



**EEN HANDIG
BOEKJE OVER**
menstruatie



INHOUD

Inleiding	3
1. Afscheiding en menstruatie	4-8
2. Alles over je menstruatiecyclus.....	9-15
3. Slimme tips tijdens je menstruatie.....	16-23
4. Welke bescherming moet ik kiezen?	24-30

Hey, we weten dat de puberteit soms best spannend kan zijn, maar geloof ons, het is helemaal normaal. En ja, daar horen dus ook menstruaties bij. We hebben dit boekje gemaakt om je op weg te helpen. We vertellen je wat er precies met je lichaam gebeurt wanneer je ongesteld wordt, geven je tips over welke sport het beste bij jouw cyclusfase past en helpen een paar fabels over menstruatie en sporten uit de wereld.

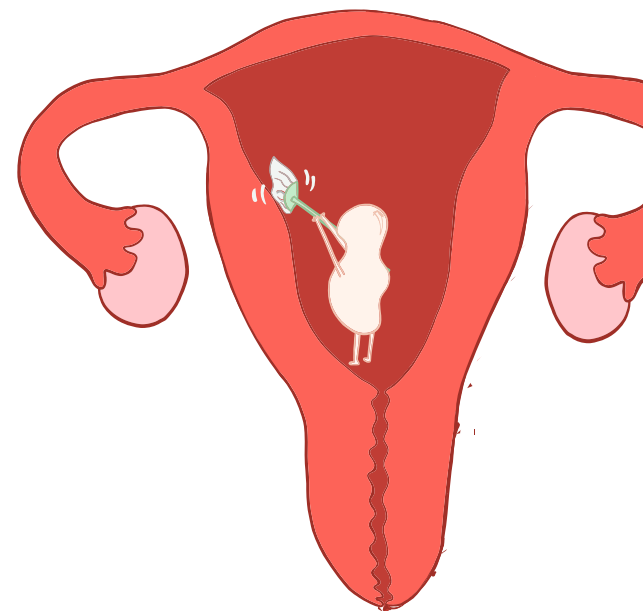
Ben je er klaar voor? Let's go!



1 AFSCHIEDING & MENSTRUATIE

WAT IS AFSCHIEDING?

Ergens tussen een jaar tot een paar maanden voor je eerste menstruatie, krijg je te maken met vaginale afscheiding. De afscheiding is vaak een witachtige of doorschijnende slijmerige vloeistof die je op een dag in je ondergoed vindt. Vies? Absoluut niet! Het is eigenlijk een heel normaal en positief teken dat je lichaam zich ontwikkelt. En vanaf nu zul je waarschijnlijk de rest van je leven afscheiding hebben, dus genoeg tijd om eraan te wennen.



“Het schoonmaaksysteem van je eigen lichaam.

Afscheiding houdt je vagina schoon, houdt de slijmvlies in de vagina vochtig en beschermt je tegen infecties. Het is een perfect schoonmaaksysteem van je lichaam! Afscheiding is ook een hele goede informatiebron over je lichaam. Het vertelt je wanneer je vruchtbaar bent, wanneer je menstruatie eraan komt, of wanneer er iets niet helemaal goed is. Maar het kan ook van de ene op de andere dag veranderen zonder dat er iets aan de hand is!

AFSCHEIDING KAN EEN BEETJE ZURIG RUIKEN, ZOALS ZURE MELK.

Soms kan het normale evenwicht in de vagina verstoord raken, dan merk je dat aan je afscheiding. Houd het in de gaten als je afscheiding vies, gistachtig of zoet begint te ruiken. Of als het van kleur verandert en groenig, geel of grijs wordt of er korrelig uitziet met kleine klontertjes.

Dan is dat een teken dat er iets niet helemaal in orde is. Dit kan bijvoorbeeld een schimmelinfectie zijn, een seksueel overdraagbare aandoening (als je oud genoeg bent om seksueel actief te zijn) of bacteriële vaginose.

Misschien is er niets aan de hand, maar het is belangrijk om erover te praten met een van je ouders of je huisarts als je iets afwijkends opmerkt.

