

DAS
**PERIODEN
HANDBUCH**
FÜR VÄTER

**UND ALLE ANDEREN
MIT ODER OHNE PERIODE**





08

* **WAS PASSIERT
MIT DEM KÖRPER?**

04

* **VERSTÄNDNIS
ZEIGEN**



16

* **WAS IST PMS?**

20

* **HYGIENEPRODUKTE**





HALLO PAPA!

LASS UNS ÜBER DIE
PERIODE SPRECHEN

Das Thema Periode ist etwas ganz Natürliches. Trotzdem ist es für viele immer noch ein Tabuthema. Viele Mädchen zögern, mit ihren Vätern darüber zu sprechen.

Wir bei o.b.[®] sind überzeugt, dass ein offener Dialog ein Gefühl der Sicherheit schafft und Ihrer Tochter den Mut gibt, so zu sein, wie sie ist. Zu tun, was sie will und wann sie es will. Umso offener mit dem Thema Menstruation umgegangen wird desto einfacher wird es für Ihre Tochter. Wir hoffen, dass dieses Handbuch Ihnen einen kleinen Schubs in die richtige Richtung gibt.



„DIE PERIODE IST EIN THEMA,

*mit dem ich in meiner Jugend
nie konfrontiert wurde,
außer dass meine Schwester
Periodenschmerzen hatte.
Ich glaube nicht, dass wir in
der Schule darüber aufgeklärt
wurden.“*

CHRISTOFER, 40

VATER EINER SIEBENJÄHRIGEN TOCHTER



VERSTÄNDNIS ZEIGEN

MITEINANDER SPRECHEN



WENN IHRE TOCHTER IN DIE PUBERTÄT KOMMT, SPIELEN SIE ALS ELTERNTEIL EINE WICHTIGE ROLLE.

Wahrscheinlich wird sie sich ihres Körpers immer mehr bewusst und findet manches peinlich. Als Elternteil sollten Sie ihr sagen, dass alles, was passiert, normal ist und dass es keine Regeln dafür gibt, wann und wie schnell es passieren wird.

Was während der Pubertät passiert, ist individuell und Körper entwickeln sich mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Einige Mädchen sind im Alter von 12 oder 13 Jahren fast vollständig entwickelt, während andere später in die Pubertät kommen.

Ein Tipp ist, bei vielen verschiedenen Gelegenheiten die Periode anzusprechen, anstatt ein langes Gespräch darüber zu führen. Sagen Sie ihr, dass Sie für sie da sind und ihr alle Fragen beantworten können, wann immer sie möchte. Erklären Sie, dass die Periode nichts ist, wofür sie sich schämen muss, sondern etwas völlig Natürliches.

Aber was ist, wenn sie nicht darüber reden will?

Dies ist völlig normal! Die Pubertät ist keine einfache Phase, aber wenn Sie offen sind und Verständnis zeigen, können Sie die Bindung zwischen Ihnen und Ihrer Tochter stärken.

Der steigende Hormonspiegel in der Pubertät führt zu Stimmungsschwankungen. Untersuchungen haben auch gezeigt, dass das sich entwickelnde Gehirn langsamer arbeitet, wenn es um die Bewältigung von Ängsten geht. Viele Jugendliche fühlen sich von den Veränderungen verunsichert und sind oft leicht gereizt. Außerdem suchen sie ihren eigenen Weg und nabeln sich von den Eltern ab. Freunde dagegen spielen eine immer wichtigere Rolle. Sie als Elternteil bleiben natürlich weiterhin eine wichtige Bezugsperson. Also nehmen Sie es nicht persönlich, reden Sie einfach weiter mit ihr und versuchen Sie, Gespräche wie über die Periode zu einem natürlichen Teil Ihrer Beziehung zu machen.

Wenn Sie ruhig und zuversichtlich sind, wird sie sich auch beruhigt und zuversichtlich fühlen. Sprechen Sie mit ihrem Kind auf Augenhöhe und respektieren Sie ihre Meinung.



