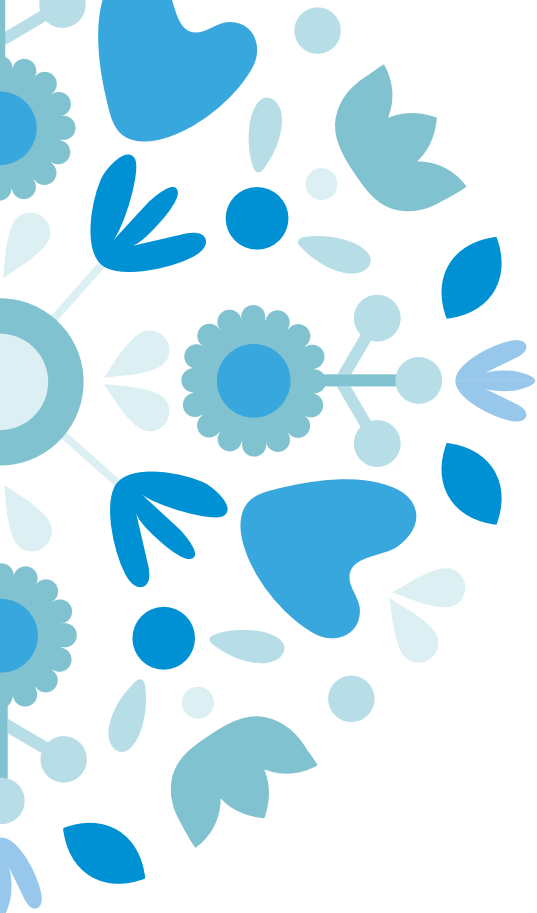


Goed geregeld

... en toch wel eens
behoorlijk in de war



Maak je
klaar voor de
puberteit!



Inhoud

Werk aan de winkel!	4-5
En waarom worden vrouwen ongesteld?	6-7
Alle dagen zijn mijn dagen	8
Tampons? Maar hoe dan?	9
Heb jij je dit ook al eens afgevraagd?	10-11

Hallo!

Heb je wel eens het gevoel dat alles op de een of andere manier in de war is. Wat moeten die puistjes daar op mijn neus! En waarom groeit er plotseling haar op ongewone plekken? Je bent soms een beetje depressief en weet totaal niet waarom. En je vraagt je misschien af hoe het zal zijn als je menstrueert of, zoals meestal gezegd wordt, ongesteld bent.

Je bent in de puberteit en je bent bezig volwassen te worden, dat zeggen anderen tenminste. Maar zo leuk klinkt dat niet voor jou.

Toch is het zo! Door al die veranderingen die je nu beetje bij beetje doormaakt heb je allerlei nieuwe vooruitzichten in je leven. Je wordt bijvoorbeeld groter, sterker, sneller en steeds zelfstandiger. En je ziet er ook een beetje anders uit. Is dat niet een geweldig idee wat je lijf dan allemaal kan?

Maar eerst moet je geduld hebben. De veranderingen lopen weliswaar volgens plan maar bij elk meisje nét weer iets anders.

De puberteit gaat gewoon vanzelf door. Het is handig om te weten hoe jouw ontwikkeling zal zijn zodat je je geen onnodige zorgen hoeft te maken en om je vragen te durven stellen als je niet zeker van iets bent.

Daar gaan we!

Jouw o.b. Team





Werk aan de winkel!

“Kind, wat ben je groot geworden”

In de puberteit groei je écht snel! Maar niet alleen in de lengte. Je bekken wordt breder zodat er later ook een baby kan groeien.



Met huid en haar!

Je huid maakt nu meer zweet en talg aan. Soms is dat iets te veel van het goede, dan ontstaan er puistjes. Denk eraan dat je vanaf nu regelmatig gaat douchen en eventueel een deo gebruikt.



Aan het begin van de puberteit begint schaamhaar en okselhaar te groeien. Dat is normaal en helemaal oké. Je moet het niet scheren.

Au! – Mijn borst doet pijn!

Geen zorgen, zo gaat dat bij de meeste meisjes wanneer de borsten zich gaan ontwikkelen. De bobbel die je het eerst voelt is de melkklier. Door het zachtere vetweefsel worden je borsten ronder en vrouwelijker. Je borsten hoeven niet alle twee precies even groot te zijn!



Onzichtbaar ...



