

# Het menstruatie informatieboekje

Jouw boekje over de menstruatie



**Het**

**MENSTRUATIE**

**INFORMATIEBOEKJE**

Jouw boekje over de menstruatie

# Inhoudsopgave

## 01

### INTRODUCTIE

MUP	5
De puberteit komt eraan!	8-9
Lichamelijke veranderingen bij jongens	10
Lichamelijke veranderingen bij meisjes	11

### DE MENSTRUATIE

De eerste menstruatie	12-14
Menstruatieproducten	15-19
Menstruatiecyclus	20-24
Ongemak tijdens de menstruatie	25
Menstruatiebloed	26
Onregelmatige menstruatiecyclus	27

## 02

## 03

### PRAKTISCHE EN SOCIALE ASPECTEN

Doorlekken	28-29
Menstrueren is bloednormaal	30
Hoe kan ik als jongen helpen?	31
Menstruele hygiëne	32

### VRAGEN EN ZORGEN

Hevig bloedverlies	33
Deel je zorgen	34
Een wc voor iedereen	35
Wat als je nog meer vragen hebt?	36
Woordzoeker	37

## 04

# MUP

Het is je vast opgevallen op school: er is een plekje ingericht met maandverband en andere producten. Dit plekje wordt ook wel een MUP (menstruatieproducten uitgiftepunt) genoemd en is speciaal gemaakt voor iedereen die menstruatieproducten nodig heeft. Soms is er thuis niet altijd voldoende geld voor deze producten. Voel je vrij om maandverband en tampons te pakken als jij of iemand anders het nodig heeft. Natuurlijk mag je het ook meenemen naar huis.

In dit boekje lees je meer over menstruatie. Wat is menstruatie eigenlijk? En wat gebeurt er allemaal in het lichaam? Je leest ook over de verschillende menstruatieproducten en hoe je deze kunt gebruiken. Voordat je hierover leest, eerst wat over de puberteit. Dit heeft namelijk alles met de menstruatie te maken.





# De puberteit komt eraan!

In de puberteit verander je van binnen en van buiten. Je lichaam verandert langzaam van een kind in een volwassene. Bij meisjes begint de puberteit gemiddeld tussen de 9 en 12 jaar en bij jongens tussen de 9 en 13 jaar. Bij meisjes begint de puberteit vaak eerder. Maak je geen zorgen als de puberteit bij jou eerder of later begint.



Tijdens de puberteit groeit je lichaam snel. Dit komt door hormonen. Hormonen zijn stofjes die op verschillende plekken in je lichaam worden aangemaakt. Hierdoor kan je ook op verschillende plekken meer haargroei krijgen, zoals onder je oksels, op je armen, benen en rond de geslachtsdelen. Er kunnen ook puistjes verschijnen op je gezicht, rug en bovenarmen.



In de puberteit kan je meer zweten en dit kan sterker ruiken. Het is belangrijk om jezelf elke dag te wassen en eventueel deodorant te gebruiken. Bij het wassen van de geslachtsdelen is water voldoende; het gebruik van zeep kan de huid uitdrogen en irriteren.

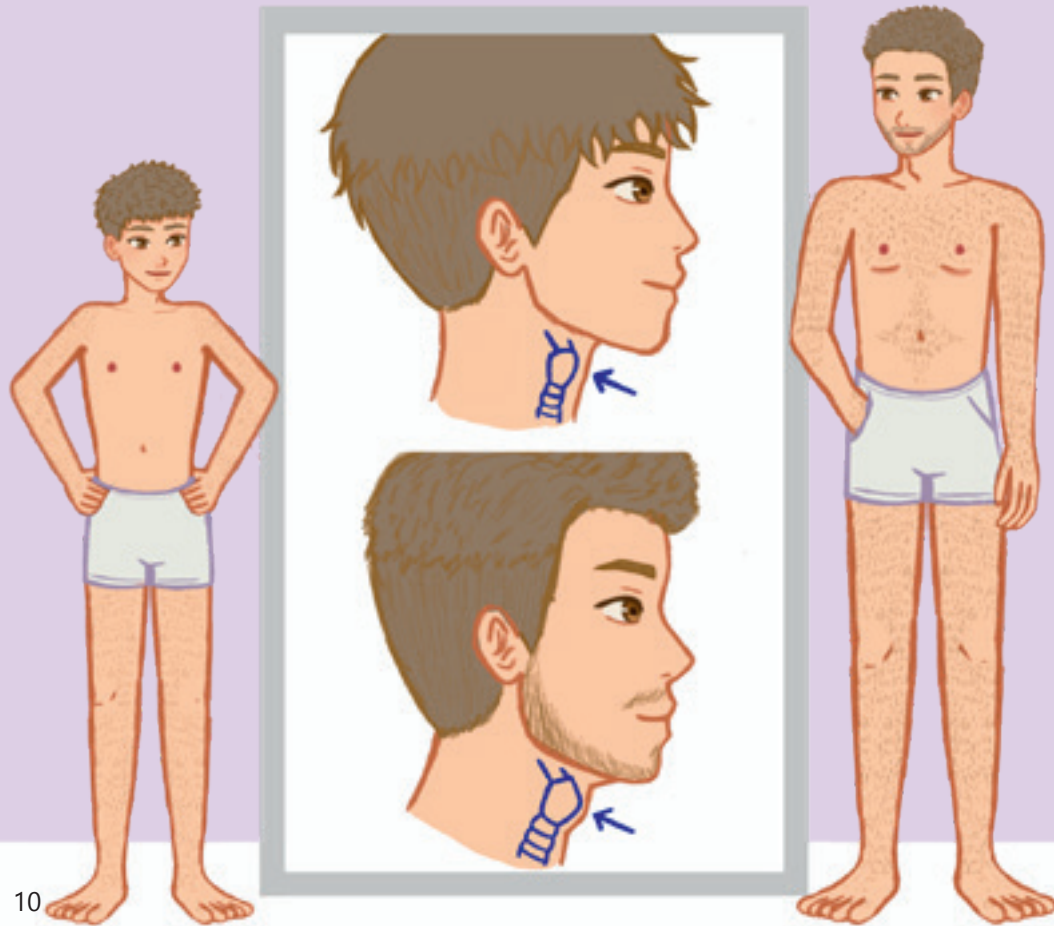


Hormonen kunnen invloed hebben op hoe je je voelt en gedraagt. Soms wil je alleen zijn, terwijl je andere keren juist met vrienden wilt afspreken. Misschien vind je een andere kledingstijl leuk, doe je je haar anders of verandert je muzieksmaak. Het kan ook gebeuren dat je het niet altijd meer eens bent met je ouders of verzorgers.