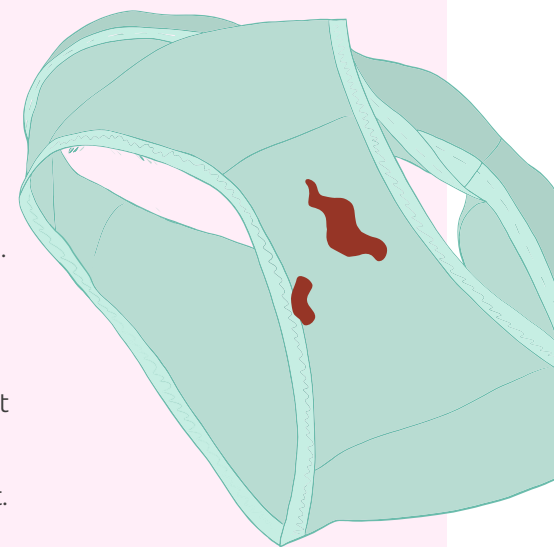
HET IS ZOVER – IK BEN ONGESTELD

De meeste meiden worden tussen hun 11^{de} en 14^{de} voor het eerst ongesteld. Maar je KAN ook al op je 9^{de} of pas op je 16^{de} beginnen met menstrueren. Je menstruatie zal de eerste paar keer niet zo hevig zijn. Waarschijnlijk een paar vlekjes in je ondergoed, rood, bruin tot bijna zwart van kleur. Nu je menstruaties zijn begonnen, zullen ze waarschijnlijk de komende jaren nog niet erg regelmatig zijn. Er kunnen een paar maanden tussen de eerste twee menstruaties zitten, en ze kunnen 1 tot 10 dagen duren.

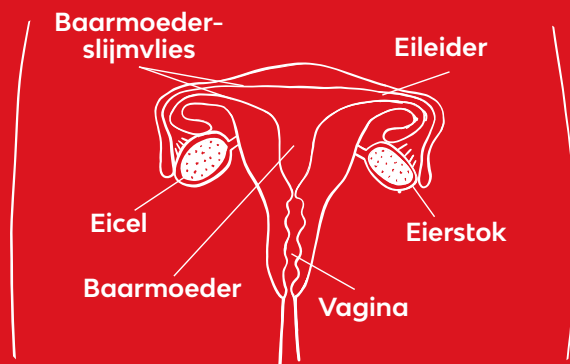
Wist je dat je tijdens jouw menstruatie gemiddeld twee tot drie eetlepels bloed verliest? Hoewel het er soms dus uit kan zien alsof je veel bloedverlies hebt, kan het volstrekt normaal zijn.

Waarom menstrueer ik?

Ongesteld zijn is de manier van Moeder Natuur om je te laten weten dat je lichaam klaar is om zwanger te worden. Maar no worries: het betekent niet dat je meteen zwanger zult worden of zou moeten worden, alleen dat je lichaam het KAN. Je menstruatie maakt deel uit van een maandelijkse menstruatiecyclus die ergens tussen de 21 en 35 dagen duurt. Het gemiddelde is 28 dagen.



HOE WERKT JE MENSTRUATIE EIGENLIJK?



1. De baarmoeder ontwikkelt een slijmlaag, het endometrium (je noemt het ook wel baarmoederslijmvlies), en maakt zich klaar om een bevruchte eicel te ontvangen.
2. Een van de eierstokken laat een eicel los, die door de eileider naar de baarmoeder gaat. Dit wordt de eisprong genoemd en duurt een paar dagen.
3. Een eicel die onderweg een zaadcel tegenkomt kan bevrucht worden – in dat geval word je zwanger. Als er geen bevruchting plaatsvindt, worden de eicel samen met baarmoederslijmvlies en een beetje bloed door het lichaam afgestoten. En dat is je menstruatie.
4. De bloeding begint ongeveer 14 dagen na de eisprong. Vaak bloed je de eerste twee dagen het meest. De menstruatie duurt meestal 3 tot 8 dagen. Daarna begint de cyclus van voren af aan.

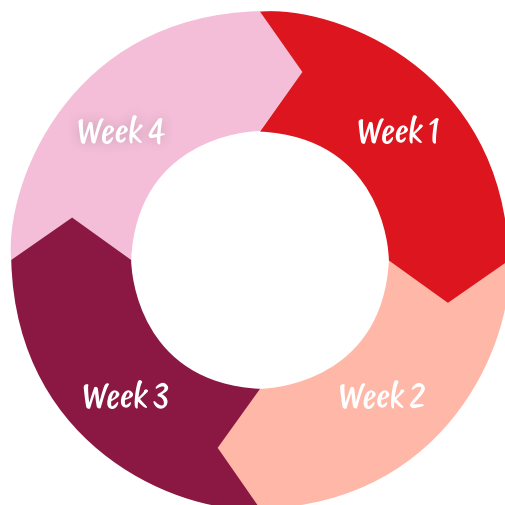


ALLES OVER JE MENSTRUATIE-CYCLUS

4 FASEN DIE JE STEMMING BEÏNVLOEDEN

De gemiddelde menstruatiecyclus duurt 28 dagen, maar alles van 21 tot 35 dagen is normaal.