Voor jou onzichtbaar, groeien de baarmoeder en je vagina. Je schaamlippen kun je wel zien met een klein spiegeltje. Vaak liggen de binnenste schaamlippen verstopt tussen de buitenste (maar niet bij alle vrouwen).



Oeps – wat zijn dat voor vlekken?

Je vagina gaat nu meer vocht aanmaken. Meestal komt dat in je onderbroek terecht. Deze witte vloed jeukt niet, het brandt niet en is heel normaal voor de bescherming van je vagina.



En daar is je eerste menstruatie

Nogal apart dat er ongeveer één keer in de maand bloed uit je vagina komt hè?

Maar als je begrijpt waarom, weet je dat je lichaam weer iets totaal bijzonders regelt.

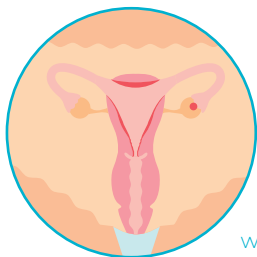


Nog meer info kun je hier vinden:

www.ob-tampons.nl



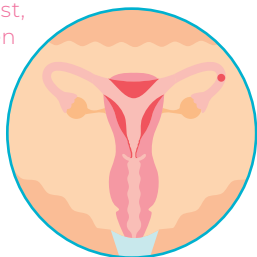
En waarom worden vrouwen ongesteld?

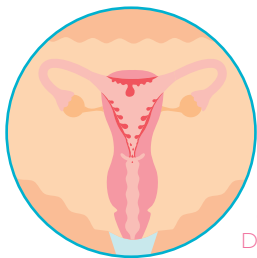


Sinds je geboorte zitten er al veel eicellen in je eierstokken. Vanaf de puberteit volgroeien elke maand een paar eicellen en één daarvan wordt door de eileider opgenomen (eisprong). Je merkt wanneer dat bij jou gebeurt omdat je dan ongesteld wordt. Vanaf je eerste ongesteldheid ben je vruchtbaar en kun je theoretisch zwanger worden.

Mogelijkheid 1: Treft de eicel een zaadcel van een man in de eileider dan kan de eicel bevrucht worden. Het baarmoederslijmvlies is intussen dik en week als een bedje voor een eitje. Als het bevruchte eitje ongeveer 5 dagen later daar aankomt kan het zich vastzetten en gaan groeien. En wat gebeurt er dan? Juist, na negen maanden komt er dan een nieuw mensje ter wereld.

Je lichaam begint zich nu al zo te veranderen dat je later ooit mama kunt worden.





Mogelijkheid 2: Als de eicel in de eileider geen zaadcel van een man tegenkomt lost de eicel na ongeveer één dag op zonder dat je het merkt. De baarmoeder heeft het bedje voor het eitje voor niks gemaakt. Ongeveer twee weken na de eisprong lost het dikke zachte bedje, met een beetje bloed, in de baarmoeder dan weer op. Dat is dan je periode. Het is trouwens niet zo heel veel bloed. Bij elkaar ongeveer een half klein kopje.

Daarna begint alles van voren af aan en daarom heet dit een cyclus. Je hebt dus eenmaal in de maand je periode van ongesteld zijn.

Klinkt het ingewikkeld? Je moet geduldig zijn met je lichaam. Soms komt de periode tijdens de eerste twee jaren nog onregelmatig.

Kom meer te weten over je eerste periode op ons YouTube Kanaal.



o.b. Nederland



Alle dagen zijn mijn dagen

Al jouw dagen zijn normaal en je wilt niet dat je ongesteldheid deze verstoren!

Je wilt zoveel mogelijk alles doen zoals je altijd doet. Dus, kies iets passends om het bloed op te vangen. Bijvoorbeeld:



Maandverband:

- Plak je in je onderbroek.
- Het bloed loopt uit de vagina en wordt dan door het maandverband opgenomen

Inlegkruisje:

- Plak je in je onderbroek.
- Zijn goed bij weinig bloedverlies of witte vloed.
- Geven een gevoel van zekerheid als je niet precies weet wanneer je ongesteld wordt of als je een tampon wilt verwisselen.



Tampons:

- Breng je in je vagina in. Het bloed komt niet naar buiten.
- Huid en schaamhaar blijven schoon en droog.
- Zijn onzichtbaar, verschuiven niet tijdens bijv. sporten en je kunt zelfs gaan zwemmen.

Menstratiecups:

- Breng je in je vagina in.
- Het bloed verzamelt zich in de cup.
- Moeten zorgvuldig gereinigd worden bij elke wisseling.