Het is normaal om soms onzeker te zijn over je uiterlijk. Dat kan bijvoorbeeld als je jezelf vergelijkt met anderen. Onthoud dat jij uniek bent en helemaal "normaal". Zou het niet heel saai zijn als iedereen er hetzelfde uit zou zien?

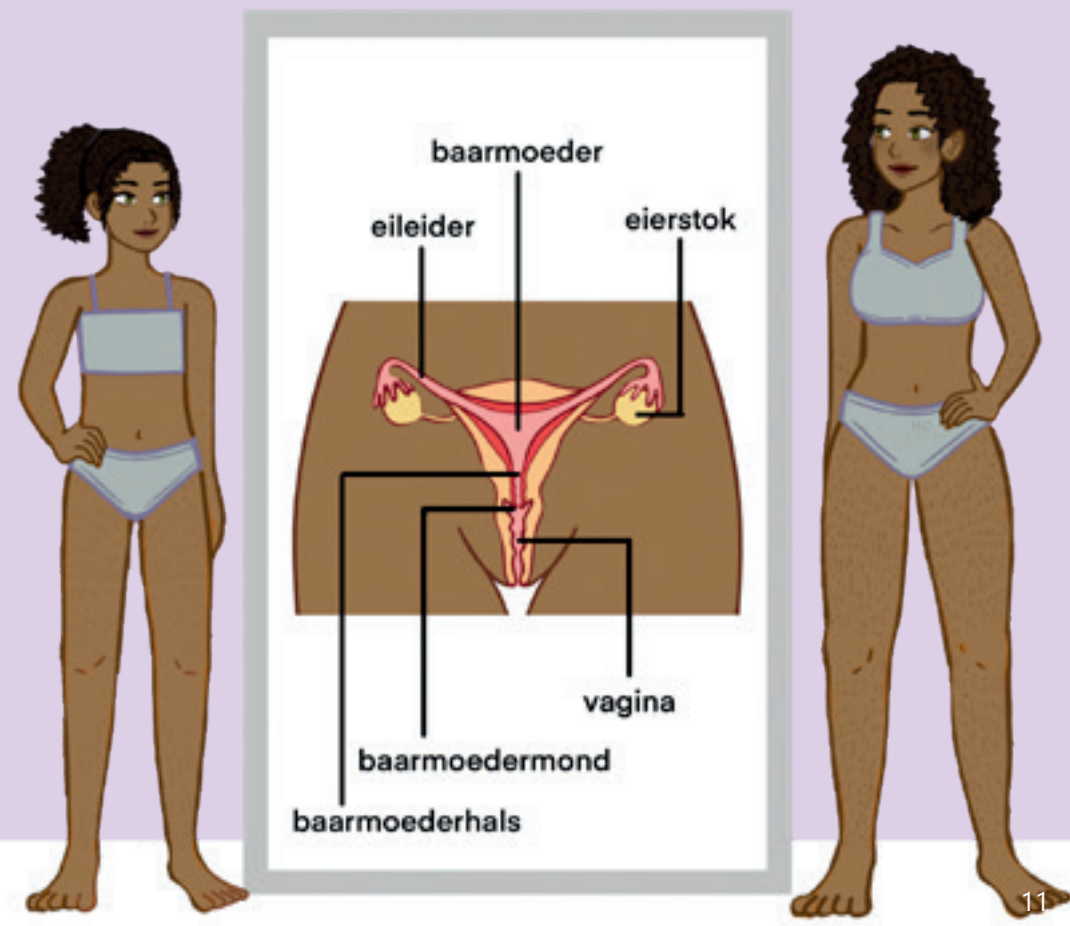
## Lichamelijke veranderingen bij jongens

Jongens krijgen vanaf hun 12e jaar grotere handen en voeten. Later kunnen ze ook haar krijgen op hun gezicht, zoals een snor en baard, maar ook op de borst en buik en rond de penis. Ook kunnen ze bredere schouders krijgen. Onder invloed van hormonen groeit het strottenhoofd, een bobbeltje in de hals, dat belangrijk is voor ademhaling en spraak. In het strottenhoofd liggen de stembanden die in de puberteit langer worden. De stem van een jongen kan hierdoor van laag naar hoog schieten. Dit wordt ook wel de "baard in de keel" genoemd. Als jongens gemiddeld tussen de 12 en 14 jaar oud zijn, ervaren ze hun eerste zaadlozing en worden ze vruchtbaar. Rond het 18e levensjaar zijn hun geslachtsdelen volgroeid. Bij sommigen begint de puberteit wat eerder en bij anderen wat later. Dat is normaal.



## Lichamelijke veranderingen bij meisjes

Meisjes kunnen tijdens de puberteit bredere heupen en iets grotere billen krijgen. Ook beginnen de borsten te groeien, wat in het begin gevoelig kan zijn. Borsten groeien het meeste tot het 18e levensjaar. Het is normaal als de ene borst groter is dan de andere. In de puberteit kunnen meisjes haar krijgen boven hun bovenlip en langs de haarlijn. Ook groeit er haar aan de buitenkant van het vrouwelijk geslachtsdeel. Dit gebied wordt ook wel de vulva genoemd. De meeste geslachtsorganen bevinden zich in de buik. Het grootste gedeelte hiervan is de baarmoeder. De baarmoeder is een hol orgaan en heeft een stevige spierlaag. Het lijkt een beetje op een omgedraaide peer. Aan de baarmoeder zijn eileiders bevestigd die lijken op dunne buisjes of armpjes. Aan de eileiders zitten de eierstokken vast, die eicellen bevatten.





