

always

eerste
menstuatie
handleiding



Tijdens de puberteit verandert er zoveel. Je ziet er anders uit en je voelt je raar. Dat is natuurlijk spannend maar ook verwarrend. Maak je geen zorgen. Wat je meemaakt en voelt is heel natuurlijk. Alleen is het niet altijd gemakkelijk.

Lees gewoon verder en ontdek alles wat je altijd al wilde weten over de puberteit, hoe je toch zelfzeker kunt blijven, enz. Er is voor iedereen wel iets te vinden.

Groetjes,

Het Always-team

Geschreven samen met:



Dr. Nihara Krause
Klinisch consultant
psycholoog



Dr. Penelope Law
Verloskundig consultant
en gynaecoloog

Inhoud

Puberteit

Veranderingen tijdens de puberteit

Menstruatie en menstruatiebescherming

Menstruatiebescherming
Vaginale afscheiding en inlegkruisjes
Duurzaamheid

Gezond zijn en zelfvertrouwen hebben

De beste tips om gezond te blijven
Zelfvertrouwen hebben

Puberteit

Wat

Fysieke en emotionele veranderingen die gebeuren om het lichaam en de geest voor te bereiden op volwassenheid.

Wanneer

Meestal tussen 8 en 14 jaar oud.



Tijdens de puberteit verandert je lichaam zodat je kinderen kunt krijgen. Dat wil niet zeggen dat je direct moet gaan denken over seksuele relaties of mama of papa worden.

Veranderingen tijdens de puberteit

Wat veroorzaakt de veranderingen?

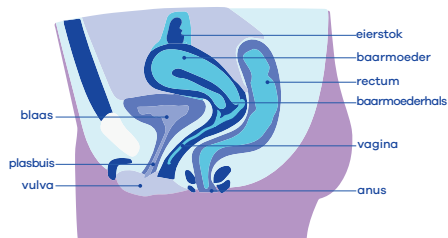
Bepaalde delen van je hersenen beginnen veel meer hormonen aan te maken. Dit zijn chemische stoffen die berichten sturen naar je lichaam om van alles te veranderen.



Lichamelijke veranderingen Emotionele veranderingen

- Je wordt groter
- Lichaamshaar groeit: schaamstreek, benen, oksels, gezicht en borst
- Je huid kan vetter worden en puistjes kunnen verschijnen
- Je zweet meer en je lichaam krijgt een eigen unieke geur
- Emoties en gevoelens kunnen sterker lijken
- De ontwikkeling van je hersenen verandert de manier waarop je denkt en begrijpt
- Je kunt nieuwe gevoelens van aantrekkingskracht ervaren

Belangrijkste lichamelijke veranderingen in de puberteit



- Je borsten beginnen te groeien
- Je krijgt vaginale afscheiding
- Je heupen en dijen veranderen van vorm
- Je gewicht kan veranderen
- Je schaamlippen kunnen groeien en voller worden
- Je gaat menstrueren



Menstruatie en menstruatiebescherming

Hoe werkt de menstruatiecyclus

Elke maand bereidt de baarmoeder zich voor op een zwangerschap. Als je niet zwanger wordt, komt het baarmoederslijmvlies (endometrium) los en worden baarmoederslijmvlies, bloed en andere vloeistoffen uitgescheiden via de vagina. Dit is een **menstruatie** en het is een **totaal natuurlijk proces**.

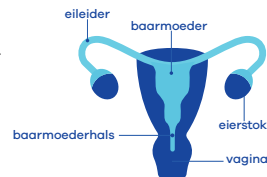
Lengte van de cyclus

De tijd vanaf de eerste dag van een menstruatie in de ene cyclus tot de eerste dag van de menstruatie in de volgende cyclus.

Hoe lang duurt het?

Gedurende de eerste 3-7 jaar duurt de menstruatiecyclus meestal 21-45 dagen. Voor volwassenen is dit meestal 28 dagen.

Inwendige geslachtsorganen



Fasen van de menstruatiecyclus

4. Luteale fase

Als de eikel niet bevrucht is, begint het baarmoederslijmvlies af te breken.

