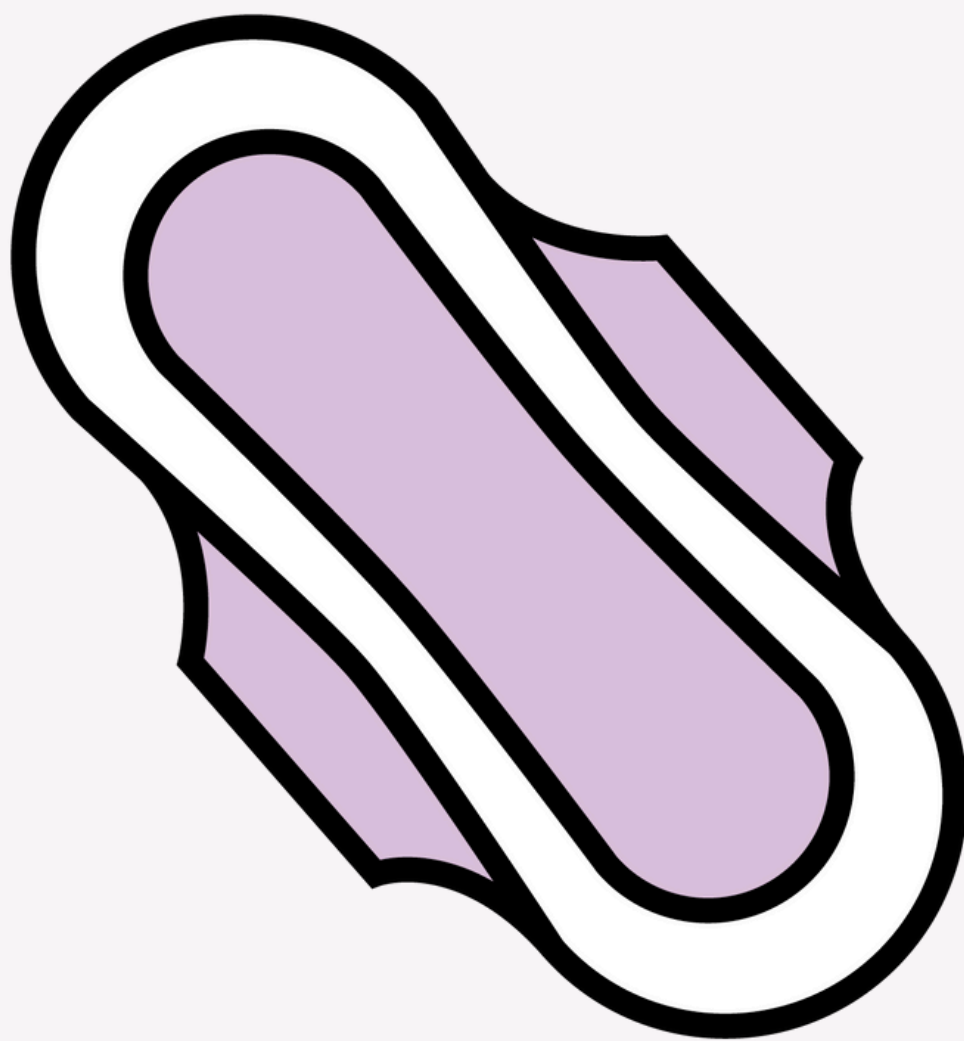


WASBAAR
MAANDVERBAND
ZELF MAKEN



WAT HEB JE NODIG?

- **Patroon** (zie pagina 4, stap 1), het liefst overgetrokken op dun karton en uitgeknipt. Het patroon is van Stefanie, voor het Armoedefonds, vrij te gebruiken. Meer patronen zijn te vinden op internet of bij Luna Wolf: <https://lunawolf.co.uk/wordpress/>
- **Materiaal voor de bovenlaag van het maandverband, de laag die je tegen je huid gaat dragen.** Natuurlijke vezels dragen het prettigst, dus stoffen van 100% katoen / flanel / bamboe hebben de voorkeur
- **Materiaal voor de absorberende kern zoals flanel, badstof of hennep fleece / bamboe fleece.** Van dunnere stoffen heb je natuurlijk meer laagjes nodig dan van dikkere stoffen voor vergelijkbare absorptie
- **Materiaal voor een waterafstotende of waterdichte onderlaag.** Voor een inlegkruisje wordt meestal geen waterdichte onderlaag gebruikt. Polyester fleece is waterafstotend en een stof als PUL is echt waterdicht. Waterdichte nylon is ook een goede optie. Een matrasbeschermer is vaak gemaakt van flanel met een PUL coating. Superhandig, want de gladde kant komt aan de binnenkant van het maandverband te zitten en de flanellen kant zorgt ervoor dat het maandverband niet gaat glijden in je ondergoed.
- **Een strijkijzer om alles behalve waterdichte stoffen te strijken.**
- **Drukknoopjes om de vleugels van het maandverband mee te sluiten.** Er zijn plastic of metalen snaps die je met een tang aan de vleugel vastmaakt, drukknoopjes die je met de hand vastnaait, of een knoopsgat op de ene vleugel en een plat knoopje op de andere vleugel.
- **Een schaar, naaigaren, naaimachine (of naalden om met de hand te naaien), spelden, een balpen en een chopstick/haaknaald/breinaald om te gebruiken bij het keren van het maandverband.**