## Wanneer menstrueer ik voor het eerst?

De meeste meisjes beginnen te menstrueren vanaf hun 11e of 12e jaar, maar sommigen beginnen al op hun 8e of 9e jaar, terwijl anderen op hun 13e beginnen. Je hoeft je geen zorgen te maken als je 13 jaar of ouder bent en de menstruatie nog niet is begonnen. Dit is voor iedereen anders. Als je echter op 16-jarige leeftijd nog steeds niet menstrueert, is het verstandig om naar de dokter te gaan.

# De menstruatie

Wanneer meisjes in de puberteit komen, beginnen ze voor het eerst te menstrueren. Dat wil zeggen dat er bijna iedere maand voor enkele dagen bloed uit de vagina komt.

Een ander woord voor menstruatie is ongesteldheid. Meisjes en vrouwen menstrueren omdat het lichaam zich voorbereidt op een mogelijke zwangerschap. Meisjes zijn vruchtbaar net voordat de eerste menstruatie in hun leven begint.

Menstruatie komt van het woord mensis. Mensis betekent maand in het Latijn. Er zijn veel benamingen voor het bloeden: "maandstonde", "tante komt op bezoek", "je periode hebben" en ga zo maar door!

De menstruatie is een deel van de menstruatiecyclus. Een cyclus wordt ook wel een periode genoemd, omdat het zich herhaalt. Eenmaal begonnen met menstrueren? Dan komt dit dus bijna elke maand voor. De menstruatiecyclus duurt gemiddeld 28 dagen, maar in werkelijkheid hebben de meeste vrouwen een cyclus tussen de 21 en 35 dagen.



## Wat zijn de signalen dat mijn eerste menstruatie eraan komt?

Wanneer meisjes de puberteit bereiken, merken ze wat slijm en vocht in hun ondergoed. Dit wordt afscheiding genoemd. Afscheiding is soms doorzichtig of wittig van kleur en kan een beetje geel lijken als het opdroogt. Alle meisjes en vrouwen hebben dit. Het is normaal dat er afscheiding uit de vagina komt, dit is hoe de vagina schoon en gezond blijft. De dikte van afscheiding kan veranderen tijdens de gehele menstruatiecyclus. Als meisjes merken dat ze in de puberteit komen, dan kan de menstruatie er ook aan komen. Zo merken ze dat ze veel groeien en dat ze haargroei krijgen onder hun oksels en vulva. De eerste menstruatie komt gemiddeld 2 tot 2,5 jaar nadat de borsten beginnen te groeien.



## Welke menstruatieproducten zijn er?

De meest voorkomende menstruatieproducten zijn maandverbanden en tampons. Deze kan je ook in de MUP vinden. Maar wist je dat er ook andere producten bestaan? Zo is er een menstruatiecup, menstruatieondergoed en wasbaar maandverband. Deze producten worden steeds populairder, omdat ze beter voor het milieu zijn.

Meisjes en vrouwen kunnen menstruatieproducten kiezen die voor hen het prettigst zijn. Meisjes kunnen ook met hun ouders, verzorgers of anderen praten voor advies en ervaringen over menstruatieproducten. Bij elk menstruatieproduct zijn er mogelijke voordelen en nadelen.



## Maandverband

Meisjes plaatsen maandverband in hun ondergoed om bloed op te vangen. Er zijn verschillende soorten maandverband. Een maandverband heeft een plakstrip aan de onderkant, zodat het in het kruisje van het ondergoed kan worden geplakt. Sommige maandverbanden hebben ook plakstrips aan de zijkanten, dit wordt maandverband met vleugels genoemd.

Meisjes wisselen maandverband om de paar uur. Sommige meisjes hebben zwaarder bloedverlies en vinden het fijn om het na 2 uur te vervangen, terwijl anderen het na 4 tot 6 uur doen, bijvoorbeeld in de laatste dagen van hun menstruatie. In de eerste dagen is er meer bloedverlies, dan is het beter om het sneller te vervangen. Het kan handig zijn om in de pauzes te controleren of het maandverband goed zit.



## Tampons

Tampons zijn er in verschillende maten en hebben een touwtje om het gemakkelijk te verwijderen na gebruik. De tampon wordt in de vagina geplaatst en kan niet in het plasgaatje terecht komen. Een meisje kan dus zorgeloos plassen en zwemmen. Bij een wc-beurt wordt het aangeraden om de tampon te verwisselen. Bij het plassen is het ook voldoende om het touwtje opzij te houden.

Een tampon zit goed als deze niet meer te voelen is. Het mag geen pijn doen in de vagina. Een tampon kan niet kwijtraken in de vagina. Ook kan het touwtje niet losraken. Maar het kan wel handig zijn om dit vooraf te controleren door er zachtjes aan te trekken. Een tampon kan na een paar uur worden vervangen of als het al volledig doordrenkt is. Een tampon mag niet langer dan 8 uur worden gedragen.

Er zijn ook tampons met een applicator. Een applicator is een soort inbrenghuls waarin de tampon zit. De applicator maakt het makkelijker om de tampon in te brengen. Het is belangrijk om de tampon ontspannen in te brengen en eruit te halen om ongemak te voorkomen.



## Menstratieondergoed

Menstratieondergoed is een onderbroek die je kunt dragen tijdens de menstruatie. Het heeft meerdere lagen bij het kruis om het bloed te absorberen en voelt niet snel nat aan. Het kan tot maximaal 12 uur worden gedragen, maar hoe eerder het wordt vervangen des te beter. Daarna moet het ondergoed worden afgespoeld met koud water en wordt het in de was gedaan. Sommige vrouwen kiezen hiervoor, omdat het comfortabel voelt en duurzamer is.



## Wasbaar maandverband

Wasbaar maandverband is herbruikbaar maandverband dat gemaakt is van stof en kan na gebruik worden gewassen. Het wordt in het ondergoed geplaatst en kan na een paar uur worden vervangen. Thuis kan het worden gewassen met water en in de was worden gedaan. Sommige vrouwen vinden het fijn om dit te gebruiken, omdat het duurzamer is en het geen plastic afval veroorzaakt.



## Menstratiecup

De menstratiecup is een flexibele siliconen cup dat bloed opvangt. Het wordt net als de tampon inwendig gedragen, maar moet eerst kleiner worden gevouwen. Dit vergt meestal wat meer oefening en daarom wordt het vooral door volwassenen gebruikt. De cup kan 8 tot 12 uur worden ingehouden. Daarna spoelen mensen het af met water. Aan het einde van hun menstruatieperiode koken ze het voor een aantal minuten uit om bacteriën te doden. Dan is het weer klaar om voor de volgende keer gebruikt te worden.



