



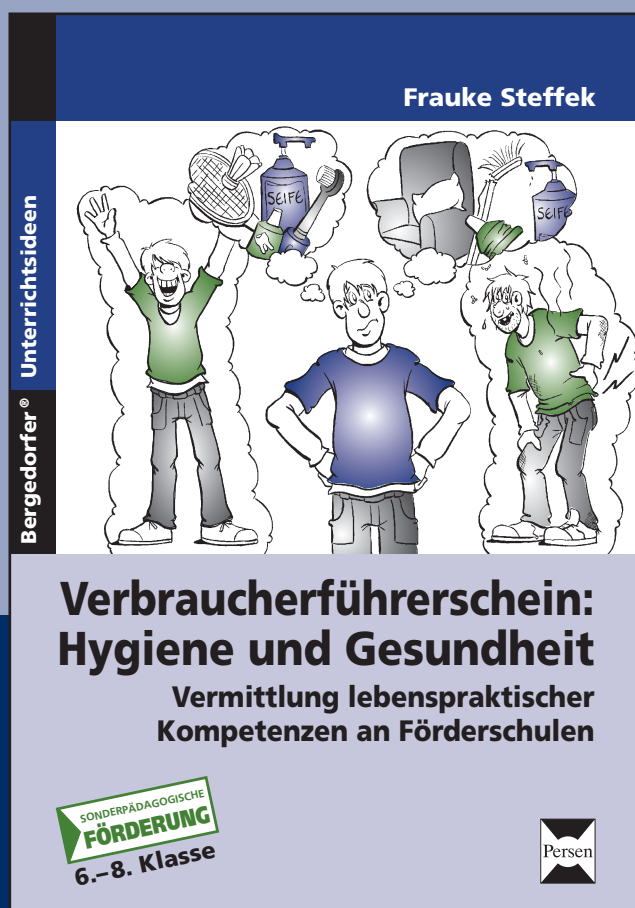
DOWNLOAD

Frauke Steffek

Regelblutung und Besuch beim Frauenarzt

Arbeitsblätter für Schüler mit sonder-
pädagogischem
Förderbedarf

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Die erste Regelblutung setzt zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr ein. Die meisten Mädchen bekommen ihre erste Regel jedoch zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr.



Einige Mädchen freuen sich darüber. Sie fühlen sich nun mehr als erwachsene Frau. Mit der ersten Regelblutung ist man geschlechtsreif. Das heißt, man könnte ein Kind bekommen.



Es gibt aber auch Mädchen, die sich vor diesem Tag fürchten. Sie wären einfach gerne noch etwas länger Kind geblieben. Oder sie haben Angst, weil sie gar nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen.

Wie auch immer du dich bei deiner ersten Regel fühlst, sieh es als etwas Normales an. Es gehört zum Frau-Sein dazu. Versuche, dir diese Tage so angenehm wie möglich zu machen, mach es dir z.B. mit einer Wärmflasche und einer Tasse Tee gemütlich.

Wichtig ist, dass du bei deiner ersten Regelblutung jemanden hast, der dir hilft und deine Fragen beantwortet. Das kann deine Freundin sein, deine Mutter, Schwester, Lehrerin oder eine andere Person, der du vertraust.

Auf den nächsten Seiten findest du Antworten zu vielen Fragen. Falls Fragen von dir nicht beantwortet werden sollten, hast du die Möglichkeit, dich im Internet zu informieren. Auf www.loveline.de findest du viele Informationen rund um die Regel/Tage/Menstruation/Periode oder wie auch immer du diese Zeit nennst.





Woran merke ich, dass ich bald meine erste Regelblutung bekomme?

Am Anfang bemerkst du vielleicht etwas weißen Ausfluss in deiner Unterhose. Dieser kann aber bereits ein bis zwei Jahre vor deiner ersten Regelblutung auftreten.

Wenn es so weit ist, zeigt sich die erste Regel ganz unterschiedlich:

Das eine Mädchen hat vielleicht nur etwas bräunlichen Ausfluss.

Ein anderes bemerkt ein paar Blutstropfen in der Unterhose und wiederum andere haben gleich einen ganzen Schwall Blut verloren.