Je lichaam zit vol met hormonen, zoals oestrogeen, testosteron en progesteron. De hoeveelheid van deze hormonen veranderen tijdens je cyclus en hebben invloed op hoe je je voelt. Ze beïnvloeden ook je eetlust, je energieniveau, je concentratie en zelfs je kracht. Het is dus heel normaal dat al deze dingen tijdens je cyclus veranderen terwijl de hormonen komen en gaan.



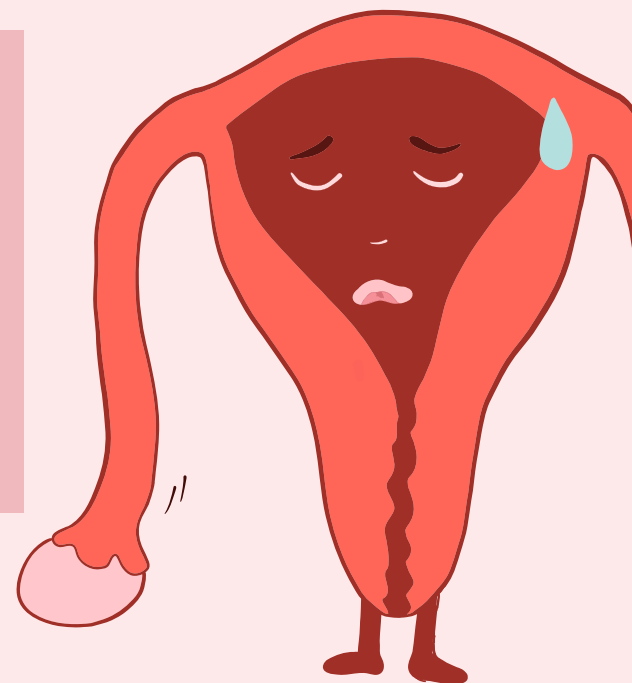
Actief zijn kan een goede manier zijn om menstruatiepijn te verlichten en je humeur tijdens je cyclus een boost te geven! Maar sommige sporten zijn beter geschikt in de ene fase van je cyclus dan in de andere. Op de pagina's hierna staat elke fase uitgebreid beschreven en geven we je tips om te bewegen. Maar bedenk: iedereen is verschillend en elke menstruatie is verschillend, dus luister naar je lichaam en doe lekker de dingen waar jij je goed bij voelt!

WEEK 1 (dag 1-7)

Welkom in je menstruatieweek! Op de eerste dag van je menstruatie is je oestrogeenniveau het laagst, je hoeft dus niet verbaasd te zijn als je weinig energie hebt. Je kunt menstruatiepijn hebben (zoals krampen), je moe voelen, nerveus zijn of snel geïrriteerd raken. Je borsten kunnen zwaar en gevoelig aanvoelen. Maar het kan ook zijn dat je helemaal niet veel voelt. Dat is ook oké. In de loop van deze week neemt het oestrogeenniveau toe, waardoor je scherper en meer gefocust wordt. Wat perfect is als je dingen moet doen!

Luister naar je lichaam deze week. Rust uit als je moe bent en eet wat wanneer je honger hebt. Als je wil praten over je emoties, doe dat dan gerust. Het klinkt misschien eenvoudig, maar het zijn de dingen die we vaak vergeten.