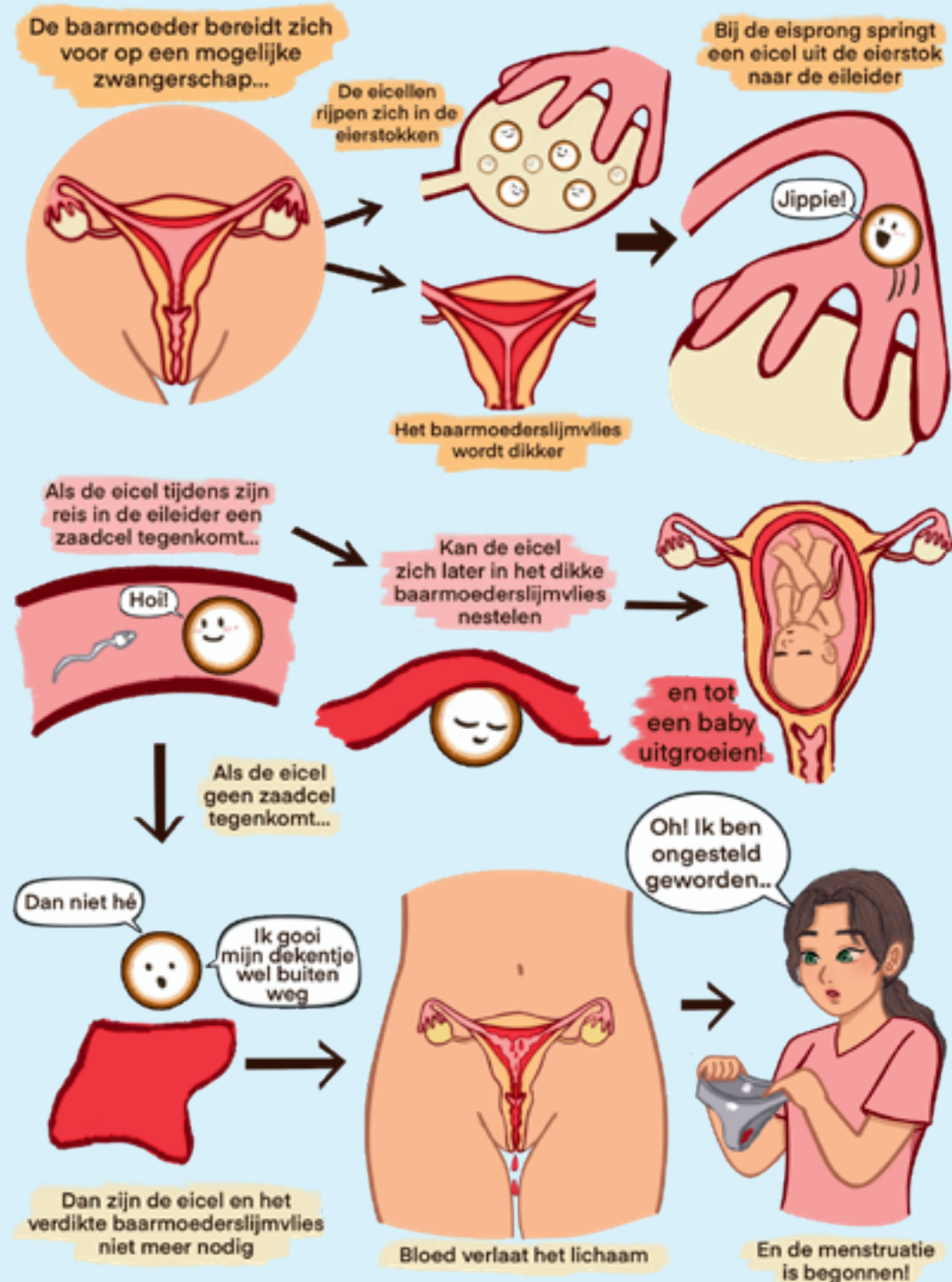
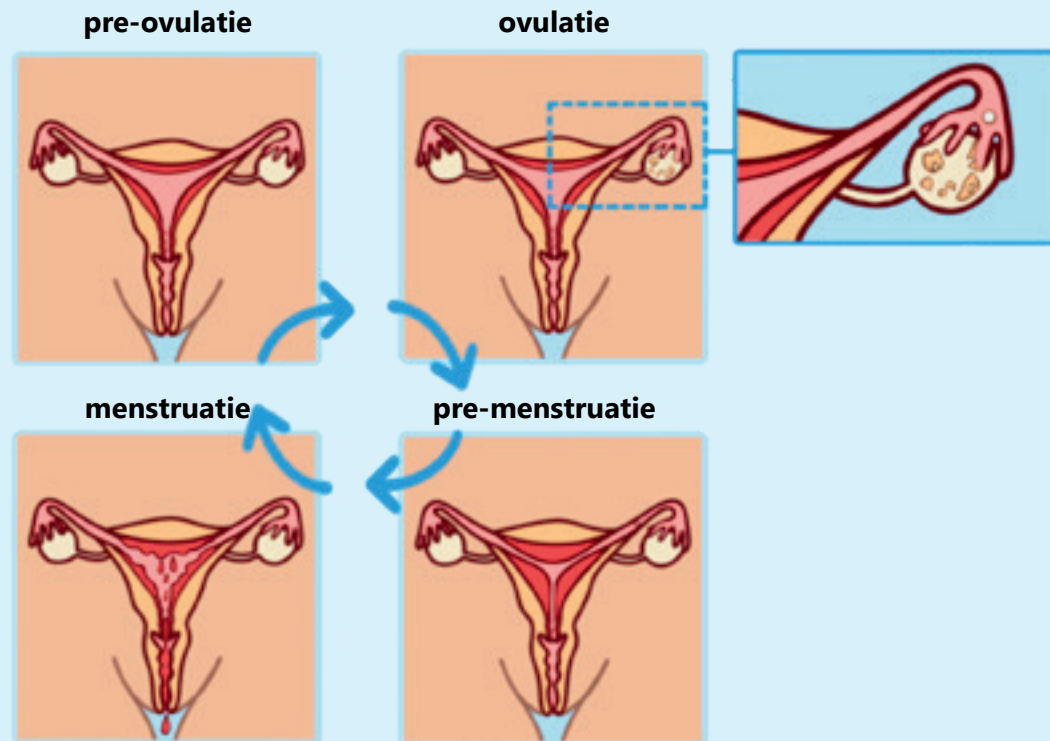
## Inlegkruisjes

