

Lichamelijke verzorging voor meisjes



- Was of douche dagelijks. Als er een onaangename geur onder de oksels hangt, gebruik dan indien nodig een milde deodorant.
- Was de intieme zone dagelijks met een pH-neutrale waslotion of zeep, of beter nog, gewoon afdouchen. Alle huidplooien in de schaamstreek maak je het beste goed schoon met je hand of een dun washandje.
- Gebruik altijd je eigen handdoek om de schaamstreek af te drogen en hang deze daarna op zodat deze goed kan drogen (ziekteverwekkers houden van vochtig en warm!). Verschoon washandjes elke dag!
- Neem een goede douche na de sauna of het zwemmen. Leg je eigen handdoek onder je als je op banken zit.
- Dep na het plassen de laatste druppel met toilet papier.
- Na een stoelgang goed afvegen: van voren naar achteren. Was ook je handen nadat je naar het toilet bent geweest.
- Vang zo nodig vaginaal vocht op met inlegkruisjes en tijdens de menstruatie met tampons, verband of iets dergelijks. Voor en na het omkleden handen wassen.
- Verschoon ondergoed en sokken dagelijks.
- Reinig puistjes met een milde reinigingslotion of, indien nodig, acnemiddeltjes. Bij ernstige acne kun je beter advies inwinnen bij een dermatoloog.
- Was het haar regelmatig.
- Als je twijfelt of klachten hebt, vraag het dan altijd aan je ouders of je huisarts! Bijvoorbeeld bij jeuk en pijn in de schaamstreek, bij vreemde afscheiding of bij pijn bij het plassen.



- Douche niet te vaak of te lang, dit kan de huid uitdrogen.
- Gebruik niet dezelfde handdoek voor "boven" en "onder" en leen hem niet uit.
- Veeg nooit van "achter" naar "voor" en nooit twee keer met hetzelfde stuk papier.
- Vermijd intieme sprays! Alleen wassen met water of pH-neutrale zeep of waslotion, ook tijdens de menstruatie.
- Draag geen onderbroek die te strak zit of schuurt.
- Knijp puistjes niet uit.