



Dr. Judith Bildau

Mit meiner Tochter durch die Pubertät

Wie du sie unterstützt, wie du loslässt,
wie ihr in Kontakt bleibt

ca. 184 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1638-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Tipps für ein gutes Miteinander, Lösungen für typische Stresssituationen und Informationen zur körperlichen und emotionalen Entwicklung von Mädchen während der Pubertät**
- **Extra-Kapitel „Mädchensprechstunde“ mit Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen**

Wenn Eltern plötzlich schrecklich peinlich sind, zickige Wutanfälle oder schmollendes Türenknallen an der Tagesordnung sind und Themen wie die erste Liebe und die Menstruation im Raum stehen, kann das nur eins bedeuten: die Tochter ist in der Pubertät. Trotz Streit und Verständigungsproblemen brauchen starke Mädchen nun entspannte Eltern, die ihnen ein verlässliches Gegenüber sind, aber auch wissen, wann sie loslassen sollten. In ihrem neuen Ratgeber zeigt Dr. Judith Bildau, wie Eltern und Töchter ein gutes Team bleiben und wie ein gelassener Umgang mit typischen Stresssituationen gelingt. Außerdem liefert sie Informationen zur emotionalen und körperlichen Entwicklung von Mädchen – vom Zickenkrieg bis hin zum ersten Frauenarztbesuch.

Aus dem Inhalt:

- Was genau ist eigentlich „die Pubertät“?
- Die vier Bausteine des guten Miteinanders
- Außer Kraft gesetzt – Warum nun alte Regeln nicht mehr gelten
- Dieser ewige Zickenkrieg
- Alles rund um die Menstruation
- Alles rund um die Brust
- Was Mädchen sonst noch plagen kann

Die Autorin

Judith Bildau ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von fünf Töchtern (drei eigene) und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Ihre Artikel und Posts sind so beliebt, weil sie fundiert informiert und sich dabei auf Augenhöhe mit ihren Leserinnen bewegt. Neben ihrer Arbeit als Frauenärztin versorgt sie Eltern auf dem Online-Magazin MutterKutter mit Tipps, veröffentlicht medizinische Fachbeiträge in Print- und Onlinemedien oder schreibt über das anstrengende und trotzdem schöne Familienleben – ehrlich, fachkundig und von Herzen.

