

Wie beginne ich das Gespräch über die erste Periode?

Wenn Ihre Tochter ihre erste Periode noch nicht oder gerade erst bekommen hat, finden Sie hier Satzvorschläge, um das Gespräch zu beginnen. Sie müssen nicht alles auf einmal sagen; ein paar Sätze genügen.

1 **Beginnen Sie früh, in kleinen Schritten.**

Wenn die Brustknospe beginnt, ist es Zeit für das Gespräch; die erste Periode kommt meist 2–3 Jahre später. "Eines Tages siehst du vielleicht Blut in deiner Unterhose, das ist normal und gesund" ist ein guter Anfang.

2 **Erzählen Sie Ihre eigene Geschichte.**

"Ich hatte meine erste Periode mit 12. Niemand hatte es mir erklärt, ich hatte Angst." Ihre eigene Erfahrung ist der beste Türöffner.

3 **Benennen Sie den Körper mit Worten.**

Verwenden Sie die Wörter Gebärmutter, Eierstock und Vagina ohne Scheu. Umschreibungen lehnen Scham.

4 **Beantworten Sie "Warum passiert das?" kurz.**

"Jeden Monat polstert sich die Gebärmutter aus, um ein Baby aufzunehmen; kommt kein Baby, gibt sie diese Polsterung mit Blut nach außen ab."

5 **Packen Sie das Täschchen gemeinsam.**

Zwei Binden, Ersatzunterwäsche, Feuchttücher, ein kleiner Beutel. Mit einem fertigen Täschchen wird die erste Periode ein Plan statt Panik.

6 **Zeigen Sie, wie man eine Binde benutzt.**

Öffnen Sie eine Binde und zeigen Sie, wie sie in die Unterhose geklebt wird, dass sie alle 4–6 Stunden gewechselt wird und wie man sie einwickelt und wegwirft.

7 **Sagen Sie, dass es wehtun kann, aber übertreiben Sie nicht.**

"Du kannst Bauchkrämpfe bekommen, eine Wärmflasche tut gut. Wenn es sehr wehtut, sag es mir, dann finden wir gemeinsam eine Lösung."

8 **Sprechen Sie über die Situation in der Schule.**

Was tut sie, wenn es in der Schule beginnt: wem sie es sagt, das Täschchen in der Tasche, bei Bedarf Bescheid an Sie. Eine Notizvorlage für Sport und Schwimmen liegt diesem Paket bei.

9 **Bringen Sie ihr bei, einen Kalender zu führen.**

In den ersten zwei Jahren können die Zyklen zwischen 21 und 45 Tagen schwanken; Unregelmäßigkeit ist normal. Ein Kalender ist beim Arztbesuch die nützlichste Information.

10 **Lassen Sie die Tür offen.**

"Du kannst mich jederzeit fragen; wenn ich die Antwort nicht weiß, fragen wir gemeinsam die Ärztin oder den Arzt." Das Gespräch findet nicht einmal statt, sondern über Jahre.

Für Väter

Alleinerziehende Väter fragen am häufigsten: "Wie erkläre ich das?" Dieselben Sätze gelten auch für Sie; der einzige Unterschied ist, dass Sie keine eigene Geschichte haben. Stattdessen genügt: "Wir lernen das gemeinsam." Das Täschchen gemeinsam packen, gemeinsam Binden kaufen gehen und zeigen, dass Sie sich nicht schämen, ist mehr wert als jeder Satz. Holen Sie bei Bedarf eine Frau, der sie vertraut, mit ins Gespräch, aber lassen Sie sich selbst nicht außen vor.

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Die folgenden Situationen bedeuten keine Krankheit; sie sollten aber abgeklärt werden. In der SoftCare Clinic wird die Untersuchung von Jugendlichen nach Alter und Beschwerden geplant; eine gynäkologische Untersuchung des Beckens ist nicht verpflichtend.

Situationen, die abgeklärt werden sollten

- Bis zum Alter von 13 Jahren hat die Brustentwicklung noch gar nicht begonnen
- 3 Jahre nach Beginn der Brustentwicklung ist noch keine Periode gekommen
- Bis zum Alter von 15 Jahren ist noch keine Periode aufgetreten
- Brustentwicklung oder deutliche Pubertätszeichen vor dem 8. Lebensjahr; eine Periode vor dem 9. Lebensjahr
- 2 Jahre nach der ersten Periode sind die Zyklen immer noch kürzer als 21 oder länger als 45 Tage; eine Pause von mehr als 90 Tagen
- Die Blutung dauert länger als 7 Tage, durchtränkt eine Binde in 1–2 Stunden oder geht mit großen Blutklumpen einher
- Schmerzen verhindern den Schulbesuch oder alltägliche Tätigkeiten
- Deutliche Behaarung, schnelle Gewichtsveränderung, milchartiger Ausfluss aus der Brust oder Sehstörungen

Was ist in den ersten Jahren normal?

- Die Blutung ist leicht bis mittelstark und dauert 3–7 Tage; 3–6 Binden pro Tag sind üblich.
- In den ersten 1–2 Jahren kann der Zyklus zwischen 21 und 45 Tagen schwanken; nicht jeden Monat findet ein Eisprung statt.
- Ab dem dritten Jahr pendelt sich der Abstand bei den meisten Mädchen auf 21–35 Tage ein.
- Eine Periode beweist nicht, dass der Eisprung jeden Monat regelmäßig stattfindet; bei sexueller Aktivität sollte an einen Schwangerschaftstest gedacht werden.

Bringen Sie mit in die Praxis

- Periodenkalender (Anfangsdaten, Dauer, Zahl der Binden)
- Alter der Mutter bei der ersten Periode; späte oder frühe Pubertät in der Familie
- Veränderungen von Größe und Gewicht, Sportintensität, eingenommene Medikamente

Unser Vorgehen in der SoftCare Clinic

Wir beginnen mit Anamnese, Wachstumskurve und Tanner-Stadien; bei Bedarf werden Ultraschall und Basishormontests (FSH, LH, Östradiol, TSH, Prolaktin) angefordert. Bei Verdacht auf verzögerte Pubertät, vorzeitige Pubertät oder eine anatomische Fehlbildung überweisen wir an die pädiatrische Endokrinologie oder die Kinderchirurgie.