

Jule ist vierzehn und hatte bisher noch keine Menstruation (Monatsblutung). Sie macht sich Sorgen, dass sie von ihrer Menstruation überrascht werden könnte und möchte sich darauf vorbereiten.



1. WEIßT DU, WIE ES ZUR MENSTRUATION KOMMT? SETZE DIE FOLGENDEN BEGRIFFE IN DEN LÜCKENTEXT EIN:

MENSTRUATION (MONATSBLUTUNG) - HORMONE - PLAZENTA - GEBÄRMUTTER - EIZELLE - SCHLEIMHAUT

Die Menstruation (Monatsblutung) steht am Anfang und am Ende eines jeden Monatszyklus und wird durch gesteuert. Die Menstruation kann auch Periode, Regel oder einfach Tage genannt werden. Das passiert dabei im Körper: Eine reift im Eierstock heran. Gleichzeitig baut sich in der Gebärmutter auf. Gebärmutter Schleimhaut braucht der Körper, damit sich ein Ei einnisten und ernährt werden kann. Zusätzlich werden neue Blutgefäße gebildet, um die aufzubauen. Sie ist für die Atmung und Ernährung des Ungeborenen in der Schwangerschaft zuständig. So ausgestattet wartet die auf die befruchtete Eizelle. Was ist aber, wenn kein Ei befruchtet wird? Dann nährt die Gebärmutter die Schleimhaut nicht länger. Die oberen Schichten der Schleimhaut zerfallen und werden blutend abgestoßen. Und genau das ist die. Mädchen bekommen ihre erste Menstruation etwa zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr.



2. FÜR DIE MENSTRUATION GIBT ES VERSCHIEDENE HYGIENEPRODUKTE. RECHERCHIERE DAZU AUF WWW.LOVELINE.DE ODER IN DER BROSCHÜRE „AUFREGENDE JAHRE – JULES TAGEBUCH“.



INTERNET:

loveline.de – Das Jugendportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)
www.loveline.de



BROSCHÜRE:

Aufregende Jahre – Jules Tagebuch
<https://shop.bioeg.de/pdf/13040000.pdf>



Name



**3. TRAGE HIER DIE INFORMATIONEN ZU DEN VERSCHIEDENEN
HYGIENEPRODUKTEN EIN, DIE DU GEFUNDEN HAST.**

Binde / Slipeinlage

Tampon

Menstruationstasse

Menstruationsschwamm

Welche Hygieneprodukte kennst du noch?

Wie kann sich Jule auf ihre erste Menstruation vorbereiten?



1. WEIBT DU, WIE ES ZUR MENSTRUATION KOMMT? SETZE DIE FOLGENDEN BEGRIFFE IN DEN LÜCKENTEXT EIN:

Die Menstruation (Monatsblutung) steht am Anfang und am Ende eines jeden Monatszyklus und wird durch **HORMONE** gesteuert. Die Menstruation kann auch Periode, Regel oder einfach Tage genannt werden. Das passiert dabei im Körper: Eine **EIZELLE** reift im Eierstock heran. Gleichzeitig baut sich **SCHLEIMHAUT** in der Gebärmutter auf. Gebärmutter Schleimhaut braucht der Körper, damit sich ein Ei einnisten und ernährt werden kann. Zusätzlich werden neue Blutgefäße gebildet, um die **PLAZENTA** aufzubauen. Sie ist für die Atmung und Ernährung des Ungeborenen in der Schwangerschaft zuständig. So ausgestattet wartet die **GEBÄRMUTTER** auf die befruchtete Eizelle. Was ist aber, wenn kein Ei befruchtet wird? Dann nährt die Gebärmutter die Schleimhaut nicht länger. Die oberen Schichten der Schleimhaut zerfallen und werden blutend abgestoßen. Und genau das ist die **MENSTRUATION**. Mädchen bekommen ihre erste Menstruation etwa zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr.



3. TRAGE HIER DIE INFORMATIONEN ZU DEN VERSCHIEDENEN HYGIENEPRODUKTEN EIN, DIE DU GEFUNDEN HAST.

Binde / Slipeinlage

- besteht aus mehreren Lagen Watte, Zellstoff und einem Klebestreifen an der Unterseite
- wird mit einem Klebestreifen in der Unterhose befestigt
- fängt das Blut auf
- es gibt dünne, dicke und extra lange Binden sowie welche mit seitlichen Flügeln
- Binden sollten regelmäßig gewechselt werden
- Blut im Intimbereich lässt sich mit lauwarmem Wasser abwaschen
- im Mülleimer entsorgen

Tampon

- besteht aus zusammengepresster Watte
- wird in die Vagina eingeführt
- nimmt das Menstruationsblut in der Vagina auf
- mit einem Rückholfädchen wird der Tampon wieder herausgezogen
- sollte nicht länger als sechs Stunden in der Vagina bleiben
- sollte nicht zu früh gewechselt werden, da er sonst an der Wand der Vagina reibt, was schmerzhaft sein kann
- gibt es in verschiedenen Größen
- lässt sich zum Beispiel sitzend auf der Toilette einführen oder im Stehen, mit einem Bein auf dem Wannrand
- im Mülleimer entsorgen

Menstruationstasse

- besteht aus medizinischem Silikon oder Latex
- wird zum Auffangen des Menstruationsbluts in die Vagina eingeführt
- saugt das Blut nicht auf, sondern sammelt es
- wird regelmäßig entnommen, geleert, ausgespült und wieder eingesetzt
- ist wiederverwendbar

Menstruationsschwamm

- ist ein kleiner Naturschwamm, der wie ein Tampon in die Vagina eingeführt wird
- ist er voll, soll er sauber ausgewaschen werden
- ist wiederverwendbar

Welche Hygieneprodukte kennst du noch?

- Periodenunterwäsche
- Stoffbinde
- Softtampon

Wie kann sich Jule auf ihre erste Menstruation vorbereiten?

Jule kann sich mit den verschiedenen Hygieneartikeln vertraut machen. Das Produkt, mit dem sich am wohlsten fühlt, kann sie mit sich tragen, z. B. in ihren Schulrucksack packen. So ist sie gut darauf vorbereitet, wenn sie ihre erste Menstruation z. B. in der Schule bekommen sollte.