Manchmal verspürt man ein Ziehen im Bauch, andere spüren gar nichts und wieder andere leiden unter Krämpfen.

Was kann ich gegen die Krämpfe tun?

Eine Wärmflasche entspannt die Bauchmuskulatur und lindert den Schmerz.

Die Regel ist da. Was muss ich jetzt machen?

Du hast nun die Wahl zwischen Binden und Tampons.

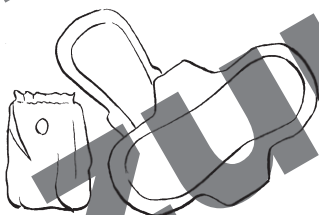
Binden werden mit einem Klebestreifen in die Unterhose geklebt und fangen das Blut auf, wenn es aus der Scheide tropft.

Vorteil: – Die Handhabung ist einfach.

Nachteile: – Viele Mädchen haben Angst, dass die Binde nicht richtig sitzt und verrutschen könnte. Dann kann es sein, dass etwas Blut danebenläuft.

– Da das Blut erst aufgefangen wird, wenn es aus der Scheide läuft, können die Schamhaare verkleben. Das tägliche Waschen des Intimbereichs ist dann besonders wichtig!

– Manche Mädchen fühlen sich mit einer Binde „wie gewickelt“.



Tampons werden in die Scheide eingeführt und nehmen dort auch schon die Flüssigkeit auf.

Vorteile: – Es kann nichts verrutschen und man kann alles machen, was man sonst auch macht: Sport treiben, tanzen oder schwimmen gehen.
– Außer dem Rückholbändchen sieht man nichts.
– Sie sind angenehm zu tragen.

Nachteile: – Das Einführen eines Tampons mit dem Finger musst du üben. Sei nicht frustriert, wenn es nicht gleich klappt. Mach eine Pause und versuch es später noch einmal.

– Einige Mädchen haben vielleicht Angst, dass ihr Jungfernhütchen dabei einreißen könnte.



Cindy ist aufgeregt. Seit drei Wochen hat sie ihren ersten Freund. Die beiden küssen sich und haben auch schon viel gekuschelt. Cindy denkt, dass sie vielleicht bald das erste Mal miteinander schlafen werden. Sie möchte darauf vorbereitet sein.



Auf keinen Fall will sie schwanger werden. Cindy weiß, dass man auch beim ersten Geschlechtsverkehr schon schwanger werden kann. Ihre Tante hat mit 15 Jahren ihr erstes Kind bekommen. Leider haben bisher weder ihre Tante noch ihre Mutter mit ihr über Verhütung gesprochen. Mit ihrem neuen Freund mag Cindy über das Thema auch noch nicht sprechen. Es ist ihr irgendwie peinlich.

Eine Freundin hat ihr die Telefonnummer von einer Frauenärztin gegeben. Cindy hat gleich dort angerufen und einen Termin bekommen. Heute ist der Termin. Cindy ist nervös. Sie weiß nicht, was sie bei der Frauenärztin erwartet.



An der Anmeldung muss Cindy ein Formular ausfüllen und ihre Krankenkassenskarte abgeben. Die Praxisgebühr muss sie nicht bezahlen, weil sie noch jugendlich ist.

Vor der Untersuchung soll Cindy noch einmal auf die Toilette gehen.

Als die Sprechstundenhilfe sie ins Behandlungszimmer ruft, ist Cindy überrascht. Dort steht ja gar kein Behandlungsstuhl! Stattdessen ist das Sprechzimmer fast gemütlich eingerichtet. Sie setzt sich vor den Schreibtisch. Bunte Bilder hängen an den Wänden.

Die Frauenärztin kommt herein. Sie ist jünger, als Cindy erwartet hatte und sieht sehr nett aus.

