

♥ MENSTRUATION ♥

Alles, was du über deine erste Periode wissen solltest

Dein Körper
ist wundervoll und
macht einen tollen
Job!

Was ist Menstruation?

Menstruation bedeutet, dass dein Körper jeden Monat etwas Blut und Gewebe aus der Gebärmutter ausscheidet. Das ist ganz natürlich und ein Zeichen dafür, dass du erwachsen wirst.



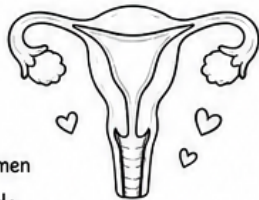
Wann bekomme ich meine Periode?

Das ist bei jedem Mädchen unterschiedlich. Die meisten Mädchen bekommen ihre erste Periode zwischen 9 und 15 Jahren. Es ist völlig in Ordnung, wenn es früher oder später ist.



Wie funktioniert das?

- 1 Jeden Monat bereitet sich dein Körper auf ein Baby vor.
- 2 Die Gebärmutter baut eine weiche Schicht auf.
- 3 Wenn kein Baby entsteht, braucht dein Körper diese Schicht nicht.
- 4 Dein Körper stößt die Schicht zusammen mit Gewebe aus. Das ist deine Periode.



Wie lange dauert es und wie viel kommt?



Die Periode dauert meist zwischen 3 und 7 Tagen.



Am Anfang kann es wenig sein, manchmal mehr – das ist bei jedem Mädchen anders.

Es kann auch mal unregelmäßig sein.
Das ist ganz normal, besonders am Anfang.

Was kann ich benutzen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um das Blut aufzufangen.

Binden



Kleben in die Unterwäsche. Gibt es in verschiedenen Größen und Stärken.

Slipelinagen



Für sehr leichte Tage oder als zusätzlicher Schutz.

Tampons



Werden in die Scheide eingeführt. Es gibt sie in verschiedenen Stärken. (Für den Anfang kann dir eine erwachsene Person helfen.)

Periodenunterwäsche



Sie sieht aus wie normale Unterwäsche und nimmt das Blut auf.

TIPP ♥

Probier aus, womit du dich am wohlsten fühlst. Du kannst auch verschiedene Produkte an verschiedenen Tagen verwenden.



Was kann mir helfen?



Bei Bauchschmerzen hilft Wärme, z. B. eine Wärmflasche oder ein warmes Bad.



Ausruhen, entspannen und etwas, das dir guttut, z. B. ein Buch lesen, Musik hören oder mit Freunden sprechen.



Viel trinken und gesund essen gibt dir Energie.



Leichte Bewegung, z. B. Spaziergehen oder Yoga, kann gut tun.

Wichtig zu wissen

- ♥ Deine Periode ist nichts, wofür man sich schämen muss!
- ♥ Viele Mädchen haben ihre Periode.
- ♥ Es ist okay, Fragen zu stellen. Sprich mit einer Person, der du vertraust: Mama, Papa, Lehrerin, ältere Schwester oder Freundin.
- ♥ Du bist nicht allein!



Gut vorbereitet sein

Es kann helfen, wenn du immer ein kleines Täschchen dabei hast – z. B. in deiner Schultasche.

Darin könnten sein:

- ✓ Binde oder Slipelinage
- ✓ Ersatzunterwäsche
- ✓ Feuchttücher
- ✓ Kleines Tütchen für gebrauchte Produkte



Deine erste Periode ist ein besonderer Moment – ein Zeichen dafür, dass dein Körper wächst und stark ist. Du machst das großartig!

