

Hoe lang duurt het?

De meeste meisjes zijn 5 tot 7 dagen ongesteld. Daarna is het over en duurt het weer 3 tot 5 weken voor je weer ongesteld bent.

Wat kun je doen?

Zodra je wat bloed in je onderbroek ziet, gebruik je een maandverband. Dat koop je bij de supermarkt of de drogist. Ze zijn er in alle soorten en maten. Om de paar uur doe je weer een nieuw maandverbandje in je onderbroek. Het oude gooi je weg in de prullebak (wikkel er een w.c.-papiertje omheen), nooit in de w.c.

In plaats van maandverband kun je ook een tampon gebruiken. Een tampon is een pluk watten dat samengeperst is tot een klein staafje zo groot als je duim. Dat staafje duw je in je vagina. Daar vult het zich met menstruatiebloed. Aan één uiteinde van de tampon zit een touwtje. Daarmee trek je de tampon na gebruik weer uit je vagina. Als je voorzichtig trekt kan het touwtje niet breken. Ook een tampon mag je nooit na gebruik in de wc weggooien.

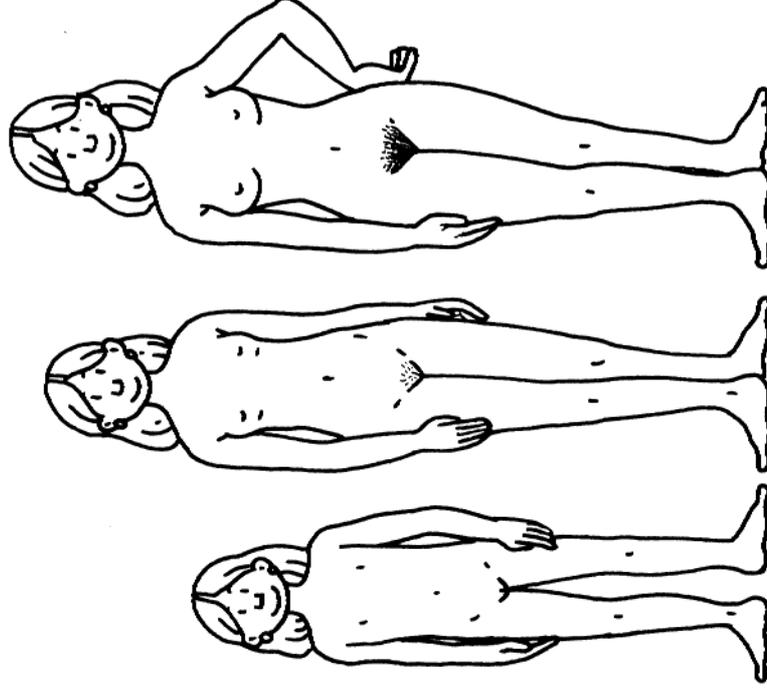
Wees voorbereid

Neem altijd een maandverband of tampon mee in je schooltas, zo ben je voorbereid. Je weet nooit precies wanneer het komt.

Zo verandert een meisje in de puberteit

De puberteit is de periode in je leven waarin je gaat veranderen van een kind in een volwassene. Dat gebeurt niet zomaar in een week of in een maand. Nee, dat gaat heel langzaam zodat jij, maar ook je ouders er stap voor stap aan kunnen wennen. De puberteit begint bij heel veel meisjes rond het tiende jaar en duurt wel tot het achttiende jaar. Maar het kan ook korter of soms langer duren.

In de puberteit gaat je lichaam veranderen. Wat gebeurt er allemaal?



(Uit: De pubergids voor meisjes, NIGZ, 2004.)

Borsten

De eerste verandering is dat je borsten gaan groeien. Tijdens het groeien van je borsten kunnen ze pijn doen. Maak je niet al te veel zorgen over je borsten. Bij iedereen zien ze er weer anders uit. Omdat je borsten nog door blijven groeien tot je achttiende kun je er tot die tijd eigenlijk niets van zeggen hoe ze gaan worden.

