

Checkliste für die Pubertät

PharmaWiki – www.pharmawiki.ch

- Regelmässig duschen und die Haare waschen
- Deodorant verwenden
- Erster Besuch bei der Frauenärztin / beim Frauenarzt
- Rasur, Rasierapparat, Rasierschaum, After Shave Balsam
- Haarentfernung
- Verhütung, z.B. Kondome für Jungen, die Pille oder Verhütungsring für Mädchen
- Aknemittel, z.B. Seife, Waschlotion, Creme, Roll-on
- Aufklärung: Sexualität, sexuell übertragbare Erkrankungen, Rauschmittel, Unfälle und weitere Risiken
- Regeln für die Verwendung elektronischer Geräte festlegen (Computer, Smartphone, Tablet, ...)
- Tampons und Binden, Schmerzmittel, Wärmeflasche, Zykluskalender
- Regelmässige Messungen der Körpergrösse
- Magnesium gegen Wachstumsschmerzen
- Gesunde Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Hobbys, Ausgleich zur Schule
- Medienkompetenz