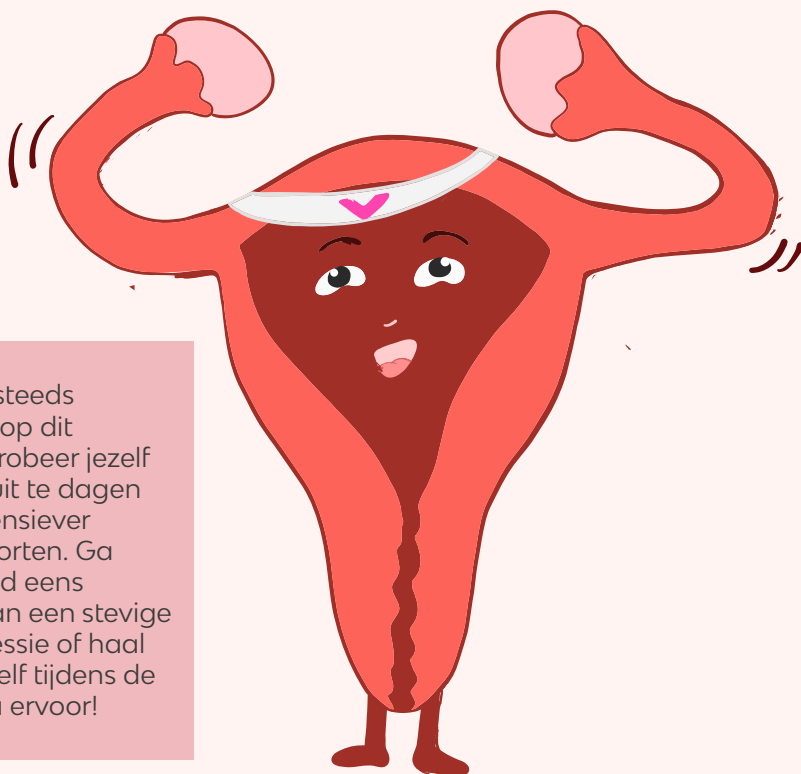
Misschien heb je meer zin om te gaan binge-watchen met een snack binnen handbereik, dan om te sporten, maar actief blijven kan helpen. Als je wat minder energie hebt, zijn ontspannen oefeningen zoals yoga of wandelen een perfecte manier om je lichaam in beweging te houden.



WEEK 2 (dag 8–14)

Voel je je lekker in je vel? Bedank dan je stijgende oestrogeen- en progesteronspiegels! Wanneer je menstruatie voorbij is en deze twee hormonen blijven stijgen, barst je misschien van de energie. Dingen die vorige week moeilijk waren, lijken nu een eitje. Yes!

Wel goed om je te bedenken dat deze hormoonboost ook je angstige gevoelens kan vergroten. Is dat het geval bij jou, dan is het fijn om positief gezelschap te zoeken. Dat kan je echt helpen je beter te voelen.



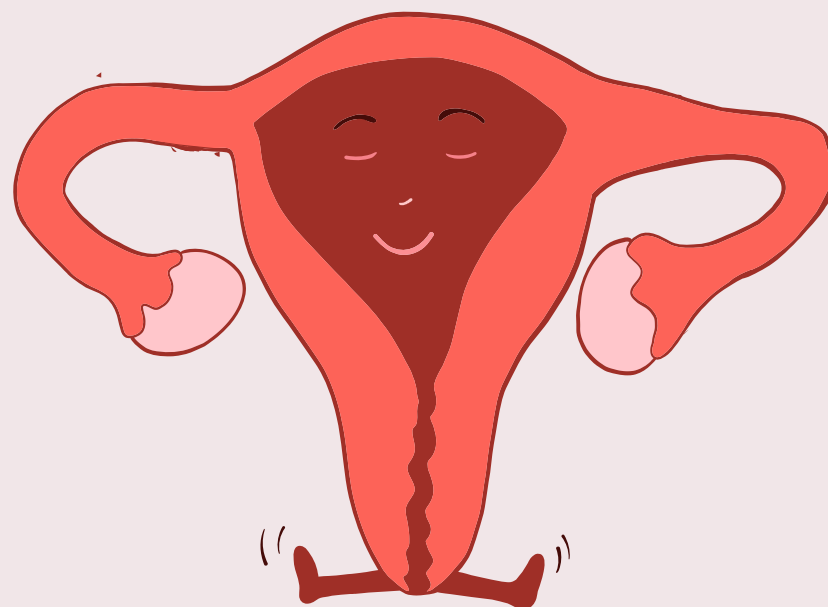
Je voelt je steeds energiever op dit moment. Probeer jezelf wat meer uit te dagen en wat intensiever te gaan sporten. Ga bijvoorbeeld eens boksen, plan een stevige hardloopsessie of haal alles uit jezelf tijdens de gymles. Ga ervoor!

