



## Vom Mädchen zur Frau – eine Abenteuerreise

Im Durchschnitt beginnt bei Mädchen die Pubertät im Alter von 10 Jahren, wobei hier individuelle Unterschiede um einige Jahre ganz normal sein können. Hormone, besonders Östrogen, nehmen ihre Arbeit auf und verändern den Körper äußerlich sichtbar. Auch im Inneren des Körpers finden manche Veränderungen statt. In dieser Umbruchszeit fühlen sich viele Mädchen nicht sehr wohl in ihrem Körper.

Deshalb ist es wichtig, dass Mädchen und junge Frauen in dieser Zeit der beginnenden Veränderungen eine vertraute Ansprechpartnerin haben. Der Weg zum Frausein ist für jedes Mädchen etwas ganz Besonderes und Einzigartiges, auch wenn sich am ersten Blick die Art der Veränderungen zu gleichen scheint. Ein offenes Gespräch soll jungen Frauen helfen, die stattfindenden Entwicklungen zu verstehen. Sie sollen ihr Frau sein als etwas Schönes entdecken und im Umgang mit sich selbst und der eigenen Gesundheit verantwortungsbewusst und informiert handeln können.

Quelle: Hebammengremium Oberösterreich