VOOR JE GAAT BEGINNEN

WAS TIP

Was al het materiaal dat je verzameld hebt zo warm als je de maandverbanden later wil gaan wassen, dat voorkomt krimpen van stoffen

UPCYCLE TIP

dekbedovetrekken / (flanellen) lakens / moltons / flanellen overhemden of pyjama's / theedoeken zijn hier perfect voor te gebruiken. Veel kringloopwinkels hebben geschikt materiaal te koop maar mogelijk heb je geschikt spul in de kast liggen.



STAP 1

- Pak het patroon voor de kern en leg het op de stof die je voor absorptie wil gebruiken. Hoeveel laagjes je nodig hebt verschilt van stof tot stof, en niet alle flanel of badstof is precies even dik. Een normale balpen werkt prima om het patroon om te trekken. Druk het patroon goed tegen de stof tijdens het omtrekken zodat het niet verschuift.
 - Voor een inlegkruisje zijn een of twee laagjes flanel meestal voldoende.
 - Voor een normal verband kun je uitgaan van vier tot zes laagjes flanel of een laag dikke badstof en een laagje flanel.
 - Voor een maxi verband gebruik je zes tot acht lagen flanel of twee lagen dikke badstof met eventueel nog een laag flanel erbij.
 - Voor het maandverband op de foto's gebruikte ik een laagje dunne badstof en twee laagjes flanel.



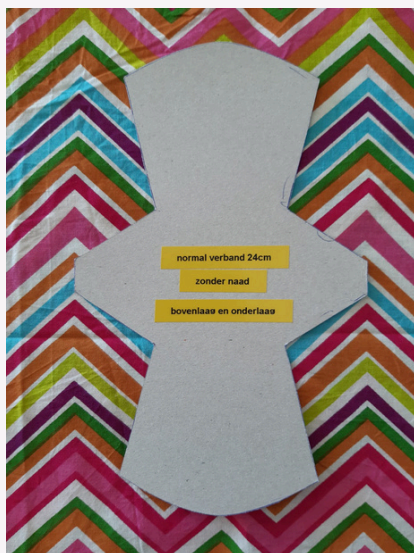
STAP 2

- Knip de laagjes voor de kern uit, stapel ze op elkaar en speld ze aan elkaar vast. Gebruik genoeg spelden om te voorkomen dat de laagjes verschuiven.
- Naai de laagjes aan elkaar. Je kunt de rand van het naaimachine voetje als richtlijn gebruiken. En ga zo langzaam of snel als prettig voelt. In bochtjes kun je een paar steken doen, het voetje even optillen om de stof een klein stukje te draaien en dan weer verder gaan. Daarna kun je ook een rechte streep van boven naar beneden naaien maar dat is optioneel.



STAP 3

- Pak nu de stof die je als bovenlaag van het maandverband wil gebruiken, de stof die je tegen je huid gaat dragen. Leg het patroon voor de bovenlaag/onderlaag op de verkeerde kant van de stof en trek het patroon om. Markeer meteen een opening om het maandverband later te keren.
- Knip de bovenlaag uit met een naad van minimaal een centimeter ruimte er omheen, want bij dit patroon naai je op de lijn.
- Leg de kern op de verkeerde kant van de bovenlaag en speld hem vast. Nu goed opletten of de kern netjes in het midden ligt geeft straks een mooier resultaat. Komt het toch een beetje scheef uit? Geeft niets, het maandverband is perfect bruikbaar.