3. Ovulation

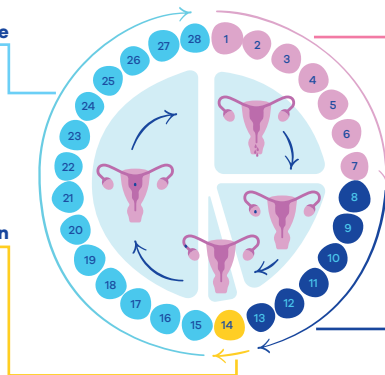
De eikel reist door de eileider naar de baarmoeder, klaar voor bevruchting door een zaadcel.

1. Menstruatie

De menstruatie verlaat de baarmoeder via de baarmoederhals en de vagina.

2. Folliculaire fase

Hormonen zorgen ervoor dat de eierstok een rijpe eikel produceert en dat het baarmoederslijmvlies verdikt.



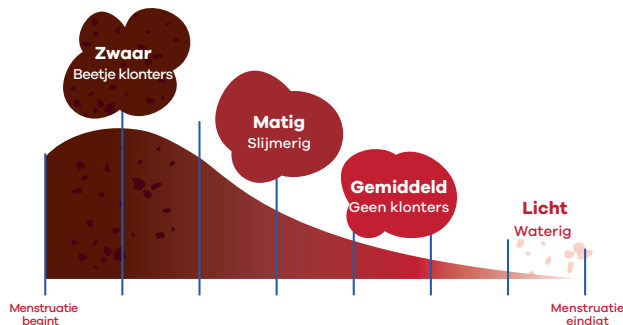
Menstruatie

Een menstruatie duurt meestal 3 tot 7 dagen, met een gemiddelde van 5 dagen. Als je ongerust bent over de lengte van je menstruatie, praat dan met een volwassene of een dokter die je vertrouwt.

Gemiddeld verlies je tijdens de menstruatie ongeveer **4 tot 12 koffielepels** menstruatievocht, maar slechts een klein deel daarvan is bloed. Dat is geen probleem want je hebt ongeveer 4 liter bloed in je lichaam.



Menstruatievocht kan dikker of dunner worden in de loop van een menstruatie en van de ene menstruatie naar de andere. Het is normaal om een paar stolsels (klontjes bloed) te hebben, maar als ze groot zijn of vaak voorkomen, ga je beter even naar de dokter.



Menstruatievocht kan ook van kleur veranderen na verloop van tijd. Bekijk wat hieronder staat, en ga naar de dokter als je je zorgen maakt.



Helderrood

Nieuwste en
zwaarste bloed.



**Donkerrood,
bruin**

Ouder bloed dat
er langer over
heeft gedaan om
de baarmoeder
te verlaten.



Roze

Meestal op
lichtere dagen
en bij spotting.



Oranje

Kan een infectie zijn, vooral als het
onaangenaam ruikt. Ga naar
de dokter.



**Zwart
of grijs**

PMS en krampen

Het premenstrueel syndroom (PMS) kan optreden voordat de menstruatie begint. De symptomen zijn voor iedereen anders en er zijn veel manieren om ermee om te gaan.

Vaak voorkomende PMS-symptomen:

- Opgezwollen of opgeblazen gevoel
- Verandering in eetlust en trek in eten
- Krampen in je buik en misselijk gevoel
- Gevoelige borsten
- Acne of uitslag
- Hoofdpijn
- Stemmingsveranderingen: je voelt je verdrietig, boos, moe of prikkelbaar

Wat kun je doen als je PMS en krampen hebt

Probeer
rustige
lichaams-
beweging.



Gebruik een
warmwaterfles of
neem een bad. Als
je denkt dat je een
pijnstiller nodig hebt,
neem dan contact
op met je dokter.

Neem tijd
voor jezelf,
rust uit en
ontspan.



Eet gezond: kies
voor eten met veel
vezels en weinig
suiker en vet.

Anderen helpen omgaan met PMS en krampen

- Denk niet dat je weet hoe ze zich voelen. Dit is voor iedereen anders.
- Steun ze als ze het moeilijk hebben.
- Plaag ze niet door te zeggen 'ah ja, het is de tijd van de maand'.
- Probeer het niet persoonlijk op te vatten als ze geïrriteerd zijn.

Menstruatie

Veelgestelde vragen

Hoe weet ik dat mijn eerste menstruatie eraan komt?

Er gebeuren een paar dingen:

- Je wordt groter
- Je krijgt haar op je benen of onder je armen
- Je borsten beginnen te groeien
- Je krijgt witachtige of gelige afscheiding uit je vagina

Dit is allemaal normaal en niets om je zorgen over te maken of je voor te schamen.

