



WISSEN KOMPAKT

Menstruation

**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

Inhalt

Leseprobe

Zeichen der Fruchtbarkeit **4**

Die erste Periode **5** Bauchkrämpfe **7**

Die Tage vor den Tagen **8**

Nur mit der Ruhe **9**

Wie Periodenschmerzen entstehen **10**

Binde oder Tampon? **11**

Kalender führen **12** Intimpflege **13**

Heilpflanzen **15** Impressum **16**

Nordamerikanische Indianerfrauen zogen sich während der Menstruation zurück und verbrachten eine Zeit der Ruhe und Erholung.

Was während der Menstruation geschieht

Die Menstruation hat viele Namen. Manche Frauen nennen sie Periode, Regel oder die Tage, für andere ist es die Monatsblutung oder die Mens. Es ist auch von Frau zu Frau verschieden, wie sich die Menstruation anfühlt. Was dagegen vor, während und nach der Monatsblutung im weiblichen Körper geschieht, folgt bei jeder Frau demselben Schema: dem Monatszyklus.

Zeichen der Fruchtbarkeit

Die Vorgänge, die während eines Monatszyklus im Körper der Frau ablaufen, lassen sich grob in drei Phasen unterteilen:

Phase 1: Die Eierstöcke bereiten die Reifung und Abstossung einer Eizelle vor; dies nennt man Eisprung oder Ovulation.

Menarche und Menopause

Der weibliche Zyklus beginnt am ersten Tag der Menstruation und dauert durchschnittlich 28 Tage. Die erste Blutung beim Mädchen wird als Menarche bezeichnet, die letzte Periode der Frau heisst Menopause und bedeutet das Ende der Fruchtbarkeit.

Phase 2: Die innerste Schleimhautschicht der Gebärmutter baut sich auf und richtet sich auf die mögliche Einnistung eines befruchteten Eies vor.

Phase 3: Bleibt das Ei unbefruchtet, wird das gut durchblutete Schleimhautgewebe abgestossen und verlässt den Körper via Scheide. Es kommt zur Monatsblutung.

Die erste Periode

Leseprobe

Die erste Menstruation tritt bei den meisten Mädchen zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr auf. Da die ersten Blutungen häufig unregelmässig und unterschiedlich stark ausfallen, ist ein Eisprung während der ersten Zyklen eher unwahrscheinlich. Mädchen sind daher mit der ersten Menstruation nicht zwingend geschlechtsreif.

Die Einstellung ist entscheidend

Es ist sehr wichtig, dass Mädchen vor dem Auftreten der ersten Menstruation verstehen, was im Innern ihres Körpers abläuft. Ob sie die erste Blutung mit Stolz und Freude oder mit einem Gefühl der Ablehnung erleben, wird entscheidend von der Haltung der Mutter beeinflusst. Studien zeigen zudem, dass gut auf die Periode vorbereitete Mädchen tendenziell weniger über Schmerzen klagen.

Sofern die ersten und die folgenden Monatsblutungen nicht verlaufen, empfiehlt sich ab dem Alter von circa 18 Jahren eine jährliche gynäkologische Vorsorgeuntersuchung. Tritt die Periode häufiger als in Abständen von drei Wochen auf, ist es ratsam, einen Gynäkologen oder eine Gynäkologin zu konsultieren. Das gilt auch bei sehr starken Blutungen, da eine Anämie (Blutarmut) auftreten kann.

Mehr Informationen über die erste Menstruation mit Downloads und nützlichen Links finden Sie auf unserer Gesundheitsplattform im Internet unter www.vitagate24.ch/menstruation_erste_regel.aspx