Die Ärztin stellt sich als Frau Dr. Rist vor. Sie stellt Cindy eine Menge Fragen:

- *Ist die erste Regel schon eingetreten? Wenn ja, wie regelmäßig kommt sie? Wie lange dauert die Regel? Wie stark ist die Blutung? Wann war die letzte Regel?*
- *Liegen ernste Erkrankungen oder aktuelle gesundheitliche Probleme, auch in der Familie, vor?*
- *Welche Kinderkrankheiten hattest du?*
- *Welche Impfungen wurden vorgenommen?*
- *Rauchst du? Wenn ja, wie viel?*
- *Hast du Beschwerden oder Probleme?*
- *Werden oder wurden schon Verhütungsmittel benutzt? Wenn ja, welche?*

Cindy erzählt Frau Dr. Rist von ihrem Freund, und dass sie nicht weiß, wie sie am besten verhüten soll. Die Frauenärztin erklärt Cindy die verschiedenen Verhütungsmethoden. Sie zählt die verschiedenen Vor- und Nachteile jeder Methode auf.



Anschließend schlägt sie Cindy vor, dass sie sie untersuchen könnte, und dass sie dann vielleicht gemeinsam eine Entscheidung treffen könnten.

Cindy folgt Frau Dr. Rist in den Nebenraum. Hier steht der Stuhl. Vor dem hatte sie solche Angst? Der sieht doch gar nicht so schlimm aus. Cindy zieht sich Hose und Slip aus und Frau Dr. Rist untersucht sie ganz vorsichtig. Es tut nicht weh und die Ärztin erklärt Cindy alles ganz genau. Irgendwie kommt Cindy sich jetzt richtig erwachsen vor.

Nachher, wieder zurück im Behandlungsraum, entscheidet sich Cindy für die Pille. Frau Dr. Rist schreibt Cindy gleich ein Rezept aus und gibt ihr eine Probepackung mit.

Als Cindy aus der Praxis kommt, ist sie erleichtert. Das war doch überhaupt nicht schlimm! Das Beste ist, dass die Ärztin der Schweigepflicht unterliegt. Ihre Eltern werden also nichts von diesem Besuch erfahren.

Nun kauft sich Cindy erst einmal ein dickes Eis zur Belohnung!





Stella (13 Jahre): Erzählt der Arzt den Eltern von meinem Besuch?

Es gibt nichts, was du deine Ärztin oder deinen Arzt nicht fragen kannst. Der Frauenarzt und die Frauenärztin unterliegen der Schweigepflicht. Sie dürfen also auch gegenüber deinen Eltern keine Auskunft geben, wenn du das nicht willst.

- Da du noch nicht 14 Jahre alt bist, müssen deine Eltern jedoch informiert und mit einbezogen werden, wenn es um die Verschreibung der Pille geht.
- Bei Mädchen zwischen 14 und 16 Jahren kann der Frauenarzt/die

Frauenärztin entscheiden, ob das Mädchen die Bedeutung ihrer Entscheidung (zum Beispiel die Risiken und Nebenwirkungen der Pille) verstanden hat. Zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr kann die Pille also auch ohne die Zustimmung der Eltern verschrieben werden.

- Ab dem 16. Lebensjahr müssen die Eltern nicht zustimmen. Du darfst selbst entscheiden!

Lara (15 Jahre): Was genau passiert bei der Untersuchung?

Zunächst einmal werdet ihr euch über alles unterhalten und die Ärztin erkundigt sich nach deinem Anliegen. Du kannst alles fragen, was für dich von Interesse ist. Vielleicht ist eine Untersuchung nach dem Gespräch nicht mehr notwendig, weil es keinen medizinischen Grund gibt. Wenn du allerdings Beschwerden hast, die abgeklärt werden müssen, findet eine Untersuchung statt.

Dann folgt nach dem Gespräch die Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl. Zuerst sieht sich die Ärztin den Scheideneingang und die Schamlippen von außen an und führt dann vorsichtig ein Spekulum, das ist ein längliches, trichterförmiges Instrument, in die Scheide ein. Mithilfe eines Vergrößerungs-

glases kann sie den Gebärmutterhals und den Muttermund genau ansehen.

Dann folgt die Tastuntersuchung. Dabei führt die Ärztin einen oder zwei Finger in die Scheide ein. So werden Größe und Lage sowie Beweglichkeit und Festigkeit der Gebärmutter untersucht.