WEEK 3 (dag 15–21)

In het begin van deze week daalt je oestrogeenniveau. Hierdoor kun je je misschien wat futloos voelen. Door de stijgende progesteronspiegel heb je misschien ook wat minder energie. Maar aan het eind van de week gaat de zon weer schijnen! Dat is wanneer je hormoonniveaus stijgen en stabiliseren, waardoor jij je rustiger en fijner voelt. Welkom terug balans!!

Deze week draait alles om ovulatie: de eisprong. Dat betekent dat je nu de meeste kans hebt om zwanger te raken als je onbeschermd seks hebt.

Je zit nog steeds boordevol energie, dus dit is een perfecte week om lekker actief te zijn!



WEEK 4 (dag 22–28)

Voor sommigen is dit de PMS-week (PMS = premenstrueel syndroom). In deze week dalen je hormoonspiegels flink. Dit kan betekenen dat je prikkelbaar bent of last hebt van stemmingswisselingen - en ook dat je minder goed slaapt. Maar maak je geen zorgen. Niet iedereen heeft er evenveel last van. Heb jij dat wel, bedenk dan dat je ook maar een mens bent.

Net als iedereen heb je ups en downs, en duizenden stemmingen daartussenin. Soms is het gewoon lekker om je even af te sluiten voor de rest van de wereld. Neem een warm bad, stuur een berichtje naar een vriend(in), ga een stukje wandelen of geniet lekker van je favoriete serie.

Tijdens deze fase van je cyclus - wanneer je hormonen dalen, zijn rustige oefeningen een goed idee. Wat dacht je van zwemmen of Pilates? Of ga gewoon lekker wandelen in de natuur met iemand die je lief vindt.

Lees meer over PMS
op pagina 21



JE AFSCHEIDING HELPT JE CYCLUS TE VOLGEN

Tijdens je menstruatiecyclus verandert je afscheiding, niet alleen de hoeveelheid maar ook hoe het eruit ziet.

Door de veranderingen in je afscheiding bij te houden, zul je snel ontdekken hoe het voor jouw lichaam werkt.



Ovulatie



Tussen ovulatie en
menstruatie



Voor je
menstruatie



Na je
menstruatie

Tijdens de ovulatie heb je meestal meer afscheiding en is het transparant en geleachtig. Voordat je ongesteld wordt, is je afscheiding vaak wit of witgeel. En vlak voor je menstruatie kan het een beetje bruinig of lichtroze zijn. Dit komt omdat er dan al een beetje bloed wordt gemengd met je afscheiding. Hetzelfde geldt na je menstruatie, wanneer ook het laatste beetje van je menstruatie je afscheiding lichtbruin kan maken.



SLIMME TIPS TIJDENS JE MENSTRUATIE

Tips tegen menstruatiepijn

Iedereen is anders en wat voor de één wel goed voelt, werkt misschien niet voor de ander. Maar er zijn een paar dingen die voor de meeste mensen wel fijn aanvoelen.

- ✓ Neem een warm bad, leg een warmtekussen of je verwarmde deken tegen de pijnlijke plek, of knoop een sjaal om je heupen.
- ✓ Ook lichaamsbeweging kan de krampen helpen verlichten. Dans, ga wandelen of doe een andere sport die je leuk vindt.
- ✓ Zorg ervoor dat je goed eet en slaapt! Als je lichaam moe of hongerig is, kan het pijn moeilijker verdragen.

Wat als niets helpt?

Vraag je ouders naar pijnstillers zonder recept, dat kan helpen.



Zijn er dingen die ik moet vermijden als ik ongesteld ben?

Tijdens je menstruatie kun je meestal gewoon doorgaan met je normale leven. Het bloeden zelf hoeft je niet tegen te houden. Maar natuurlijk kan het lastig zijn om te dealen met pijn, een slecht humeur of vermoeidheid. En dat is helemaal oké!

Ik voel me zoooo opgeblazen!

Tijdens je menstruatiecyclus kun je tussen de 2 tot 4,5 kg vocht vasthouden! Het is dus helemaal niet vreemd als je je opgezwollen en opgeblazen voelt.

Als je het vocht in je lichaam wilt verminderen, kun je proberen te sporten en te zweten. Dit zal je helpen om je minder opgeblazen te voelen, je humeur te verbeteren en je zelfs meer energie te geven!





Bewegen tijdens je menstruatie is goed. Dat zit zo:

Lichaamsbeweging verbetert de bloedcirculatie in het bekkengebied. Dit kan ervoor zorgen dat je minder last hebt van menstruatiepijn. Het hoeft zeker geen intensieve workout te zijn, maar probeer gewoon de dingen te blijven doen die je normaal doet: de gymles, je voetbaltraining of dansles, skateboarden, ga ervoor!

