

# Hygiene bei Kindern



Kinder genießen eine liebevolle Körperpflege von Anfang an als wichtigen Körperkontakt und Bindung zu ihren Eltern. Später möchten sie viel „selber machen“ und lieben das Planschen im Wasser.

Was gehört zu einer sinnvollen Hygiene für Kinder dazu?

- Zähne putzen: ab dem ersten Zahn möglichst mindestens zweimal täglich, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Besser ist dreimal täglich oder nach jedem Essen.
- Gesicht waschen: morgens und abends mit klarem, warmem Wasser.
- Hände waschen: morgens und abends, vor dem Essen, nach der Toilette, nach dem Spielen draußen, nach dem Einkaufen und nach Kindergarten/Schule, mit Wasser und Seife.
- Körper und Haare: Duschen oder Baden reicht in der Regel ein- bis zweimal in der Woche; zusätzlich, wenn Kinder stark durchgeschwitzt sind oder ausgiebig draußen gespielt haben.
- Po sauber machen: Kinder brauchen eine Anleitung, dass Po und Scheide des Mädchens immer von vorn nach hinten ausgewischt werden. So können keine Afterbakterien in die Scheide gelangen, die zu einer Blasenentzündung führen können.
- Finger- und Fußnägel regelmäßig vorsichtig kürzen und reinigen.
- Ohren säubern: Mit einem feuchten Mullwaschlappen wird nur die Ohrmuschel gesäubert. Wattestäbchen haben in der Ohrenpflege nichts zu suchen! Hiermit wird Ohrenschmalz nur tiefer in den Gehörgang geschoben und kann das Ohr verletzen.
- Eincremen: Wenn die Haut des Kindes sehr trocken oder schuppig ist und bei besonders kalten Temperaturen ist das Eincremen sinnvoll. Wenn die Haut auch ohne Creme glatt und rosig ist, kann auf das Eincremen verzichtet werden.
- Zu viel Hygiene: Das richtige Maß ist wichtig. Übertriebene Hygiene macht Kinder und die Kinderhaut empfindlich und kann sogar krank machen.

## Hygiene bei Kindern: Ruhe und Spaß


Planen Sie vor allem immer genug Zeit und Ruhe für die Körperpflege ein: In Hektik und unter Zeitdruck werden Sie nur Widerstände erhalten. Vermeiden Sie Schimpfen und Ungeduld – haben Sie Spaß! Warum nicht auch mal planschen und Quatsch machen? Nutzen Sie den Spaß an Wasserspielen aus. Selbst gedichtete Waschreime oder Zahnbürstenspiele sorgen für gute Stimmung im Bad.

wir-sind-alleinerziehend: **Wir lieben Alleinerziehende!**

## Hygiene bei Kindern

by HappyDaddy - <http://wir-sind-alleinerziehend.de/hygiene-bei-kindern/>

---



Quelle: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) Bundesministerium für Familie, Katharina Ferber, eigene Recherchen