Inlegkruisjes lijken op hele dunne maandverbandjes en zijn handig als meisjes last hebben van afscheiding. Het kan ook gebruikt worden als meisjes niet weten wanneer hun menstruatie eraan komt of op de dagen met weinig bloedverlies. Inlegkruisjes kunnen ook zekerheid geven als meisjes een lichtgekleurde broek dragen of als ze een tampon gebruiken. Het wordt echter afgeraden om inlegkruisjes dagelijks te gebruiken om irritatie te voorkomen.



# De menstruatiecyclus

Elke keer begint de cyclus met de menstruatie, waarbij bloed het lichaam via de vagina verlaat. Dit duurt ongeveer 3 tot 7 dagen. Na de menstruatie rijpen er eicellen in de eierstokken in voorbereiding op een mogelijke zwangerschap. Intussen wordt het baarmoederslijmvlies in de baarmoeder dikker. Het baarmoederslijmvlies werkt als een zacht dekentje, zodat de eicel zich daar kan nestelen. Ongeveer in het midden van de cyclus vindt de eisprong plaats, waarbij een eicel uit een van de eierstokken vrijkomt en naar de eileider reist. Hier kan de eicel een zaadcel ontmoeten. Als de eicel wordt bevrucht, groeit een baby in de baarmoeder. Als de eicel geen zaadcel tegenkomt, sterft het af en wordt het door het lichaam opgeruimd. Het baarmoederslijmvlies is niet langer nodig en wordt afgebroken. Het bloed verlaat het lichaam en de menstruatiecyclus begint opnieuw.



## Een verhaaltje over gevoelens bij de menstruatie

### De periode voor haar menstruatie

Katara en haar hond Sky liggen beiden in de tuin. Katara is een beetje moe en doet haar ogen dicht. Ze voelt iets aankomen. Plons! De eerste druppels vallen uit de lucht. Katara en Sky fronsen beide naar de lucht en rennen daarna gauw naar binnen. Eenmaal binnen voelt Katara dat ze kramp heeft in haar buik. Ze realiseert zich dat ze ongesteld is geworden. Dat verklaart waarom Katara weinig energie had.



### De periode tijdens haar menstruatie

Sky en Katara liggen samen op de bank, omringd door dekens en pizza's. Katara heeft hoofdpijn en voelt nu ook krampen in haar bovenbenen. Ze voelt zich humeurig, maar ze weet dat het tijdelijk is. Ze probeert in een comfortabele positie te liggen, maar dit lukt niet helemaal. Buiten begint het ook nog eens te stormen. Nu is ze wel echt boos, want niks lijkt mee te zitten vandaag.



Sky komt naast haar liggen. Katara doet haar ogen dicht en glimlacht, omdat Sky als een warm dekkentje aanvoelt. Ze is blij dat Sky er altijd voor haar is. Katara's vader brengt een kopje thee om Katara's pijn te verlichten, maar ziet dat Katara en Sky al in slaap gevallen zijn.



### De periode na haar menstruatie

Na een paar dagen voelt Katara zich veel energiever. Toevallig stopt de regen en is het buiten zonnig. Ze besluit om met Sky een lange wandeling te maken in het park. Katara en Sky kijken samen naar de regenboog. Katara geeft Sky een aai over zijn bolletje. Katara is trots dat ze de periode van haar menstruatie heeft doorstaan. Ze is blij dat ze haar tijd heeft genomen om tot rust te komen. Nu is ze klaar voor een nieuw avontuur!



## Menstruatiecyclus bijhouden

Meisjes kunnen uit verschillende apps kiezen om hun menstruatiecyclus te volgen. Dit kan helpen om te begrijpen hoe hun cyclus werkt. In de app kunnen meisjes van alles bijhouden: wanneer de menstruatie start, eindigt en ze kunnen bijhouden welke ongemakken ze misschien ervaren. Meisjes kunnen ook een papieren kalender gebruiken.

Je kunt je volgende menstruatie met deze 2 dingen ongeveer voorspellen

- 1 De datum dat je laatste menstruatie begon
- 2 De lengte van je menstruatiecyclus

= De dag van je volgende menstruatie

De lengte van je menstruatiecyclus is het aantal dagen vanaf de eerste dag van je menstruatie tot en met de dag voordat je volgende menstruatie begint

Ik begon bijvoorbeeld op 10 maart en mijn volgende menstruatie begon op 7 april.. Mijn cyclus is dus 28 dagen.. Mijn volgende menstruatie begint dan waarschijnlijk op 5 mei!

Uw laatste menstruatie begon op 10 maart

Menstruatiecyclus: ongeveer 28 dagen

Volgende menstruatie: 7 april

APRIL

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

## Ongemak tijdens de menstruatie

Vlak voor de menstruatie kunnen meisjes klachten ervaren. Veel meisjes ervaren het meeste ongemak op de eerste dag van de menstruatie. Sommige voelen een zeurende en krampende pijn in de buik. Anderen hebben ook rugpijn, gevoelige borsten, hoofdpijn en een uitstralende pijn naar de benen. Er zijn ook meisjes die weinig klachten hebben. De krampen ontstaan doordat de spieren van de baarmoeder samentrekken om het bloed van het baarmoederslijmvlies los te laten.



Er zijn oplossingen om krampen te verlichten. Sommige meisjes vinden het prettig om minder actief bezig te zijn, omdat ze minder energie hebben. Bovenstaande tekeningen laten verschillende manieren zien om de klachten te verlichten, zoals het gebruik van een kruik, yoga en een warm bad. Bij het gebruik van pijnstillers is het belangrijk om de bijsluiter te lezen of toestemming te vragen aan ouders of verzorgers.

