

lösende Inhaltsstoffe achten und gegebenenfalls spezielle Produkte für empfindliche Haut verwenden.

Fragerunde

Muss die Vorhaut meines Jungen beim Waschen zurückgezogen werden und was ist dieser weiße Belag?

In den ersten Lebensjahren ist die Vorhaut normalerweise eng mit der Eichel verwachsen und bildet eine Einheit. Das ist eine Art natürlicher Schutz für die Eichel. Mit dem Wachstum des Jungen dehnt sich im Laufe der Jahre die Vorhaut und löst sich nach und nach selbst von der Eichel, meist bis zum siebten Lebensjahr. Vorher kann sie gar nicht zurückgezogen werden und Eltern sollten da nicht eingreifen. Die Vorhaut sollte erst dann zurückgezogen werden, wenn der Junge dies selbst möchte oder es ihm beispielsweise beim Baden auffällt. Manchmal spielen Jungs damit und bemerken von selbst, ob es geht oder nicht. Eltern können dem Sohn zeigen, wie die Reinigung geht. Lauwarmes Wasser reicht. Hat sich die Vorhaut von der Eichel gelöst, bildet sich ein Schutzfilm für die Eichel: Dieses weiße Sekret ist das Smegma. Dieser Belag besteht aus Urinresten, Hautzellen und Bakterien. Es ist wichtig, ihn täglich abzuspülen, da sich hier sonst Bakterien sammeln und das zu Entzündungen führen könnte. Aus medizinischen Gründen ist eine Beschneidung nicht nötig – ein beschnittener

Penis muss genauso gewaschen werden und ist genauso schmutzig wie ein unbeschnittener.

Es gibt Situationen, in denen Eltern aufmerksam sein sollten. Ein schmerzloses Aufblähen der Vorhaut oder eine reine Enge ohne Schmerzen im Alltagsleben muss nicht behandelt werden. Sorgt eine Enge – eine Phimose – dafür, dass der Penis schmerzt, ist es wichtig, dass ein Kinderarzt guckt, wie geholfen werden kann. Zunächst wird bei schmerzhafter Phimose mit einer Cortisonsalbe behandelt. Diese sollte



zweimal täglich auf die leicht zurückgezogene Vorhaut aufgetragen werden. Diese Behandlung über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen führt in den meisten Fällen zu einer gelockerten Vorhaut. Danach wird die Behandlung mit einer normalen Creme regelmäßig fortgesetzt. Wenn diese Maßnahmen nicht helfen, muss eventuell die Vorhaut operativ entfernt werden.

Sollten wir den Genitalbereich unserer Tochter mit speziellen Waschlotionen spülen? Sie hat manchmal Ausfluss!

Die Vagina ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die verschiedene Funktionen erfüllt, darunter den Schutz vor schädlichen Bakterien und Pilzen. Eine gesunde Scheidenflora, bestehend aus nützlichen Milchsäurebakterien, ist für diesen Schutz unerlässlich. Auf alkalische Seifen, aggressive Waschsubstanzen in einigen Duschgels sowie Intimsprays oder Scheidenspülungen solltet ihr unbedingt verzichten. Sie greifen den Säureschutzmantel der Haut an und stören die Scheidenflora. Der pH-Wert des Scheidenmilieus liegt unter dem der Haut und erfordert keine zusätzliche Reinigung. Wichtig für Mädchen ist die Grundregel: »Von vorne nach hinten«, um zu verhindern, dass Darmbakterien ungewollt in die Harnröhre oder Scheide gelangen. Von Anfang an können Mädchen beim Reinigen mithelfen. Unter der fürsorglichen Aufsicht der Eltern halten sie vorsichtig die Vulvalippen auseinander und reinigen schließlich die intimen Bereiche sowie die Pofalte mit warmem Wasser. Urin- und Schweißreste können zu Reizungen und unangenehmen Gerüchen führen.

Intimpflege ist eine Frage der Haltung. Der Sitzhaltung auf dem Pott. Oft sitzen Mädchen auf dem WC-Sitz so, dass die Beine fest zusammengekniffen sind und der Po in die Toilettenschüssel sinkt. Das führt dazu, dass der Urin eine große Fläche benetzt und rückwärts in die Scheide läuft. Kleine Fußbänkchen oder kindgerechte Toilettensitze können Abhilfe schaffen.

Scheidenausfluss ist vollkommen natürlich und ein Zeichen für die Selbstreinigung der Scheide. Ab etwa acht Jahren, mit dem ersten Beginn der

Hormonumstellung zur Pubertät, kann vermehrt Ausfluss auftreten, bis die Hormone sich stabilisiert haben. Solange der Ausfluss klar und nicht übel riechend ist, besteht kein Grund zur Sorge. Gelegentlich kann es jedoch zu unspezifischen Vulvareizungen kommen. Typische Anzeichen dafür können grünliches, übel riechendes Sekret sein, manchmal begleitet von leichtem Brennen beim Wasserlassen. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, die Hygiene und Toilettenroutine zu verbessern und spezielle beruhigende Sitzbäder anzuwenden – natürlich nur in Rücksprache mit der Kinderärztin.

Wie wichtig ist Händewaschen?