„ALS MEINE SCHWESTER

und ich aufwachsen, wurde zu Hause nie über die Periode gesprochen. Ich möchte meiner Tochter eine Stütze sein, und nicht jemand, der das Thema ignoriert. Deshalb möchte ich, dass sie sich beruhigt und selbstsicher fühlt. Und ich möchte Hygieneprodukte kaufen, auch wenn ich Hilfe brauche, damit ich weiß, was ich kaufen soll.“

LARS, 35

VATER EINER DREIJÄHRIGEN TOCHTER

A young Black woman with curly hair is shown in profile, looking towards a bookshelf. The bookshelf is filled with books of various colors, including blue, green, yellow, and pink. The woman is wearing a gold chain necklace and a small earring. The text is overlaid on the right side of the image.

WAS PASSIERT MIT DEM KÖRPER?

DIE GRUNDLAGEN DER PERIODE

Mit Beginn der Menstruation reift in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran. Sobald die Eizelle reif ist, verlässt sie den Eierstock und wird vom Eileiter aufgenommen (Eisprung). Die Eizelle bewegt sich dann durch einen der beiden Eileiter in die Gebärmutter. Das Ei kann jetzt in der Gebärmutter vom Samen befruchtet werden. **Wird es das nicht, geht die Eizelle unbemerkt verloren. In der Phase nach dem Eisprung fühlen sich manche Frauen körperlich und psychisch nicht gut. Das nennt man Prämenstruelles Syndrom (PMS). Etwa 2 Wochen nach dem Eisprung lösen sich die oberen Schichten der Gebärmutterschleimhaut ab und zerfallen, dabei blutet es – man hat seine Menstruation.**

Es kann einige Zeit dauern, bis die Periode regelmäßig wird – das variiert von Mädchen zu Mädchen. Ein durchschnittlicher Menstruationszyklus dauert 28 Tage, kann jedoch zwischen 24 und 34 Tagen variieren. **Um einen besseren Überblick zu bekommen, könnte Ihre Tochter aufschreiben, wann ihre Periode beginnt und wie lange sie dauert. Der Zyklus sollte nach etwa einem Jahr regelmäßig werden.**

Eine Periode dauert im Durchschnitt zwischen drei und sieben Tagen. Die Blutung ändert sich während dieser Zeit. Zu Beginn ist die Blutung meist stärker und wird gewöhnlich gegen Ende schwächer.

Je nachdem, wie stark oder schwach man blutet, sollte man auch die passende Tamponstärke wählen. Dabei immer die kleinstmögliche Stärke verwenden und den Tampon alle

vier bis acht Stunden wechseln. Vor und nach dem Einführen Hände waschen nicht vergessen. Außerdem ist es wichtig immer nur einen Tampon zu benutzen. Am Ende der Periode muss der letzte Tampon wieder entfernt werden.

ES GIBT KEIN „RICHTIGES ALTER“ FÜR DIE ERSTE PERIODE.

Alles zwischen 9 und 16 Jahren ist normal. Ob ein Mädchen bald ihre erste Periode bekommt, ist recht gut abschätzbar – nur die Anzeichen müssen erkannt werden. Wenn der (glasiger bis weißlicher Ausfluss) einsetzt, dauert es im Durchschnitt noch ungefähr ein Jahr. Die meisten Mädchen haben zudem einen Wachstumsschub, Brüste wachsen und Taille sowie Hüfte formen sich – die Figur wird weiblicher. **Wenn Ihre Tochter befürchtet, ihre Periode unvorbereitet zu bekommen oder sie sich frisch fühlen möchte, können Sie vorschlagen, Slipeinlagen (z.B. von Carefree) zu verwenden.**



EINIGE MÄDCHEN BEKOMMEN PERIODENSCHMERZEN, ANDERE NICHT.

Die Gebärmutter zieht sich zusammen, um die Abtrennung der oberen Schichten der Schleimhaut zu fördern, was zu krampfartigen Menstruationsschmerzen führen kann. Manche neigen dazu, eine leichte Kontraktion im unteren Teil des Bauches zu spüren. Bei einigen sind die Kontraktionen der Gebärmutter so stark, dass es weh tut. Ausreichend Bewegung, eine Wärmeflasche und genügend Schlaf können die Beschwerden lindern.

Wenn der Schmerz aber so stark ist, dass gewöhnliche Hausmittel nicht helfen, sollten Sie sich an einen Gynäkologen oder eine Gesundheitseinrichtung wenden.





