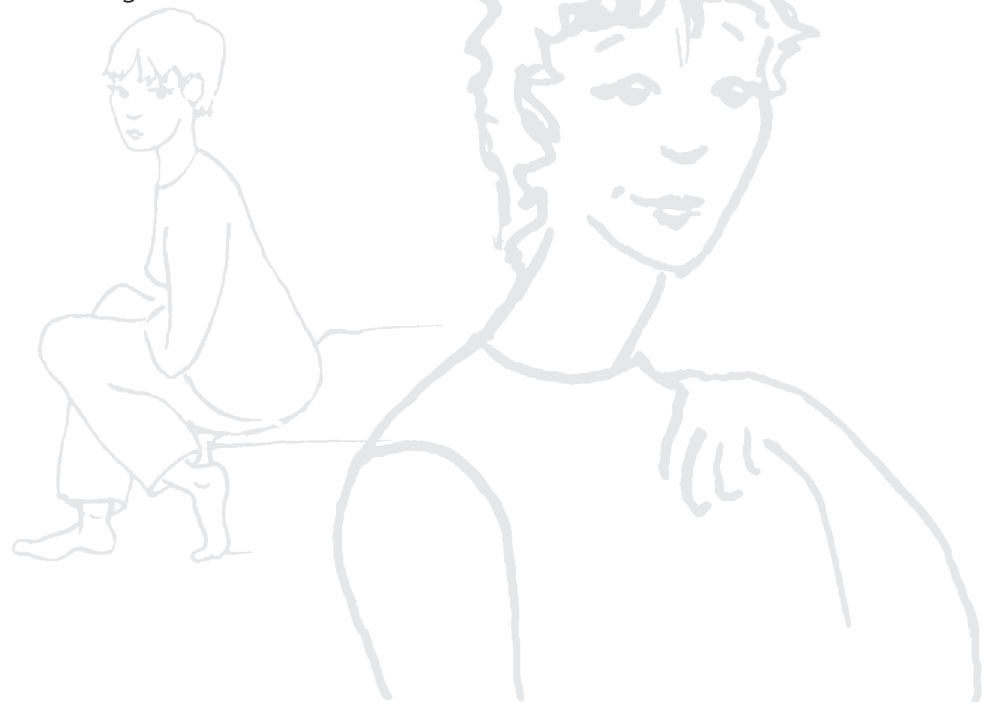




Hallo Mädchen!

Irgendwann zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr bekommt jedes Mädchen zum ersten Mal ihre Periode – oder Menstruation, Regel, Tage. Dies ist ein wichtiges Ereignis für jedes Mädchen, das für jede mit ganz unterschiedlichen Gefühlen verbunden ist. Manche freuen sich darüber und sind stolz, anderen ist der Zeitpunkt vielleicht noch viel zu früh und die Periode eher lästig und unangenehm.

Auf jeden Fall ist sie ein Zeichen, dass mit deinem weiblichen Körper alles in Ordnung ist und dass du ab jetzt schwanger werden könntest.



Der weibliche Zyklus und damit die Menstruation sind für Mädchen und Frauen etwas ganz Normales. Dennoch wird das Thema häufig tabuisiert. Es bestehen immer noch viele Vorurteile darüber, was Mädchen in dieser Zeit anscheinend nicht tun dürfen, zum Beispiel schwimmen, Kuchen backen, mit jemandem schlafen. Es gab und gibt aber auch Völker, in denen die Mädchen beglückwünscht werden und zur Menarche (1. Periode) ein Fest gefeiert wird. In manchen Familien bekommen Mädchen auch bei uns ein Geschenk, oder es wird gefeiert. Eine schöne Idee!



mädchen gesundheits laden

Lerchenstraße 54
70 176 Stuttgart (West)
Telefon 07 11/223 9982
Telefax 07 11/226 2567
e-mail

maedchengesundheitsladen@t-online.de

Öffentliche Verkehrsmittel:
• Stadtbahn Linie U2, Halt Hölderlinplatz
• Bus 42, Halt Rosenberg-/Johannesstraße



Weitere Falblätter haben wir vorbereitet zu den Themen

- Blasenentzündung
- Essstörungen
- Frauenärztin
 - Aids
 - Lesbische Mädchen
- Verhütungsmittel