## Menstruatiebloed

Het is normaal dat menstruatiebloed verschilt in kleur en dikte. Rood bloed komt het meeste voor. Aan het begin en aan het einde van de menstruatie kan het bloed vaker wat bruiner zijn. Menstruatiebloed bestaat uit vocht, stukjes baarmoederslijmvlies en bloed, daarom is het niet helemaal vloeibaar. Soms is het bloed een beetje klonterig of draderig, maar dat is normaal. Bij de allereerste menstruatie kan het bloed bruinig zijn. Dat is ook normaal.



Menstruatiebloed lijkt misschien erg veel, maar dat valt mee. De meeste meisjes verliezen in werkelijkheid ongeveer 40 mL bloed tijdens de hele menstruatieperiode. Dat zijn zo'n 2 à 3 eetlepels bloed. Soms is het wat meer, soms wat minder. Het is in ieder geval geen rode zee...



Om het bloed op te vangen kunnen menstruatieproducten worden gebruikt. Op de verpakking staat de maat. Ook staan er vaak druppels op de verpakking. Hoe meer druppels, hoe meer bloed een maandverband of tampon kan opnemen.

## Onregelmatige menstruatiecyclus

Zowel bij jonge meisjes als bij vrouwen kan de menstruatie onregelmatig zijn of tijdelijk uitblijven. Dat kan verschillende oorzaken hebben.

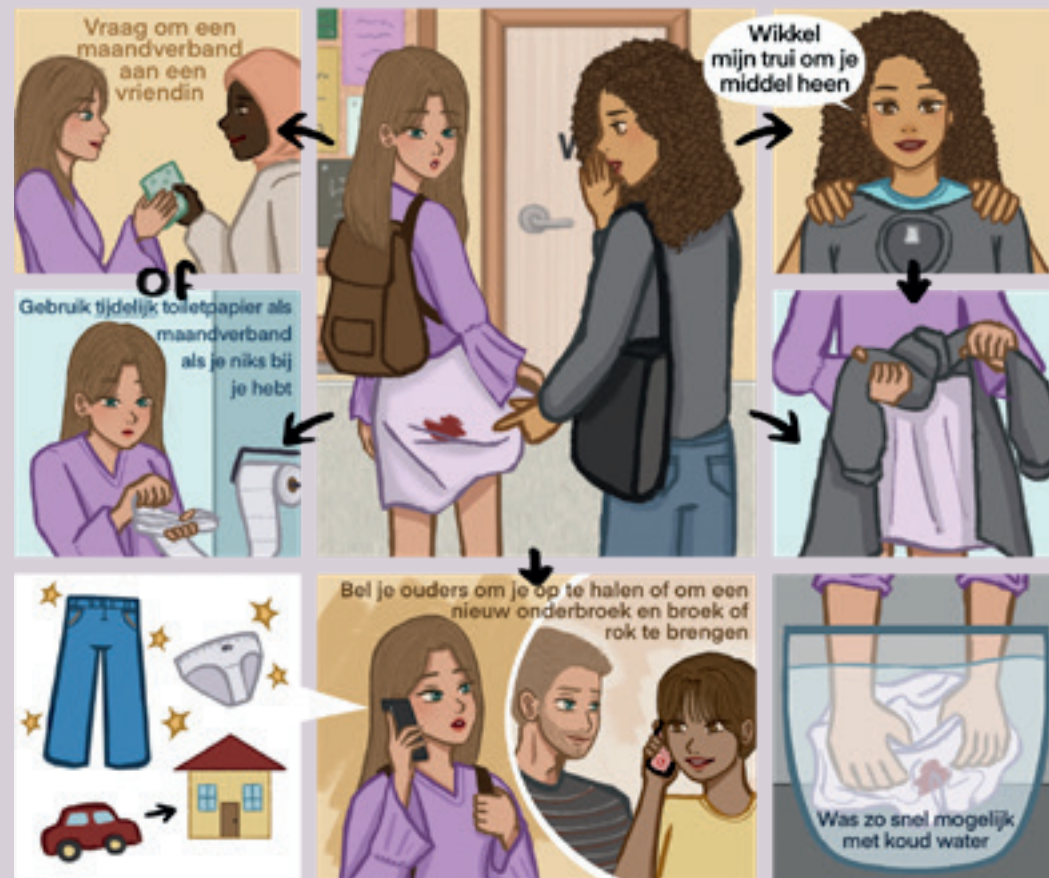
1. In de puberteit is het heel normaal dat jonge meisjes een onregelmatige menstruatiecyclus hebben of dat ze een aantal weken of maanden niet menstrueren. Dit gebeurt meestal omdat het lichaam moet wennen aan het aanmaken van de juiste hoeveelheid hormonen. Na ongeveer 2 jaar wordt de cyclus regelmatig en is het beter voorspelbaar.
2. Als meisjes en vrouwen normaal gesproken een regelmatige menstruatiecyclus hebben, maar plotseling merken dat hun menstruatie voor een lange tijd wegblijft, kan dit komen door bijvoorbeeld stress, intensief sporten, gewichtsveranderingen of zwangerschap.



## Doorlekken

Het overkomt alle meisjes en vrouwen wel eens: doorlekken. Het is misschien niet prettig als het gebeurt, maar menstruatiebloed is niet iets waar meisjes zich voor hoeven te schamen. Als een meisje is doorgelekt, belt de juf of meester vaak de familie zodat ze haar komen ophalen of schone kleding komen brengen.

Doorlekken gebeurt vaak onverwachts. Soms zijn meisjes en vrouwen niet voorbereid op de komst van hun menstruatie. Andere keren zit het maandverband bijvoorbeeld scheef of is het niet op tijd verwisseld. Het kan iedereen overkomen in jouw omgeving: moeders, zussen, juf, buurvrouw of een van jouw vriendinnen.



Als een meisje is doorgelekt, is ze waarschijnlijk zelf ook geschrokken. Als ze niet door heeft dat ze is doorgelekt, is het goed om dat aan haar te vertellen. Het is stoer als je haar helpt. Ze vindt het misschien zelf ongemakkelijk en weet niet wat ze moet doen. Je kunt haar een vestje of trui aanbieden zodat ze die om haar middel kan slaan. En samen naar de docent toelopen. Probeer je in een ander in te leven. Het is belangrijk om elkaar te supporten, niet naar beneden te halen.