Eine Brustuntersuchung erfolgt nur, wenn du Beschwerden hast. Die Ärztin tastet beide Brüste und die Achselhöhlen ab, ob es da irgendwelche Verhärtungen oder Knötchen gibt. In einem abschließenden Gespräch werden dir die Ergebnisse der Untersuchung erklärt. Wenn du auch wegen Fragen der Verhütung gekommen bist, wird sie gemeinsam mit dir über die geeignete Methode sprechen.

Jana (13 Jahre): Ab welchem Alter muss ich zur Frauenärztin?

Manche Mädchen gehen das erste Mal zur Frauenärztin, weil sie die Pille verschrieben bekommen möchten. Andere gehen, wenn sie Schmerzen während der Periode haben. Manche, weil sie sich vergewissern wollen, dass mit ihrer körperlichen Entwicklung alles normal ist.

Wenn du noch nie bei einer Frauenärztin warst, kannst du zum Beispiel deine Mutter, Freundinnen oder andere Bekannte fragen, ob sie dir jemanden empfehlen können. Du kannst auch bei Beratungsstellen in deiner

Nähe nach guten Ärztinnen fragen. Überlege, ob du lieber zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen möchtest. Wenn du mit einem Arzt/einer Ärztin nicht zufrieden bist, suche dir lieber eine(n) neue(n), der/die dir sympathisch ist. Es gibt kein festgelegtes Alter für den ersten Besuch bei der Frauenärztin. Wenn du keine Fragen, Probleme oder Schmerzen hast oder kein Verhütungsmittel brauchst, gibt es keinen Grund, eine Frauenärztin aufzusuchen.

Quelle: www.loveline.de



Sandra (14 Jahre): **Ich habe das erste Mal meine Regel bekommen. Muss ich jetzt zum Frauenarzt?**

Für die meisten Mädchen ist die erste Regel ein mit Spannung erwartetes Ereignis. Dass du jetzt deine Tage bekommst, bedeutet, dass du zur Frau wirst und schwanger werden kannst. Also ein Zeichen, dass deine körperliche Entwicklung gesund und normal verläuft. Deswegen ist kein Besuch in der Frauenarztpraxis nötig. Wenn du aber Fragen

zur ersten Regel, zur Regel allgemein oder Ähnlichem hast, kann die Frauenärztin oder der Frauenarzt eine Ansprechperson sein, die du alles fragen kannst, was für dich von Interesse ist. Grundsätzlich ist ein Besuch ratsam, wenn man Probleme oder Schmerzen hat, Verhütungsmittel braucht oder den Eindruck hat, schwanger zu sein.

Anna (14 Jahre): **Aus welchem Grund muss ich denn zum Frauenarzt?**

Ein Besuch beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin ist bei folgenden Fragen und Problemen angebracht:

- du brauchst ein verschreibungspflichtiges Verhütungsmittel wie zum Beispiel die Pille
- wenn du die „Pille danach“ brauchst
- bei starkem und übel riechendem Ausfluss
- bei Problemen mit der Regel (zum Beispiel Blutungen außerhalb der Periode, ständig kurze oder zu große Abstände zwischen den Blutungen, starke Schmerzen)
- wenn du 16 bist, aber noch keine Blutung hast
- bei Juckreiz oder Rötungen an der Scheide
- bei Brennen beim Wasserlassen
- bei Schmerzen im Unterbauch
- wenn du Fragen zu deiner körperlichen Entwicklung, zu Sexualität oder Verhütung hast
- wenn du glaubst, schwanger zu sein.

Fara (15 Jahre): **Soll ich einen Frauenarzt wählen oder lieber eine Frauenärztin?**

Im Prinzip ist das völlig egal. Entscheide du, was dir lieber ist. Vielleicht kann dir deine Mutter, eine Freundin oder Bekannte einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin empfehlen. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, dann höre auf dein Gefühl. Vielen Mädchen ist gerade am

Anfang eine Frau lieber. Einige Mädchen möchten sich nicht einem Mann anvertrauen. Das ist alles völlig in Ordnung. Wenn dir der Frauenarzt oder die Frauenärztin, die du dir ausgesucht hast, nicht gefällt, steht es dir jederzeit frei, zu wechseln.



Bergedorfer® Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Mele Brink
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23150DA3

www.persen.de