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Donnerstag
11.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

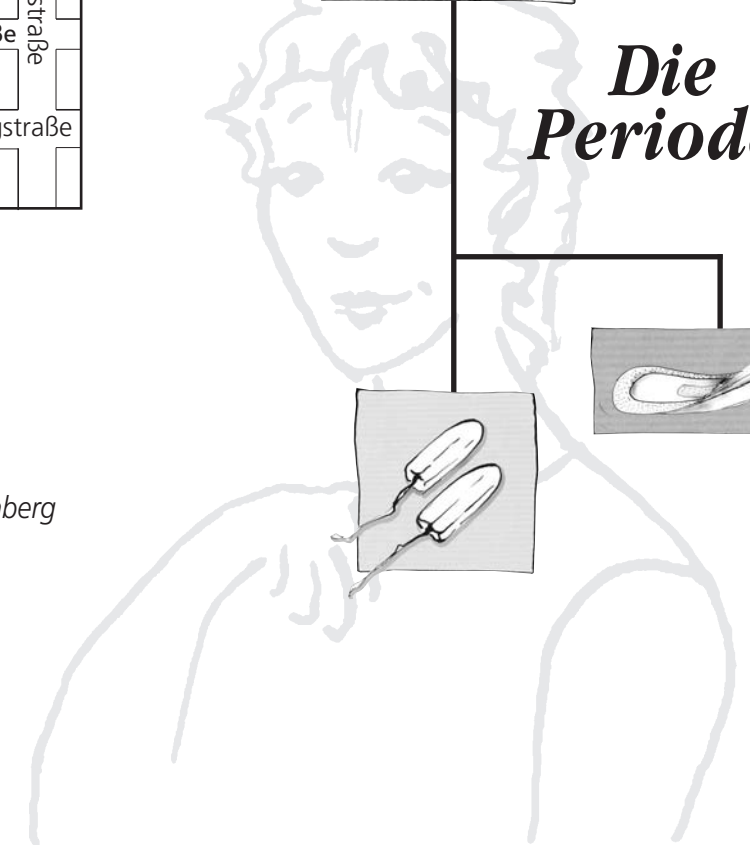
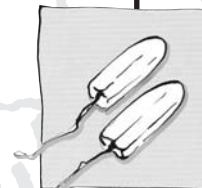
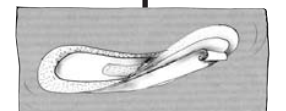
Bankverbindung:
Landesbank Baden-Württemberg
(BLZ 600 501 01) 4 700 052



mädchen gesundheits laden



Die Periode



Infos zur Periode

Die erste Periode eines Mädchens tritt meistens nach der Entwicklung der Brüste und dem Wachsen der Schamhaare ein. Sie kündigt sich etwa sechs bis zwölf Monate vorher durch den so genannten Weißfluss aus der Scheide an. Du kannst dich dann schon langsam auf deine erste Periode vorbereiten und brauchst nicht verunsichert zu sein.

In den ersten drei Jahren ist der Zyklus (so heißt die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum Einsetzen der nächsten Blutung) meist unregelmäßig. Später pendelt er sich häufig auf 20 bis 36 Tage ein.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum sich die Periode verschieben kann wie zum Beispiel bei Liebeskummer, Stress in der Schule, Streit mit den Eltern oder Urlaubsreisen. Deine Periode kann auch unregelmäßig sein, wenn du zu wenig Körperfett hast oder ein hormonelles Ungleichgewicht besteht. Wenn deine Periode oft unregelmäßig ist, solltest du eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Alle Vorgänge innerhalb des Zyklus werden von Hormonen gesteuert. Die Auswirkungen sind zum Teil auch »außen« sichtbar durch schlechte Haut oder fettige Haare während der Periode.

Die monatliche Blutung ist der offensichtlichste Teil des Zyklus, unser Körper durchläuft aber während des ganzen Monats eine Veränderung, die du selbst vielleicht mehr oder weniger stark wahrnimmst.

Der weibliche Zyklus

Beim weiblichen Zyklus dreht sich alles um die Eizelle. Der Zyklus ist in zwei Phasen unterteilt: Die erste Phase geht bis zum Eisprung, die zweite vom Eisprung bis zum Einsetzen der nächsten Blutung.