# Menstrueren is bloednormaal

Menstruatie is iets waar zowel meisjes als jongens meer over kunnen leren, zodat we elkaar beter kunnen begrijpen en steunen. Menstrueren is geen geheim en het is ook niet vies. Het is een normaal en gezond onderdeel van het leven van onze moeders, zussen, tantes, klasgenoten en vriendinnen. Het is iets bijzonders, omdat vrouwen hierdoor zeer waarschijnlijk een baby kunnen krijgen. Wist je dat vrouwen tot ongeveer hun 51ste jaar menstrueren? Rond deze leeftijd stopt het bloeden en dan kunnen ze geen kinderen meer krijgen.



Als je ouder wordt, kan het zijn dat je op een gegeven moment menstruatieproducten moet kopen, omdat er thuis niets meer is of omdat je vriendin erom vraagt. Het halen van menstruatieproducten is heel normaal. Vraag aan je vriendin of familieleden wat voor menstruatieproducten zij het liefst gebruiken, aangezien dit voor iedereen verschillend is. Als je het niet weet, is een pakje maandverband altijd een goede keuze in geval van nood. Ze zal blij zijn dat je haar hebt kunnen helpen in deze situatie.

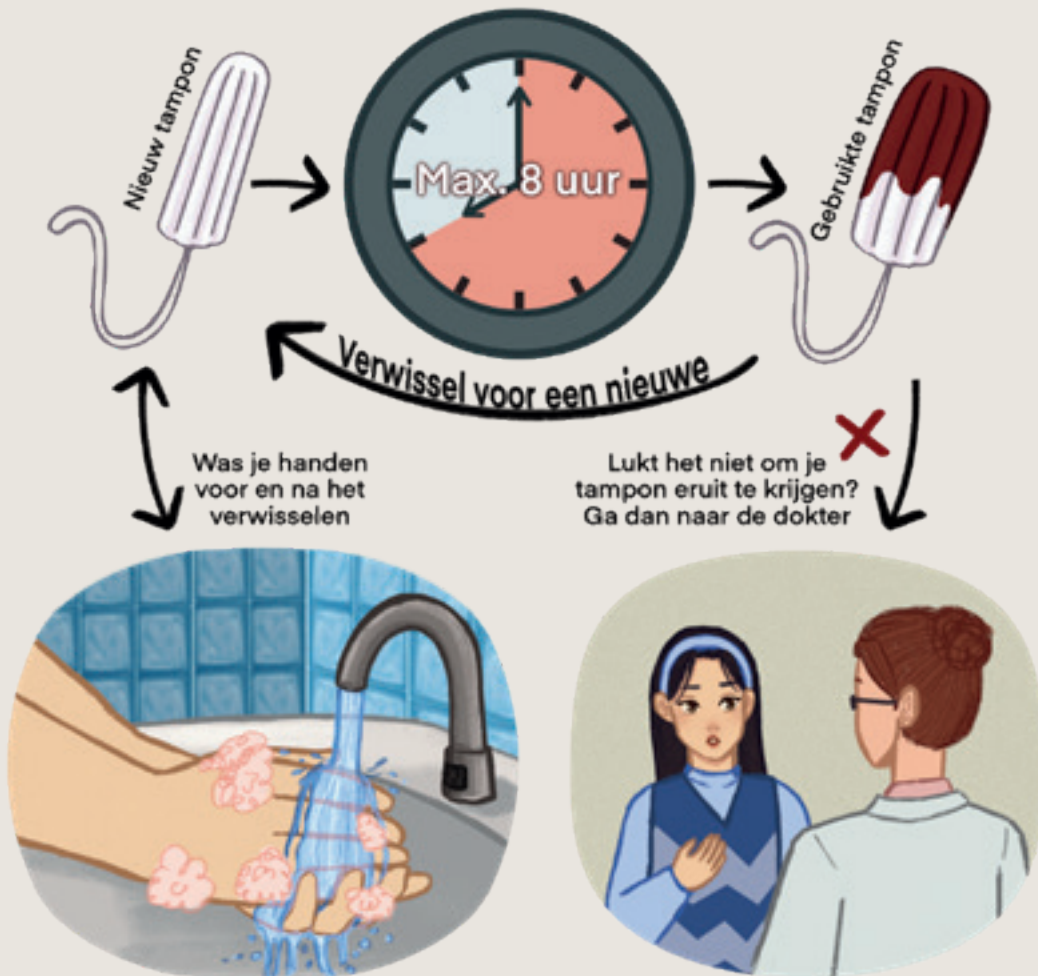


## Hoe kan ik als jongen helpen?

Een vriendin of zus is op een dag wat stiller en ziet er vermoeider uit. Ze kan die dag misschien ook een beetje kortaf reageren. Dit komt misschien door de verandering in hormonen of het ongemak dat ze ervaart door haar menstruatie. Je kan vragen hoe ze zich voelt en of je haar ergens mee kan helpen. Als ze vertelt dat haar menstruatie is begonnen, dan kan je vragen hoe dat voor haar is. Het is fijn als je begrip kan tonen dat de dagen voor en tijdens haar menstruatie best een lastige periode kunnen zijn. Het kan ook zijn dat ze even alleen wil zijn of er niet over wil praten. Misschien stuur je haar wel een grappig filmpje of een meme om haar op te vrolijken. Het is een lief gebaar als je je vriendin of zus kunt helpen, bijvoorbeeld met een kopje thee of een dekentje op de bank. Zij voelt zich waarschijnlijk ook opgelucht dat ze met jou over menstruatie kan spreken en waardeert het gebaar.

## Menstruele hygiëne

Menstruatieproducten moeten op tijd worden verwisseld om nare geurtjes en kans op doorlekken te voorkomen. Een tampon mag niet langer dan 8 uur worden gebruikt om infecties te voorkomen. Een tamponziekte is zeldzaam, maar kan iemand in korte tijd ernstig ziek maken. Als het een meisje niet lukt om de tampon te verwijderen, dan is het belangrijk dat ze naar de dokter gaat. Het is goed om voor en na het verwisselen van menstruatieproducten de handen te wassen en in de wc van voren naar achteren te vegen.