Ik ben nog niet ongesteld geworden. Ben ik te laat?

Je wordt waarschijnlijk ongesteld tussen 8 en 16, ongeveer 2 jaar nadat je borsten zijn gaan groeien. Iedereen is echter anders. Als je 16 bent en je bent nog niet ongesteld geworden, praat dan met een volwassene of een arts.

Moet ik mijn cyclus bijhouden?

Ja. Als je je cyclus bijhoudt, begrijp je beter hoe je lichaam werkt en weet je wanneer je menstruatie zal beginnen. Het kan ook nuttige informatie zijn voor een dokter als er ooit een probleem is.

Wat moet ik doen als mijn menstruatie onregelmatig is?

Het gebeurt vaak dat je de eerste paar cycli een onvoorspelbare menstruatie hebt. Als je een paar keer je menstruatie hebt gehad, zou ze ongeveer om de **21 tot 45 dagen** moeten komen. Als je je zorgen maakt, praat dan met een volwassene of een dokter die je vertrouwt.

Kan ik sporten als ik ongesteld ben?

Jazeker. Als je gaat zwemmen of een watersport doet, kun je een tampon gebruiken.

Is het normaal om tussen de menstruaties door licht vaginaal bloedverlies te hebben?

Dit kan normaal zijn als het gebeurt rond je gebruikelijke menstruatie (ervoor of erna). Dit wordt **spotting** genoemd. Als het vaak of onvoorspelbaar gebeurt, moet je je dokter raadplegen.

Wat als ik op school/weg van huis ongesteld word?

Geen paniek. Zorg gewoon dat je voorbereid bent.

- Houd een **maandverband of tampon** bij je (bijvoorbeeld in je handtas, rugzak, kluisje, broekzak).

- Gebruik een **inlegkruisje** een paar dagen voordat je menstruatie zou moeten beginnen.

- Begint het toch onverwachts? Gebruik dan **opgevouwen toiletpapier** totdat je een menstruatietoepakket krijgt.

Je kunt het ook vragen **op het secretariaat van je school, een vriend(in) of een volwassene** als je geen maandverband bij de hand hebt.

Hoe moet ik mijn vulva en vagina wassen?

Was je vulva (je uitwendige geslachtsdelen) elke dag met water en een ongeparfumeerde zeep. Je vagina blijft proper door de natuurlijke afscheiding. Je hoeft je dus van binnen niet te wassen.



Olivia vertelt over haar menstruatie:

'Ik was de eerste die ongesteld werd. Ik vertelde het aan een paar vrienden en ze steunden mij echt. Eerst schaamde ik me maar na een tijdje vond iedereen dat ik nu de officiële expert was en kwamen ze me vragen stellen. Eigenlijk vond ik het wel tof om ze te kunnen helpen.

In het begin was ik bang dat mensen mijn menstruatie zouden kunnen ruiken. Menstruatiebloed heeft inderdaad een geur, maar niemand anders kan het ruiken. Natuurlijk was ik me elke dag en ik verwissel mijn tampon elke 4-6 uur. Zo blijf ik zo proper en fris mogelijk.

Ik herinner me dat ik ooit door mijn kleren heen bloedde op school. Ik schaamde me vreselijk, maar mijn vriendin vertelde me dat ik me er niet voor moest schamen. Dat is helemaal juist en ik weet zeker dat zoiets ook wel eens gebeurt bij andere mensen. Ik heb mijn maandverband verwisseld en ik heb mijn trui rond mijn middel gebonden. Zo kon niemand het zien. Nu heb ik altijd reserveondergoed bij. Je weet maar nooit!'



Anna vertelt over haar menstruatie:

'Ik was ongerust want van al mijn vriendinnen was ik de enige die haar regels nog niet had. Ik dacht dat er iets mis was met mij, dus ben ik met mijn leerlingenbegeleidster gaan praten. Ze stelde me gerust. Iedereen is anders en het is normaal om wat later je maandstonden te krijgen. Toen ik dan toch eindelijk mijn regels kreeg, was ik er helemaal klaar voor want ik had heel veel goede raad gekregen van mijn vrienden.