Tampons? Maar hoe dan?



Het beste begin je met een mini tampon en blijf je bij de kleinste maat die voldoet voor jouw bloeding. Elke 8 uur op zijn langst vervang je de tampon. Ook 's-avonds direct voor het slapen breng je hem in en 's-morgens gelijk weer wisselen.

Veel mensen denken dat de ingang van de vagina is afgesloten met een vlies of dat de vagina te klein is. Dat klopt niet! Je vagina is omgeven door ringvormige slijmvliesplooiën die ook Hymen, Hymenalsaum of maagdenvlies genoemd worden. Deze plooiën zijn zacht en elastisch en werken mee bij het inbrengen van een tampon en de plooiën gaan ook niet kapot.

Krijg ik dat er wel in? Makkie!

- Neem even de tijd om het uit te proberen.
- Handen wassen voor het inbrengen (en ook daarna).
- Ga hurken, staan of op de toilet zitten.
- Verwijder de folie en trek even aan het koordje.
- Schuif de tampon met je vinger schuin omhoog in de vagina tot je de tampon niet meer voelt.
- Als hij volgezogen is kun je eenvoudig aan het terugtrekkoordje trekken en hij glijdt er uit.
- Tampons niet in de toilet gooien maar in een afval Emmertje.
- Als het niet direct lukt: opnieuw proberen, bij de volgende keer lukt het zeker.



Heb jij je dit ook al eens afgevraagd?

Kan het koordje ook breken?

Nee. Het zit koordje zit heel strak in de tampon geknoopt. Overtuig jezelf, trek er maar eens heel hard aan. Het zit écht heel vast.

Kan een tampon ook problemen opleveren?

Nee! Tampons zijn heel erg veilig en zijn van onschadelijke stoffen gemaakt. Dat je met een tampon je maagdenvlies kan breken is trouwens kletspraat. Het Hymen is een zachte elastische ring van slijmvliesplooien en geen vlies. Vanzelfsprekend scheuren de plooien niet en niemand kan zien of je al eens een tampon hebt gebruikt of seks hebt gehad.

Chillen of sporten tijdens je periode?

Je bent gestresst en moe tijdens je periode en je hebt misschien buikpijn? Het is oké als je liever niets wilt doen.

Bewegen kan helpen als je je niet zo goed voelt (geen grap). Met een tampon kun je ook heel normaal sporten, ook zwemmen (het koordje kun je tussen je schaamlippen verstoppen). Als je je zorgen maakt, zeg het dan tegen je ouders of tegen je huisarts. Zeker weten is zeker weten.



TSS, wat is dat dan weer?

Het Toxische Schocksyndroom (TSS) is een zeer zeldzame ziekte die niet alleen tijdens de menstruatie, maar ook bij mannen, vrouwen en kinderen kan voorkomen. Maar als je je tijdens je periode uit het niets plotseling heel ziek voelt en hoge koorts krijgt ((of braken, diarree, hoofdpijn, Keelpijn, duizeligheid, flauwvallen, spierpijn of iets dat lijkt op zonnebrand of andere huiduitslag), ga dan gelijk naar het ziekenhuis.

Wij kunnen overal over praten – echt waar?

Nou ja, je vindt het waarschijnlijk makkelijker om over nekpijn of pukkeltjes te praten dan over een vervelende menstruatie periode, jeuk of branderig gevoel in je vagina of spanning op je borsten. Maar toch zijn dit écht hele normale thema's voor elke vrouw. Dus: maak het jezelf niet moeilijk met onzekerheden maar spreek met een persoon die je vertrouwt!





Nog vragen over de puberteit? Hier vind je meer info:

- www.ob-tampons.nl/lichaamsontwikkeling-en-puberteit
- www.bergmanclinics.nl/vrouw/jonge-meiden-spreekuur

Als je nog meer wilt weten:

- @ info@ob-online.de
- www.ob-tampons.nl
- [UCESq1p8HZkJTqBm0uDaYWuw](https://www.youtube.com/watch?v=UCESq1p8HZkJTqBm0uDaYWuw)
- [o.b.nederland](https://www.instagram.com/o.b.nederland)

Als je zorgen of vragen hebt, kun je met de Kindertelefoon over alles praten. Elke dag zijn er getrainde vrijwilligers die je kunnen helpen.

- www.kindertelefoon.nl
- Bel gratis en anoniem met 0800-0432 of
- Chat www.kindertelefoon.nl/chat