## Hevig bloedverlies

Sommige meisjes voelen zich heel moe door hun menstruaties. Dit kan komen door hevig bloedverlies. Dit betekent dat ze meer bloed verliezen dan gemiddeld tijdens de menstruatie. Dit is vaak het geval als de menstruatie langer dan 7 dagen duurt. Sommige meisjes merken dat ze sneller doorlekken. Ze moeten voor een langere periode veel vaker hun tampon of maandverband wisselen. Het is in dit geval verstandig om naar de dokter te gaan.



## Deel je zorgen

Bij vragen en onzekerheden, is het goed om met een vertrouwenspersoon te praten, zoals de dokter, ouders, verzorgers, vrienden of een docent. Het kan voorkomen dat sommige meisjes af en toe school missen vanwege menstruatieklachten. Het is belangrijk om naar school te blijven gaan om geen achterstanden op te lopen, voor zover dat natuurlijk mogelijk is.

Als meisjes helemaal niet meer kunnen deelnemen aan sociale activiteiten, zoals het afspreken met vrienden of sporten, dan kan dit reden tot zorg zijn. Dit kan bijvoorbeeld komen door hevig bloedverlies, een gebrek aan menstruatieproducten of extreem ongemak. Hoe eerder je naar de dokter gaat, des te eerder je samen kunt uitzoeken wat er aan de hand is en wat je eraan kunt doen.



## Een wc voor iedereen

Steeds meer openbare plekken hebben een extra wc. Deze wc's zijn geschikt voor verschillende mensen: bijvoorbeeld een ouder die een baby verschoont, een persoon in een rolstoel en voor alle mensen die menstrueren. Er zijn meestal prullenbakjes in de wc's waar gebruikte menstruatieproducten in kunnen worden weggegooid. Menstruatieproducten mogen niet in de wc worden doorgespoeld, anders raakt de wc verstopt. Bij het verwisselen van maandverband kan de verpakking worden gebruikt om het oude maandverband erin te rollen.



## Wat als je nog meer vragen hebt?

### CJG

Wil je ergens over praten? Bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) kun je een afspraak maken. Kinderen en jongeren tot 18 jaar kunnen hier terecht, samen met hun ouders of verzorgers. De CJG-professionals beantwoorden al jouw vragen over bijvoorbeeld gezondheid, school of seksualiteit. En op de middelbare school kun je vaak ook een afspraak maken met de jeugdverpleegkundige.

### JouwGGD.nl

Op JouwGGD.nl kun je gratis en anoniem chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD). Deze website is speciaal voor jongeren. Je vindt er betrouwbare informatie over onderwerpen zoals het lichaam, alcohol, roken, drugs en sociale media.

### Gastlessen Menstruation

Wil je meer weten over het onderwerp menstruatie? Menstruation verzorgt gastlessen over menstruele gezondheid en welzijn op scholen en in buurthuizen, zowel in als buiten Rotterdam. Via [www.menstruation.nl](http://www.menstruation.nl) kun je een gastles of workshop boeken. Via de website kun je contact opnemen voor alle mogelijkheden.



## WOORDZOEKER

ZOEK DE WOORDEN IN DE RICHTING VAN DE PIJLEN



V	I	P	O	G	H	H	R	X	S	B	S	G	R	K	D
Y	C	U	Y	N	G	L	A	N	G	I	H	C	U	L	K
M	P	M	N	I	M	R	D	O	J	R	A	S	B	T	I
A	U	F	N	D	A	N	H	P	W	D	I	N	Y	D	N
A	C	M	E	I	G	A	A	M	M	Y	O	A	E	F	L
N	E	L	P	E	G	A	R	A	F	I	P	K	E	O	E
D	I	Y	D	H	I	J	G	T	T	G	H	H	R	O	G
V	T	P	Y	C	E	G	E	A	R	M	S	I	A	H	K
E	A	P	K	S	I	V	C	C	J	E	I	E	D	N	R
R	U	A	C	F	F	U	T	U	A	R	D	T	H	E	U
B	R	H	U	A	R	V	F	A	R	R	A	H	I	T	I
A	T	C	L	T	H	O	R	M	O	N	E	N	E	T	S
N	S	A	S	O	H	E	I	E	R	S	T	O	K	O	J
D	N	N	N	D	P	R	U	O	M	Y	T	M	A	R	E
C	E	G	R	J	O	R	T	N	P	A	R	I	S	T	E
M	M	Y	O	L	B	Y	H	O	R	A	N	I	T	S	J

MUP	EIERSTOK	TAMPON
HORMONEN	AFSCHEIDING	INLEGKRUISJE
STROTTENHOOFD	MENSTRUATIECUP	MAANDVERBAND

# Colofon

'Het menstruatie informatieboekje' is tot stand gekomen in opdracht van Stichting Armoedefonds en een uitgave van Stichting Armoedefonds.

De MUP's zijn een project van Stichting Armoedefonds.

Kijk voor een MUP bij jou in de buurt op:

[www.armoedefonds.nl/wat-we-doen/projecten/menstruatie-armoede/](http://www.armoedefonds.nl/wat-we-doen/projecten/menstruatie-armoede/)

**Copyright © 2024 Stichting Armoedefonds**

Eerste druk

**Tekst:** Radhieka Bansidhar (van *Menstrucation*)

Beschikbaar voor gastlessen op scholen, contact via [info@menstrucation.nl](mailto:info@menstrucation.nl)

**Illustraties:** Farrah Jacobs

contact via [farrahjacobs1003@gmail.com](mailto:farrahjacobs1003@gmail.com)

**Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.**



**Stichting Armoedefonds**

De Grote Elst 52

5246 JR Rosmalen

Tel: (073) 7440181

E-mail: [info@armoedefonds.nl](mailto:info@armoedefonds.nl)



Stap in de kleurrijke wereld van menstruatie met dit boekje!  
Perfect voor wanneer je even niet meer weet hoe het zit.  
Ontdek wat menstruatie is en hoe het werkt. Leer alles over de menstruatiecyclus en de veranderingen die jongens en meisjes doormaken tijdens de puberteit. Dit boekje neemt je mee op ontdekkingsreis door de wereld van menstruatieproducten. Het wijst je ook de weg naar de dichtsbijzijnde MUP waar je ze eventueel gratis kunt verkrijgen, mocht dit voor jou nodig zijn!