Op een dag vielen mijn maandverband en tampons op school uit mijn rugzak. Ik werd helemaal rood maar toen dacht ik: waarom zou ik? Het is niets om je voor te schamen. Dus ik zei gewoon 'oepe' en raapte ze op.

Mensen vragen soms of ik mijn regels heb. Meestal vind ik het niet erg om erover te praten. Als ik er geen zin in heb, dan zeg ik gewoon dat ze zich met hun eigen zaken moeten bemoeien. Mensen respecteren dat meestal.'

Menstratiebescherming

Er zijn veel verschillende spullen die je kunt gebruiken tijdens je menstruatie. Probeer verschillende producten uit om te zoeken wat je fijn vindt.



Maandverband

De meeste meisjes gebruiken in het begin liever maandverband. Die zijn heel gemakkelijk om aan te brengen.

Komt de vorm je bekend voor? - Dat komt omdat het gevormd is om bij jouw lichaam te passen.

Waar gaat het bloedverlies naartoe? - De absorberende kern houdt het vocht weg van je lichaam.

Vleugels - Zorgen ervoor dat je maandverband goed op zijn plaats blijft zitten en voorkomt lekken aan de zijkant, zodat je vrij kunt bewegen.

Supersterke kleefkracht - verschuift niet

Een maandverband kiezen

Maandverband van Always heeft altijd verschillende vormen, lengtes en absorptieniveaus. Bekijk de onderstaande tabel en kies er een die perfect past bij jouw lichaamsvorm en type menstruatie.

VIND JOUW MAAT	S	M	L

Wees niet ongerust

Het kan een beetje overweldigend zijn om te beslissen welk maandverband je gaat gebruiken.

Always heeft producten voor overdag en andere om je 's nachts te beschermen ...



Always Day
maandverbanden
beschermen je als je actief bent



Always Night
maandverbanden zijn langer en breder
om te beschermen als je neerligt

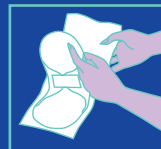
Hoe gebruikt je een maandverband?



1. Was je handen voor en na.



2. Open de verpakking.



3. Maak het maandverband los en haal de papieren strip weg die de vleugels eromheen.



4. Leg het maandverband in je slip en wikkel de vleugels eromheen.



Wissel je maandverband **om de 4 tot 6 uur**, of vaker als je veel bloed verliest. Draag elke dag proper ondergoed en verwissel het als het vies wordt.

Hoe gooi ik een maandverband weg?

1. Vouw het maandverband op en draai het in de wikkel van je nieuwe maandverband of in toilet papier.
2. Gooi het ingepakte maandverband in de vuilnisbak.



Gooi het in de vuilnisbak
Spoel het niet door in het toilet.

Afscheiding en inlegkruisjes

Wat is afscheiding?

Een romige wit/geelachtige vloeistof die je soms in je ondergoed aantreft.

Hoe komt het?

Afscheiding helpt bacteriën te verminderen, voorkomt infecties en houdt je vagina gezond.

Hoeveel is normaal?

Afscheiding kan variëren tijdens de cyclus. Is het anders dan normaal, heeft het een vieze geur of heb je jeuk? Ga dan naar de dokter.

Inlegkruisjes

Afscheiding is normaal en gezond, maar je kunt misschien beter een **inlegkruisje** gebruiken, zoals Always Daily Fresh. Ze absorberen afscheiding en kunnen je helpen om je proper en fris te voelen. Je kunt ook een inlegkruisje gebruiken als je niet zeker weet wanneer je ongesteld wordt. Je kan een inlegkruisje ook gebruiken als extra bescherming wanneer je een tampon gebruikt tijdens je menstruatie.

Maandverbanden gebruik je alleen tijdens de menstruatie. Inlegkruisjes zijn bedoeld om elke dag te dragen.

Hoe moet ik het weggooien?

Gooi het weg zoals een gebruikt maandverband. Verpak het en gooi het in de vuilnisbak, nooit in het toilet.


Gooi het in de vuilnisbak
Speel het niet door in het toilet.

Duurzaamheid

Bij Always gaan we voor **minder** afval om de impact van onze producten en verpakkingen op het milieu te helpen verminderen. Dit zijn een paar voorbeelden van wat we momenteel doen:



Geen afval naar stortplaatsen

Onze producten worden gemaakt op locaties waar geen productieafval wordt gestort. In plaats daarvan hergebruiken we het afval of zetten we het om in energie.