„ICH SAGTE MEINEM VATER,

dass ich das erste Mal meine Periode bekommen habe. Es fühlte sich peinlich an und ich zögerte ein bisschen, ihn anzurufen. Aber als er von der Arbeit nach Hause kam, hatte er sowohl Damenbinden als auch Tampons gekauft, und wir haben darüber gesprochen.“

HANNA, 31



„ICH MACHE MIR GROSSE SORGEN,

dass bei meiner Tochter die Periode einsetzt. Ich mache mir Sorgen, dass sie Angst hat oder viel blutet. Ich fühle mich ahnungslos und weiß nicht, wie ich ihr helfen soll. Ich habe einmal versucht, mit ihr über die Periode zu sprechen, aber sie war ziemlich desinteressiert.“

ERIK, 47

VATER EINER ELFJÄHRIGEN TOCHTER



WAS IST PMS?

TIPPS ZUR LINDERUNG VON PMS

PMS STEHT FÜR PRÄMENSTRUELLES SYNDROM.

Es handelt sich um ein regelmäßiges Auftreten von körperlichen und seelischen Symptomen vor der Regelblutung. Das kann mit dem Eisprung losgehen und mit dem Einsetzen der Menstruation aufhören. Die Dauer von PMS variiert von Mädchen zu Mädchen: maximale Dauer sind zwei Wochen, bei manchen dauert es auch nur zwei bis drei Tage. Zu den Symptomen gehören empfindliche Brüste, Wassereinlagerungen, Blähbauch, Reizbarkeit und auch schlechte Laune. Wie immer gilt: die Symptome sind sehr individuell von Mädchen zu Mädchen.

WAS HILFT?

VOR UND WÄHREND DER PERIODE

REICHLICH WASSER TRINKEN Wasser hilft Schadstoffe aus dem Körper zu leiten und kann sich positiv auf die Gesichtshaut auswirken.

BEWEGUNG HILFT Kleine Workouts, ein Spaziergang oder Tanzeinlagen können helfen Wassereinlagerungen und somit einen Blähbauch zu vermindern.

GESUND ERNÄHREN Viel Obst und Gemüse sowie ballaststoffreiche Nahrung tun dem Körper jetzt besonders gut.

AUSREICHEND SCHLAF Ein regelmäßiger Schlafrhythmus sowie sieben bis acht Stunden Schlaf täglich können viel bewirken.

STRESS REDUZIEREN Entspannungstechniken und Yoga können helfen die innere Ruhe zu finden und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

VIEL LACHEN Die Freunde treffen, einen lustigen Film schauen oder Schokolade essen gegen schlechte Laune und Stimmungsschwankungen.

HYGIENE PRODUKTE

WAS DU WISSEN SOLLTEST





BINDEN ODER TAMPONS?

Eine Binde ist selbstklebend und wird so im Slip befestigt und fängt das Menstruationsblut außerhalb des Körpers auf. Im Gegensatz zu Binden nehmen Tampons die Menstruationsflüssigkeit im Körper auf. Dadurch bleibt der Intimbereich trocken und sauber. **Tampons geben mehr Freiheit: wenn der Tampon richtig sitzt, spürt man ihn nicht, die Lieblingsunterwäsche kann getragen werden und sogar schwimmen ist kein Problem.** Vor und nach dem Schwimmen den Tampon wechseln.

Jedes Mädchen muss einfach ausprobieren, was am besten zu ihr passt.

TAMPONS

Tampons können ab der ersten Periode verwendet werden – das hat mit dem Alter nichts zu tun. Wie oft der Tampon gewechselt werden muss, hängt von der Intensität der Blutung ab. Jedoch gilt es, Tampons alle vier bis acht Stunden zu wechseln.

Die Intensität der Blutung verändert sich während der Periodenblutung: Zu Beginn ist sie stärker, gegen Ende schwächer. Es sollte immer ein Tampon verwendet werden, der am besten zu der Periode passt, und zwar der kleinstmöglichen Saugstärke. Persönliche Hygiene ist beim Wechseln der Tampons besonders wichtig. Die Hände sollten daher vor und nach dem Einführen des Tampons gewaschen werden. Außerdem ist es wichtig immer nur einen Tampon zu benutzen. Am Ende der Periode muss der letzte Tampon wieder entfernt werden.