In der ersten Phase baut sich an der Innenwand der Gebärmutter eine Schleimhaut auf, die von kleinen Blutgefäßen durchzogen ist. In einem der beiden Eierstöcke reift in dieser Zeit eine Eizelle heran. Wenn sie reif ist, platzt die Hülle auf und das Ei »springt« in den Eileiter. Durch diesen wird es in 12 bis 24 Stunden in die Gebärmutter befördert. Sollte eine Befruchtung stattgefunden haben, könnte sich das Ei nun dort einnisten. Die Dauer der ersten Zyklusphase ist veränderlich.

Die Dauer der zweiten Phase beträgt immer zwischen 12 und 16 Tagen, d.h. du bekommst immer 12 bis 16 Tage nach deinem Eisprung die Periode, wenn du nicht schwanger geworden bist. Nach der zweiten Phase setzt die Periode ein: Die Gebärmutter Schleimhaut zerfällt in kleine Teilchen und wird mit dem Blut – aus den Blutgefäßen der Schleimhaut – durch die Scheide nach außen geschwemmt. Auch das winzige, ca. $\frac{1}{3}$ mm große Ei ist dabei. Insgesamt verlierst du während einer Blutung höchstens eine Tasse Blut (50 bis 150 ml). Die Blutung dauert meist zwischen drei und sieben Tagen. Die Farbe des Blutes kann von hellrot bis braun variieren. Bei den ersten Blutungen ist es oft nur braun.

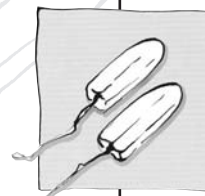
Einige Mädchen haben während der Periode ziehende Bauchschmerzen, manchmal auch Rückenschmerzen, weil sich die Gebärmutter krampfartig zusammen zieht, um Blut und Schleimhaut abzustößen. Dies ist aber nicht bei allen Mädchen so, viele haben während ihrer Periode keine Beschwerden. Grundsätzlich ist alles erlaubt, wozu du Lust hast und was dir gut tut.

Praktische Tipps



Wenn du Beschwerden hast, können dir oft Entspannung und Wärme helfen. Wenn du dich zum Beispiel mit einer Wärmflasche ins Bett legst, vielleicht Bauch oder Rücken massierst oder versuchst, ruhig und tief zu atmen. Hierzu gibt es auch verschiedene Entspannungsübungen, die wir dir gerne zeigen. Krampflösende Tees (Kamille, Melisse, Frauenmantel) können auch helfen. Manchmal können die Schmerzen aber auch so stark sein, dass das alles nichts nützt. Hier können dann Methoden wie Akupunktur, Akupressur oder Gewebsmassage Hilfe bringen. Dazu musst du Fachleute aufsuchen. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, Tabletten gegen die Schmerzen einzunehmen.

Dass man während der Periode keinen Sport treiben darf, ist ein altes Vorurteil. Manche Mädchen empfinden sogar gerade bei Bauchschmerzen Bewegung als wohltuend. Während der Periode kannst Du baden, duschen und Haare waschen, so oft und so lange du willst.



Um das Blut aufzufangen, werden Binden oder Tampons benutzt. Hier gibt es jeweils eine große Auswahl in verschiedenen Größen. Am Anfang fällt es einigen Mädchen schwer, einen Tampon einzuführen, oder sie fühlen sich mit Binden unwohl. Du kannst



selbst herausfinden, womit du dich am wohlsten fühlst. Viele Mädchen kombinieren Tampons und Binden. Beides musst du alle paar Stunden wechseln. Zu Beginn verwenden die meisten Mädchen eher kleine Größen.

Jede Frau blutet in ihrem Leben durchschnittlich an 2 300 Tagen; du hast also viel Zeit auszuprobieren, was für dich während dieser Zeit gut und wohltuend ist. Denn das kann für jedes Mädchen und jede Frau unterschiedlich sein.

Wenn du noch weitere Fragen hast oder dir eine persönliche Beratung wünschst, kannst du uns während unserer Öffnungszeiten gerne anrufen oder zu einem Gesprächstermin vorbeikommen.