung zur Menstruation hat sich geändert, da frühzeitig mittels sexualpädagogischen Projekten informiert wird und die Jugendlichen dadurch viel natürlicher mit diesen Fragen umgehen.

1. Da die Menstruation ein natürlicher Vorgang ist, braucht bei gesunden Schülerinnen der gewohnte Tagesablauf nicht geändert zu werden.
2. Sportliche Bewegung kann sogar Menstruationsbeschwerden bessern, da sie die Durchblutung fördert, Verkrampfungen der Muskulatur löst und psychisch entspannt. Dafür geeignete Übungen wie auch das Training für den Beckenboden sollten gezielt in den Unterricht einbezogen werden.
3. Mit der geeigneten Monatshygiene ist bei leichter Monatsblutung auch die Teilnahme am Schwimmunterricht möglich, allerdings nur dann, wenn dies für die junge Frau vorstellbar ist.
4. Regeltempoanomalien und Dysmenorrhö sind während der Pubertät häufig. Je nach Schweregrad der Schmerzen sollte der Sport individuell pausiert werden.
5. In schweren Fällen ist die Schulärztin zu involvieren, ggf. eine weitere frauenärztliche Abklärung empfehlenswert.

Zum Zeitpunkt der Menarche ist eine umfassende Beratung, die auch eine Besprechung des Impfstatus (z. B. Röteln-Antikörper-Titer und HPV-Impfung) beinhalten sollte, sinnvoll. Der weibliche Zyklus und die Verhütungsmöglichkeiten sollten erklärt werden. Die Führung eines Regelkalenders wird empfohlen.

Ratschläge für die persönliche Hygiene [1]

Die persönliche Hygiene ist für die Prophylaxe von entzündlichen Erkrankungen im Sinne einer Vulvitis oder Vulvovaginitis beim Mädchen von großer Bedeutung. Schon im Kindes- und Jugendalter sollte Hygiene zur selbstverständlichen Gewohnheit werden.

■ Was soll man tun?

- Morgens und abends (zumindest 1× täglich), bei Bedarf auch zwischendurch, die Intimregion mit warmem Wasser (ist ausreichend!) oder auch einer milden, geeigneten Intimlotion abspülen.
- Die Reinigung erfolgt mit der Hand und/oder einer Handbrause. Alle Hautfalten und -winkel gut säubern und danach gründlich abtrocknen.
- Eigene Waschlappen (täglich), Hand- und Badetücher oft (je nach Verschmutzungsgrad, aber zumindest 1×/Woche) erneuern (auskochen bei bestehender Infektion), nach Benützung so aufhängen, dass sie rasch trocknen können.
- Händewaschen nach und auch vor (z. B. nach Sport im Freien, Gartenarbeit usw.) dem Toilettengang!
- Nasse Badewäsche wechseln. Nach dem Besuch eines Schwimmbads duschen und die Intimregion reinigen.
- Alle Abgänge aus der Scheide, wie Meneses oder Fluor, mit wegwerfbarem, saugfähigem Material auffangen: Tampons, Binden bzw. Slipeinlagen.
- Nach dem Stuhlgang Wischrichtung von vorn nach hinten beachten oder Analregion abspülen. Nach dem Urinieren mit Toilettenpapier behutsam trockentupfen. Weiches Toilettenpapier benutzen. Feuchttücher nur nach dem Stuhlgang verwenden.
- Täglich frische Unterwäsche anziehen! Auf irritierter Haut Stringtangas oder synthetische Wäsche vermeiden.
- Intimirasur immer vorsichtig und nicht gegen die Wuchsrichtung der Haare mit dem eigenen (Nass- oder Trocken-) Rasierer durchführen und diesen bzw. seine Klingen auch regelmäßig erneuern. Nur für die Intimregion geeignete Enthaarungscremen ausschließlich außen (Schamlippen, Oberschenkelinnenseiten und Mons pubis) anwenden und den Kontakt mit dem Schleimhautbereich vermeiden. Bei der ersten Anwendung die Verträglichkeit an einer kleinen Hautstelle (z. B. Unterarminnenseite) austesten.

■ Was soll man meiden?

- Bei Empfindsamkeit der Haut keine stark parfümierten Waschlotionen oder Badezusätze verwenden.
- Desinfektionsmittel und Scheidenspülungen zerstören die Döderleinflora der Scheide. Intimsprays nur äußerlich verwenden, nie in die Scheide hineinsprühen.
- Keine gemeinsame Benutzung von Waschlappen, Hand- oder Badetüchern in der Familie oder unter Freunden. Nicht das gleiche Handtuch für Gesicht und Intimregion verwenden. Im Schwimmbad oder Sauna nie ohne Unterlage auf den Bänken Platz nehmen.
- Zellstoff krümelt, lose Watte fasert und Schwämme können Verunreinigungen enthalten – daher diese Materialien in der Intimregion nicht verwenden!
- Nie von hinten nach vorne wischen! Es sollen keine Verunreinigungen vom Anus vor den Scheideneingang gelangen. Nie 2× mit dem gleichen Stück Papier wischen.
- Nicht regelmäßig Synthetics direkt auf der Haut tragen, da sie nicht genug Feuchtigkeit aufnehmen können. Kleidung (z. B. Jeans) nicht zu eng kaufen, sodass sie drücken oder scheuern.
- Sitzbäder, Salben oder Vaginalzäpfchen nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Bei der Beratung junger Frauen sollte die Intim- und Menstruationshygiene zum Thema gemacht werden. Dies stellt eine lohnende Prophylaxe von entzündlichen Erkrankungen des weiblichen Genitale dar. Die Verwendung einer Hygieneanleitung unterstützt die Pflegeempfehlungen und kann den Eltern jüngerer Mädchen nach einer Konsultation in einer Ordination oder Kinder- und Jugendgynäkologischen Spezialambulanz mitgegeben werden.

LITERATUR:

1. Wolf, A, Esser Mittag J (Hrsg). Kinder- und Jugendgynäkologie: Atlas und Leitfaden für die Praxis. 2., aktualisierte u. erw. Aufl. Schattauer-Verlag, Stuttgart, 2002.

Korrespondenzadresse:

*Ass. Prof. OÄ Dr. Daniela Dörfler
Universitätsklinik für Frauenheilkunde
Abteilung für allgemeine Gynäkologie
und gynäkologische Onkologie
Medizinische Universität Wien
A-1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20
E-Mail:
daniela.doerfler@meduniwien.ac.at*

Mitteilungen aus der Redaktion

Abo-Aktion

Wenn Sie Arzt sind, in Ausbildung zu einem ärztlichen Beruf, oder im Gesundheitsbereich tätig, haben Sie die Möglichkeit, die elektronische Ausgabe dieser Zeitschrift kostenlos zu beziehen.

Die Lieferung umfasst 4–6 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Das e-Journal steht als PDF-Datei (ca. 5–10 MB) zur Verfügung und ist auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung kostenloses e-Journal-Abo](#)

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)