Minder materiaal, meer bescherming

We werken er voortdurend aan om meer bescherming te bieden met dünnere maandverbanden. Dat is comfortabeler voor jou en beter voor onze planeet.



Duurzame verpakkingsoplossingen

We verminderen verpakkingsafval door onze verpakkingen gemakkelijker recyclebaar te maken en nieuwe recyclingoplossingen te testen. We gebruiken ook meer gerecycled plastic in onze verpakkingen.

Jij kunt ook helpen. In de vuilnisbak gooien, niet doorspoelen.

Wist je dat je impact op het milieu vermindert als je de gebruikte producten weggooit op de juiste manier? We begrijpen het wel ... Het is heel gemakkelijk om een maandverband of inlegkruisje door het toilet te spoelen. Zo handig en de rommel is weg. Alleen veroorzaakt je zo niet alleen verstoppingen, dit heeft ook negatieve gevolgen voor onze planeet. Wat de meeste menstruatieproducten betreft ... Weggooien, niet doorspoelen.



Gezond zijn en zelfvertrouwen hebben

De beste tips om gezond te blijven

Persoonlijke hygiëne

- Was je elke dag en gebruik dagelijks deodorant.
- Was en verzorg je haar regelmatig.
- Poets en flos twee keer per dag je tanden.



Slaap goed

- Probeer 8 tot 10 uur te slapen per nacht.
- Gebruik geen schermen 1 uur voor je gaat slapen.
- Houd je aan een regelmatig slaapritme.



Wat kun je doen aan acne?

- Was je gezicht elke dag met ongeparfumeerde zeep.
- Vermijd producten op basis van olie.
- Verwijder make-up voor je gaat slapen.
- Niet aan peuteren of uitknijpen.
- Als je echt bezorgd bent, ga je naar een dokter.



De risico's van drugs en alcohol begrijpen

- Legale en illegale stoffen beïnvloeden je lichaam en hersenen.
- Ze kunnen ernstige schade veroorzaken op lange termijn en zelfs levensbedreigend zijn.



Eet gezond

- Volg een uitgebalanceerd dieet met fruit en groenten, koolhydraten en proteïnen.
- Beperk vette en bewerkte voedingsmiddelen, koolzuurhoudende dranken en ongezonde snacks.



Wees actief

- Lichaamsbeweging zorgt dat je gezond blijft en geeft je meer energie.
- Het helpt om zelfvertrouwen op te bouwen en teamwerk- en communicatievaardigheden te ontwikkelen.



Zelfvertrouwen hebben

Zelfvertrouwen is een gevoel van vertrouwen in onszelf, in onze capaciteiten en in ons beoordelingsvermogen. Je zelfvertrouwen ontwikkelen kan je helpen om te gaan met de verschillende veranderingen die je tijdens de puberteit meemaakt.

Een van de manieren waarop je je zelfvertrouwen kunt vergroten, is door een groeimindset te ontwikkelen. Dit betekent dat je je hersenen traint om obstakels te overwinnen en ervan te leren. Zo bouw je je vaardigheden en zelfvertrouwen op. **Je hersenen zijn als een spier**, ze worden sterker door te oefenen.

Doelen van je groeimindset:



Bekijk mislukkingen als **kansen om te leren en te verbeteren**.



Breek grote doelen in kleinere, beter beheersbare stappen.



Herinner jezelf aan je **prestaties** (hoe klein ook) om je positief te blijven voelen.



Richt je op je sterke punten om je zelfvertrouwen en energieniveau een boost te geven.

Positieve taaltips:

Zeg niet ...

Ik kan het niet

Ik geef het op

Ik kan dit niet beter maken

Maar zeg ...

Ik kan het NOG niet

Ik probeer het op een andere manier

Ik kan het altijd verbeteren



Waar kun je meer informatie vinden

De puberteit kan een verwarrende tijd zijn. Als je het lastig hebt, blijf dan rustig. Neem de tijd. Probeer diep adem te halen en praat met vrienden, familie en leraren. Je staat er niet alleen voor.

Kom op tegen de stigmatisering van menstruatie.



Een wereldwijde actiedag tegen de stigmatisering van menstruatie.

Doe mee.

Maak en draag een menstruatiearmband om te laten zien dat menstruatie niets is je over te schamen.