Door actief te zijn voel je je meestal beter, dat komt omdat je lichaam endorfine aanmaakt. Dit zijn de feelgoodhormonen die PMS-symptomen kunnen verlichten én je nachtrust kunnen verbeteren.

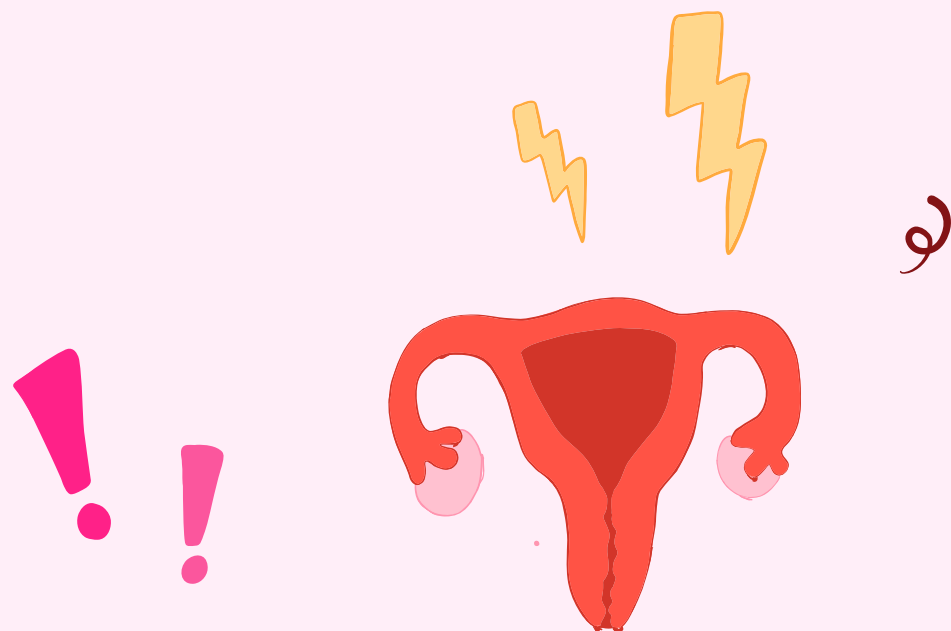
Dus mocht je overwegen om je menstruatie als excuus te gebruiken om je gymles te skippen, bedenk dan dat het juist precies kan zijn wat je nodig hebt!



PMS – premenstrueel syndroom

In de dagen of weken voor je menstruatie kun je emotionele of lichamelijke veranderingen opmerken, dit heet PMS. Denk aan een opgeblazen gevoel, duizeligheid, gevoelige borsten en zelfs diarree. Je kunt je ook verdrietig, geïrriteerd of huilerig voelen. Niet echt iets om naar uit te kijken, maar het is echt normaal en komt vaak voor.

Voordat je menstruatie begint, en zelfs tijdens de menstruatie, kun je last hebben van lichte krampen in je onderbuik. Dit komt omdat je baarmoeder samentrekt om het baarmoederslijmvlies af te stoten. Deze menstruatiepijn is volkomen normaal, maar als de pijn erg hevig is of lang aanhoudt, dan is het verstandig om met je huisarts te gaan praten.





KAN IK ZWEMMEN ALS IK ONGESTELD BEN?



GEEN ENKEL PROBLEEM!



Er is geen enkele reden om niet te zwemmen wanneer je ongesteld bent. Of je nu aan zee of bij een meer bent, je kunt gewoon het water in zonder je zorgen te maken. Als je veel bloed verliest en je zwemkleding wil beschermen, kun je een tampon of menstruatiecup gebruiken.

Voor de hygiëne is het ook goed om bescherming te gebruiken als je veel bloed verliest en in een zwembad zwemt. Maar ben je net aan het einde van je menstruatie en bloed je nauwelijks meer, kun je eigenlijk ook zonder menstruatiebescherming zwemmen.

A woman with long brown hair and a red patterned dress is sitting on a white toilet in a bathroom. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The bathroom has a white wall and a small shelf with potted plants above the toilet.

4

**WELKE
BESCHERMING
MOET IK KIEZEN?**

ONTDEK WAT WERKT VOOR JOU!