STAP 4

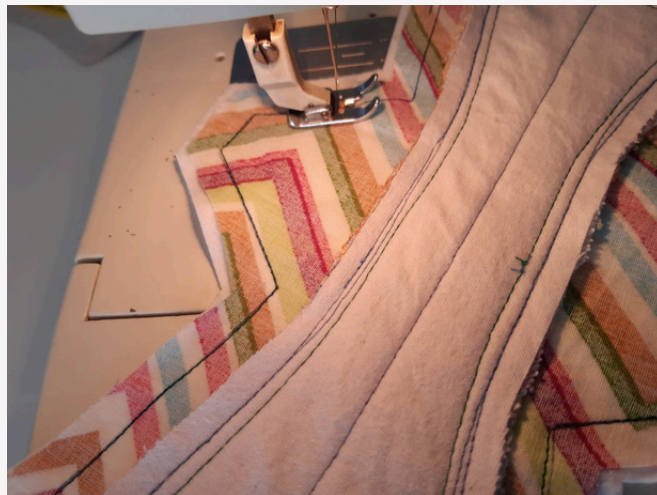
AP 4

- Naai de kern vast aan de bovenlaag. Dat kan met een gewone rechte steek zoals op de foto. Heeft je naaimachine ook een zigzagsteek of siersteken dan kun je die ook prima gebruiken. Bij het maandverband op de foto vond ik het leuk om een tweede rij stiksel te naaien maar dat is optioneel.
- Leg nu de bovenlaag met de kern op de onderlaag. De goede kanten van de stof moeten tegen elkaar liggen zodat ze na het naaien aan de buitenkant van het maandverband zitten.
- Speld de bovenlaag en onderlaag aan elkaar vast en zorg dat de spelden in de naad zitten, anders komen er onnodige gaatjes in de waterdicht stof van de onderlaag.



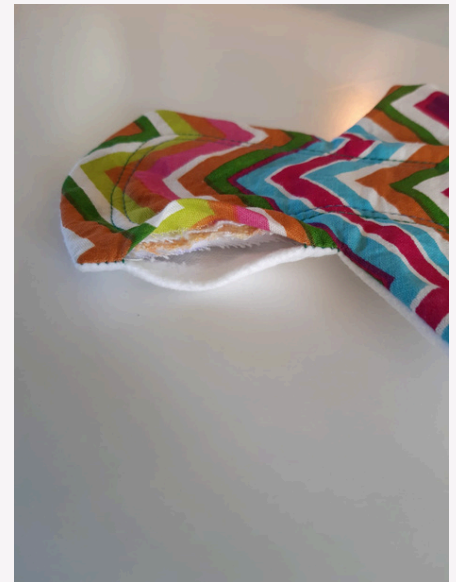
STAP 5

- Gebruik de keeropening als start- en eindpunt voor het naaien en gebruik de gewone rechte stiksteek om rond te naaien.
- Knip nu alle hoekjes van het maandverband af zoals op de foto te zien is en maak knipjes in de hoekjes bij de vleugels. Knip tot vlakbij het stiksel. Dit is beter zichtbaar op de foto van de achterkant van het maandverband.
- Knip de naad rondom bij zodat er nog maar een klein randje overblijft maar laat iets meer over bij de keeropening. Die is dan makkelijker dicht te naaien.



STAP 6

- Tijd om het maandverband te keren! Dit is meestal een priegelwerkje omdat het hele verband door de keeropening moet. Rustig aan priegelen en frummelen en niet te hard trekken.
- Na het keren ziet het maandverband er nog niet echt jofel uit. Gebruik daarom een chopstick/haaknaald/breinaald/pen/ lange vingernagel om het voorzichtig helemaal netjes te krijgen. Als je dat voor elkaar hebt kun je het verband aan de bovenkant even strijken maar let op, de waterdichte onderlaag moet niet gestreken worden. Vouw de stof bij de keeropening ook netjes naar binnen en plat.



STAP 7

- Naai nu nog een keer helemaal rond het maandverband, dichtbij de rand, om het af te werken en de keeropening te sluiten.
- Nu hoeft er alleen nog maar een sluiting op de vleugels. Op de foto's is een plastic snap gebruikt maar er zijn ook metalen snaps en drukknopjes die je met de hand op de vleugel naait. Voor een plastic snap prik je eerst gaatjes in de vleugels, voor drukknopjes die je met de hand opnaait kun je met een pen stippen zetten waar ze moeten komen. Let op: op de ene vleugel moet je de achterkant van de snap zien en op de andere de voorkant zodat de vleugels overlappen om te sluiten. Een knoopsgat op de ene vleugel en een knoop op de andere kan ook. Kies wel voor een kleine platte knoop, anders voel je 'm misschien bij het fietsen.