Groeien

Je wordt langer, zodat je al snel niet meer in de kleren past die je net nieuw hebt. Omdat meisjes eerder met groeien beginnen dan jongens, ben je misschien wel de langste van je klas. Je wordt niet alleen langer maar ook de rest van je lichaam gaat groeien. Je heupen worden wat breder en je billen wat voller. Maar ook je dijbenen krijgen meer vorm.

Overal haartjes

Je merkt dat je haartjes gaat krijgen onder je armen en haartjes onder je buik en rond je vagina. Eerst dunne, zachte haartjes, later veel donkere haartjes. Haar rond je vagina en op je onderbuik heet schaamhaar. Sommige meisjes krijgen ook meer haren op hun benen, wat ze vroeger nooit hadden. En soms ook donkere snorhaartjes.

Zweten

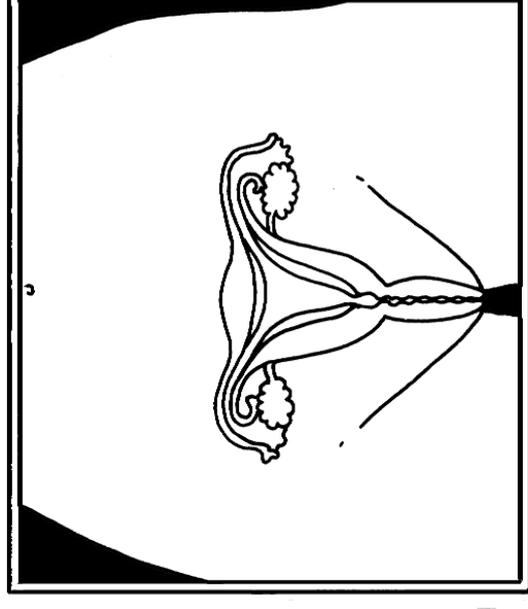
Je gaat nu ook meer zweten onder je armen. Dat is normaal. Was je daarom elke dag en trek op tijd schone kleren aan. Je kunt ook een deodorant gebruiken.

Pukkels en puistjes

Sommige kinderen krijgen puistjes en meeëters (zwarte puntjes op je neus).

Je vagina en alles eromheen

De huid rond je vagina wordt dikker en donkerder. Maar hoe ziet het er eigenlijk allemaal uit daar beneden? Eerst heb je de buitenste schaamlippen. Daarbinnen zitten de twee binnenste schaamlippen. Dan zitten daar 2 openingen. Bovenin een heel klein gaatje waar je plas uitkomt. Daaronder een wat grotere opening, dat is je vagina. Als je voor het eerst ongesteld wordt, komt er bloed door je vagina naar buiten. Ook gebruik je je vagina later om mee te vrijen en nog later als er een baby doorheen gaat om geboren te worden. Bovenaan de binnenste schaamlippen zit een bobbeltje, dat gevoelig is als je het aanraakt. Dat is je clitoris. Het aanraken van de clitoris geeft je een lekker gevoel



Alles over de menstruatie (dat is ongesteld worden)

Elke maand komt er in je buik een eikel los. Als die niet bevrucht wordt (dat is samensmelten met een zaadcel van een man), verdwijnt de eikel uit je lichaam door je vagina. Er komt wat bloed uit je vagina.

Wanneer gebeurt het?

De meeste meisjes worden ongesteld tussen de 12 en 14 jaar, maar het is ook normaal als je jonger bent dan 12 of ouder dan 14. Als je eenmaal een keer ongesteld bent geweest, gebeurt het ongeveer elke maand. De eerste 2 jaar kan het heel onregelmatig komen. Dat betekent dat je de ene keer na 4 weken ongesteld wordt en de andere keer pas na 6 weken of misschien al na 2 weken.

Wat merk je ervan?

Je krijgt wat buikpijn en je ziet wat lichtbruine plekjes en bloed in je onderbroek. Soms voel je je niet lekker of anders dan anders. Je kunt je ook verdrietig voelen of een slecht humeur hebben en snel geïrriteerd raken. Gelukkig duurt dat nooit langer dan één of twee dagen en dan gaat het alweer beter. Maar je kunt gewoon sporten, douchen en alles doen wat je maar wilt.