

Menstruationsblutung

(Periode, Mens, Menstruation, Blutung,
Monatsblutung)

Was ist eine normale Menstruationsblutung?

Die erste Menstruationsblutung setzt in der Regel 2 bis 3 Jahre nach Beginn des Brustwachstums ein. Meistens tritt die erste Menstruationsblutung zwischen 9 und 15 Jahren auf. In den ersten 3 Jahren nach Einsetzen der Menstruation ist es normal, unregelmässige Blutungen zu haben. Die meisten Jugendlichen haben alle 21 bis 45 Tage eine Menstruationsblutung, die 2 bis 8 Tage dauert. Die Dauer deines Zyklus zählst du vom ersten Tag der Menstruation bis zum Start der nächsten Menstruation.

Es hilft, wenn du deine Menstruationsblutung in einem Kalender notierst, so fallen dir Unregelmässigkeiten oder Auffälligkeiten in deiner Periode besser auf.

Was ist eine abnormale Menstruationsblutung?

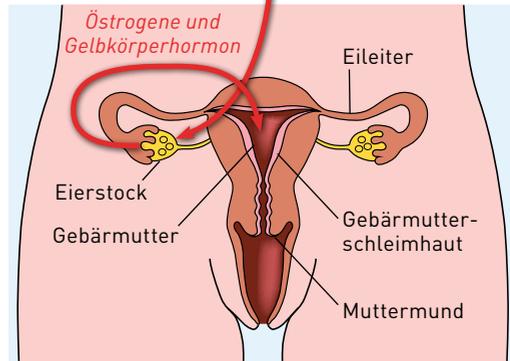
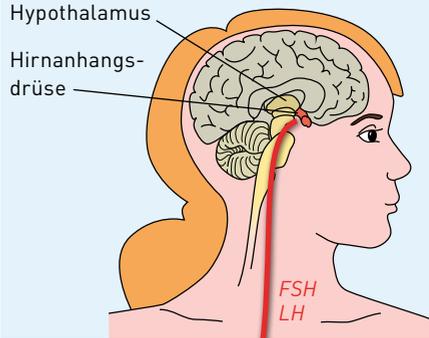
Gründe, deine Ärztin oder deinen Arzt zu kontaktieren sind folgende:

- Unregelmässiger Zyklus 3 Jahre nach erster Menstruation
- Starke Menstruationsschmerzen
- Starke Blutungen (sehr häufiger Binden- und Tamponwechsel, starkes Blutrinsal auf der Toilette, Abgang von Blutklumpen >2cm)
- Blutungen, die länger als 8 Tage andauern
- Ausbleiben der Menstruation länger als 3 Monate
- Ausbleiben der ersten Menstruation bis zum 15. Geburtstag oder Auftreten der Menstruation vor dem 9. Geburtstag.

Warum können unregelmässige Menstruationsblutungen auftreten?

Der Zyklus basiert auf dem Informationsaustausch (mittels Hormonen) zwischen Hirnanhangsdrüse und Eierstöcken sowie der Gebärmutter-schleimhaut (siehe Abbildung). Es kann 2 bis 3 Jahre dauern, bis dieser Kreislauf verlässlich funktioniert. Der Zyklus reagiert in den ersten Jahren nach Einsetzen der Menstruation sehr empfindlich auf Stresssituationen, Gewichtsschwankungen, Krankheiten sowie auf Zeitverschiebungen bei Reisen.

Der Hormonzyklus der Frau



Was wird meine Ärztin/mein Arzt abklären, wenn meine Menstruation nicht regelmässig ist?

Deine Ärztin oder dein Arzt wird mit dir über die Menstruation sprechen, um herauszufinden, wie oft, wie lange und wie stark du deine Periode hast. Dann wird sie dich körperlich untersuchen. Wenn nötig wird sie dabei auch deine Brust und deine Vulva anschauen. Möglicherweise braucht es eine Blutentnahme, um herauszufinden, ob du eine Blutarmut (Anämie) haben könntest und ob deine Hormone im Normbereich sind. Häufige und/oder sehr starke Blutungen können zu einem Eisenmangel mit Blutarmut führen (Eisenmangelanämie). Wenn Du häufige und starke Monatsblutungen hast, kann dieser Blutverlust zu einer Eisenmangelanämie führen. Selten sind weitere Untersuchungen (Ultraschall, Schwangerschaftstest, etc.) notwendig.

Wie behandelt meine Ärztin/mein Arzt die unregelmässigen Monatsblutungen?

Deine Ärztin oder dein Arzt wird dich bitten, einen Zykluskalender (wann / wie lange / wie stark die Periode ist) zu führen. Ein Beispiel findest du auf der letzten Seite dieses Informationsmerkkblattes. Du kannst auch eine Zyklus-App auf dein Smartphone laden.

Bei Zyklusstörungen können verschiedene Medikamente eingesetzt werden. Die Ärztin oder der Arzt wird dies ausführlich mit dir besprechen.

- Eisenpräparate: Bei Blutarmut aufgrund starker Menstruationsblutungen ist allenfalls eine Eisengabe notwendig.
- Mefenaminsäure (Ponstan®, Mefenacid®): dieses Schmerzmittel verringert auch die Blutungsstärke um ca. 30 Prozent. Dieses Medikament darf jedoch bei angeborenen Gerinnungsstörungen nicht verwendet werden.
- Tranexamsäure (Cyklokapron®): Reduziert die Blutungsstärke um ca. 50%
- Mönchspfeffer (Premens®, Prefemin®): Hierbei handelt es sich um ein pflanzliches Mittel, welches ausgleichend auf deinen Zyklus und gegen Menstruationsschmerzen wirkt.
- Hormonpräparate: Bei zu starker und langer Blutung kommen allenfalls auch Hormonpräparate zum Einsatz, siehe auch Informationsblatt «Hormontherapie».

Was ist eine Notfallsituation aufgrund von Blutungsstörungen?

Falls du anhaltend starke Menstruationsblutungen über 10 Tage und/oder Kreislaufprobleme (Ohnmachtsanfälle, Schwindel und Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen, Übelkeit, starke Müdigkeit) hast, ist eine notfallmässige Arztkonsultation notwendig.

Menstruationskalender



leicht: 1-3 Binden/
Tampons pro Tag

* Schmerzgrad 1-3



mässig: 4-6 Binden/
Tampons pro Tag

** Schmerzgrad 4-6



stark: >6 Binden/
Tampons pro Tag

*** Schmerzgrad >6

Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31