Die Gebrauchsanweisung in der Tamponverpackung beschreibt deutlich, wie ein Tampon verwendet wird. Wenn der Tampon richtig sitzt, sollte er nicht zu spüren sein.

Auch nachts können Tampons verwendet werden. Es ist egal, ob man liegt oder sitzt. Es ist wichtig, vor dem Schlafengehen einen neuen Tampon einzuführen und direkt nach dem Aufwachen. Ein Tampon muss mindestens alle vier bis acht Stunden gewechselt werden.



**STÄRKERE
TAGE**

**TYPISCHER
PERIODENVERLAUF**

**SCHWÄCHERE
TAGE**

DEN RICHTIGEN TAMPON FINDEN

Tampone wählt man nach der richtigen Saugstärke aus. Je stärker die Menstruationsblutung ist, desto höher die benötigte Saugstärke. Es gilt, immer die kleinstmögliche Saugstärke zu verwenden. Je mehr Tropfen auf der Verpackung abgebildet sind, desto höher ist die Saugstärke.

Für Anfängerinnen eignet sich die kleinste Saugstärke innerhalb des o.b.® Sortiments besonders gut: o.b.® ProComfort Mini mit SilkTouch® Oberfläche für besonders leichtes Einführen und Entfernen. Wenn danach mehr Schutz benötigt wird, kann zu anderen Saugstärken, wie z.B. Normal & Super, gewechselt werden. Es ist wichtig darauf zu achten immer die geringste Saugstärke, je nach Stärke der Blutung, zu nutzen. Um herauszufinden wann ein Tampon gewechselt werden soll kann man vorsichtig am Bändchen ziehen. Bewegt sich der Tampon bei leichtem Ziehen kann er gewechselt werden, wenn nicht ist es wahrscheinlich noch zu früh.

HYGIENE PRODUKTE



DIE JEWEILIGE ANZAHL DER TRÖPFCHEN ENTSPRICHT DER SAUGSTÄRKE

WAS IST TSS?

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine äußerst seltene, aber ernst zu nehmende toxische Erkrankung, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Sie wird durch Toxine eines Bakteriums verursacht, das häufig beim Menschen gefunden wird. Ungefähr die Hälfte der TSS-Fälle tritt bei menstruierenden Frauen und Mädchen auf. TSS ist im Zusammenhang mit Tampongebrauch beschrieben worden, kann aber auch während der Menstruation auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden. TSS kann lebensbedrohlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Wenn Ihre Tochter sich während der Menstruation aus voller Gesundheit heraus plötzlich sehr krank fühlt, wenn z.B. hohes Fieber (39 °C oder mehr), Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schwindelgefühl, Ohnmacht, Muskelschmerzen oder ein sonnenbrandähnlicher Hautausschlag auftreten (wobei nicht alle Symptome gleichzeitig auftreten müssen), sollte Sie vorsorglich den Tampon entfernen und unverzüglich einen Arzt oder eine Klinik aufsuchen und den Arzt über die Regelblutung informieren.



NOCH MEHR

ERFAHREN ...



Auf unserem o.b.® **let's do**
YouTube Kanal kann Ihre
Tochter alles über Periode,
Pubertät & Co. erfahren



Unsere o.b.® **Website**
extra für Teens:
www.herzesschwester.de

© o.b.® 2020

BILDER Clément Bugatswood, Seite 5 // Suad Kamardeen, Seite 9 //
Danny G, Seite 12 // Mael Balland, Seite 15 // Jana Sabeth Schultz, Seite 19 //
Greg Kantra, Seite 24 **TEXTE** www.herzesschwester.de // www.ob.de
IDEE UND DESIGN Johnson & Johnson GmbH, Johnson & Johnson Platz 2,
D-41470 Neuss **KONTAKT** www.ob.de

WIR SIND DAVON ÜBERZEUGT, DASS EIN OFFENER DIALOG EIN GEFÜHL DER SICHERHEIT SCHAFFT...

... und Ihrer Tochter den Mut gibt, so zu sein,
wie sie ist. Zu tun, was sie will und wann
sie es will.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen dabei
hilft, miteinander zu sprechen.