Weet je wat het is? Jij kunt helemaal zelf kiezen wat het beste bij jou past! Als je begint met menstrueren, kun je dingen uitproberen en kijken wat je prettig vindt. Misschien wil je wel verschillende soorten bescherming gebruiken voor verschillende gelegenheden.

Dus laten we eens kijken naar alle verschillende soorten die je in de winkel kunt kopen. En natuurlijk ook hoe ze werken. Op libresse.nl kun je nog veel meer informatie vinden over alle soorten menstruatiebescherming.

INLEGKRUISJES

We vertelden al eerder dat vaginale afscheiding heel normaal is als je eenmaal gaat menstrueren. Het is immers een perfect schoonmaaksysteem van je lichaam. Maar we kunnen ons voorstellen dat je niet blij wordt van plakkerig ondergoed. Dan zijn inlegkruisjes een goede keuze, ze beschermen je ondergoed. Je kunt ze ook gebruiken voor lichte menstruatie. Inlegkruisjes zijn superdun, absorberen snel vloeistof en laten je huid ademen. En heel fijn: niemand kan zien dat je ze gebruikt.

ER ZIJN HEEL VEEL VERSCHILLENDE INLEGKRUISJES



MAANDVERBAND

Of je nu voor het eerst ongesteld wordt of al jaren trouwe fan bent, maandverband is een veelgekozen bescherming. Je vouwt het maandverband uit en plakt het met de plakstip in je ondergoed. Sommige maandverbanden hebben vleugeltjes die je om de rand van je ondergoed vouwt. Dit kan handig zijn als je menstruatie wat heviger is. En omdat iedereen uniek is, zijn er heel veel verschillende soorten maandverband. Op de verpakking staat of het bedoeld is voor zware of lichte menstruatie.



NACHTVERBAND

Overdag zit, sta of loop je meestal en helpt de zwaartekracht ervoor dat je menstruatie in je maandverband terecht komt. Maar 's nachts lig je en wissel je tussen slaaphoudingen. Dan is de kans op doorleken aan de zijkant en achterkant vaak wat groter. Nachtverbanden zijn daarom wat langer aan de voor- en achterkant. Ze zijn ook wat dikker, zodat je goed kunt slapen zonder dat je hoeft op te staan om een nieuw verband te gebruiken.



MENSTRUATIE ONDERGOED

Menstruatie ondergoed voelt net zo comfortabel aan als gewoon ondergoed. Het kruis in de onderbroek is wat dikker en absorbeert bloed en vaginaal vocht net zoals een maandverband. Het voordeel van deze onderbroekjes is dat je ze tot wel 12 uur lang kunt dragen. Je hoeft dus niet meer na te denken of het tijd is om je bescherming tussentijds te vernieuwen of zorgen te maken wanneer je menstruatie begint. En ze zijn herbruikbaar: je spoelt ze gewoon uit in koud water, wast ze zoals gewoonlijk in de wasmachine en ze zijn weer klaar voor gebruik, keer op keer. Menstruatie ondergoed is dus een goede keuze voor het milieu. Ook is het uiteindelijk goedkoper dan het gebruik van wegwerpproducten.

*Wil je meer lezen over
menstruatie ondergoed kijk dan op
libresse.nl/menstruatie-ondergoed*

TAMPONS

Een tampon breng je in de vagina in om het menstruatiebloed te absorberen. Op de verpakking staat duidelijk beschreven hoe je een tampon inbrengt. Er zijn verschillende maten voor lichte tot zware menstruatie. Handig om te beginnen met een minitampon, zodat je kunt kijken of het bij je past. Het is de bedoeling dat een tampon comfortabel in je vagina zit en dat je het niet voelt zitten.

De tamponmaat gaat over de hoeveelheid bloed die je verliest niet over de grootte van je vagina.



MENSTRUATIECUP

Je kunt ook een menstruatiecup in je vagina inbrengen. Deze vangt het bloed op in plaats van het te absorberen. Zodra de cup vol is (na maximaal 12 uur), maak je hem leeg en breng je hem opnieuw in. Hoe vaak je een menstruatiecup moet legen, hangt af van hoe hevig je menstruatie is. Ook hier kun je kiezen uit verschillende maten. Een cup kun je tot 10 jaar lang hergebruiken en is net als menstruatie ondergoed een milieuvriendelijke keuze. Ook kunnen ze je op lange termijn geld besparen.





***LIVE
FEARLESS***