Durch regelmäßiges Händewaschen können beispielsweise Durchfallerkrankungen um circa 40 Prozent reduziert werden. Das Händewaschen sollte also bereits im Vorschulalter zu einem festen Ritual im Alltag geworden sein. Seift eure Hände gemeinsam mit eurem Kind ein. Eine normale Seife und warmes Wasser reichen völlig aus, um den »Übeltätern« den Garaus zu machen. Das Einseifen sollte etwa 15 Sekunden dauern. Singt zusammen mit eurem Kind einen kurzen Song und achtet darauf, dass die Seife auch zwischen die Finger und unter die Nägel gelangt. Die Verwendung einer Nagelbürste ist ebenfalls zu empfehlen. Vergesst auch das Handgelenk nicht.

DER ERSTE WACKELZAHN – UND JETZT?

Die meisten Kinder sind aufgeregt, wenn der erste Zahn wackelt. Als Eltern unterschätzt man oft die Bedeutung eines Wackelzahns. Könnt ihr euch noch daran erinnern, wie es war, wenn alle in den neuesten Club gingen und man selbst auch dorthin wollte, obwohl man noch nicht 18 war? Man wollte unbedingt dabei sein, zu den Großen gehören, um einfach mitreden und stolz sagen zu können: »Klar, ich war am Samstag in dem Club.«

So verhält es sich auch mit den Wackelzähnen: Viele können es kaum erwarten, endlich einen Wackelzahn zu haben. Der Wackel-

zahn bedeutet den Eintritt in eine neue Gruppe – die Gruppe der Wackelzahnkinder. Das ist etwas Großes, etwas Besonderes, und man will dazugehören, vor allem wenn viele Freunde schon so weit sind. Während einige sich auf den nächtlichen Besuch der Zahnfee freuen, haben andere Angst vor Schmerzen. Es ist wichtig, ihnen zu versichern, dass sie wahrscheinlich nichts spüren werden, wenn der Zahn ausfällt.

Bis zum dritten Lebensjahr wachsen bei den meisten Kindern 20 Milchzähne. Diese fallen in der Regel in der gleichen Reihenfolge aus, in der sie gewachsen sind. Die ersten, die das Milchzahngewächs verlassen, sind meist die unteren Schneidezähne, normalerweise zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr. Das liegt daran, dass der bleibende Zahn darunter Druck ausübt, um Platz zu schaffen. Der Übergang vom Milchgebiss zu den bleibenden Zähnen dauert etwa sechs Jahre oder auch länger.

Es ist normal, dass einige Kinder bereits mit vier Jahren ihre ersten Milchzähne verlieren, während andere erst mit sieben Jahren so weit sind. Kinder, die früh ihre Zähne bekommen haben, verlieren diese auch meist früher. Sollten Milchzähne durch Karies oder Unfälle verloren gehen, bevor der bleibende Zahn bereit ist, durchzubrechen, setzen Zahnärzte manchmal einen Platzhalter ein. Das verhindert spätere Platzprobleme in der Zahnreihe. Hat ein Wackelzahn begonnen zu wackeln, ist es hilfreich, das Kind dazu zu ermutigen, vorsichtige Bewegungen damit zu machen. Mit der Zeit lässt sich der Zahn immer besser drehen, weil die darunterliegende Wurzel nahezu vollständig aufgelöst ist. Selten ist es notwendig, dass ein Zahnarzt einen Wackelzahn zieht.

In der Regel bereiten die bleibenden Zähne keine Schmerzen, doch vor allem das Wachstum der neuen Backenzähne kann unangenehm sein, weil dafür kein Milchzahn weicht. Bei Schmerzen kann ein leichtes Schmerzmittel nach Absprache mit dem Kinder- und Jugendarzt Linderung bringen.

Die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta ist empfehlenswert. Fluorid hilft, den Zahnschmelz zu stärken, was das Risiko von Karies und Zahnfleischproblemen reduziert. Zahnseide oder Interdentalbürsten helfen, die Bereiche zwischen den Zähnen zu reinigen, die die Zahnbürste oft nicht erreicht. Dies sollte einmal täglich geschehen, am besten abends.

Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind unerlässlich, um die Gesundheit der Zähne zu überprüfen und eventuelle Probleme frühzeitig zu erkennen.

ÜBER DIE ZAHNFEE

Die umtriebige kleine Fee besucht das Kind in der Nacht, nimmt den ausgefallenen Milchzahn und hinterlässt dafür ein kleines Geschenk. Ursprünglich stammt dieser Brauch vermutlich aus magischen Ritualen, die den Übergang vom Kindes- zum Jugendalter begleiten sollten. Zu Zeiten, in denen Hexen noch als reale Bedrohung angesehen wurden, war der richtige Umgang mit ausgefallenen Zähnen sehr wichtig, um zu verhindern, dass diese in die Hände böser Hexen fielen. In verschiedenen Kulturen gab es deshalb Praktiken, diese Zähne so unauffindbar wie möglich zu machen, etwa durch Verfüttern an Tiere, Verbrennen oder Begraben. Heute ist dieses Ritual zum harmlosen und freudigen Besuch der Zahnfee geworden.

Fragerunde

Ab wann gelingt eigenständiges Zähneputzen?

Nach jedem Essen und Trinken bildet sich Zahnbelag (Plaque). Diese Plaquebakterien verwandeln Zucker in Säure, die die empfindlichen Zähne angreift. Darum ist gutes Zähneputzen von Anfang an wichtig, denn auch