



MENSTRUATIE

Wanneer meisjes in de puberteit komen gaan ze menstrueren. Elke maand verliezen ze een beetje bloed via de vagina. Veel jongens en meisjes hebben hier vragen over. Wat gebeurt er juist in je lichaam? Wat moet je doen als je je maandstonden hebt? Laten we eens kijken...

Opdracht 1

Ken je andere woorden voor menstruatie?

Schrijf alle woorden op die jij kent.

.....

.....

.....

Opdracht 2

Hoe komt het dat meisjes menstrueren?

Als meisje word je geboren met eicellen in je eierstokken.

Vanaf de rijpt er elke maand in een van de twee

zo'n eitje. Wanneer het volgroeit is komt de rijpe eicel vrij in de eileider, dat noemen we

de Intussen heeft de zich klaargemaakt

om een, bevruchte, eicel te laten nestelen en groeien tot een

Daarvoor heeft de baarmoeder een dikke laag slijmvlies gekregen.

Wanneer de echter niet bevrucht wordt door een zaadcel lost ze op,

en wordt ze samen met het afgebroken en via de vagina naar buiten gebracht.

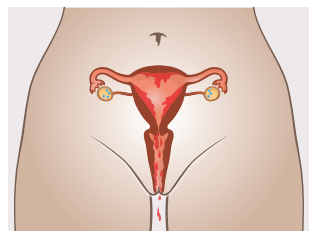
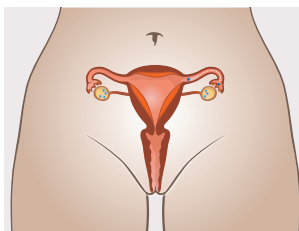
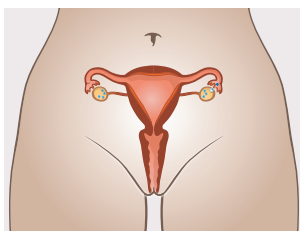
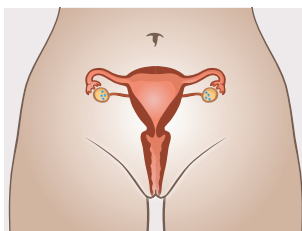
Dat lijkt op een soort bloed en noemen ze Na de menstruatie begint alles

weer opnieuw, er rijpt een nieuw eitje. Dat noemen ze de menstruatiecyclus.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

eisprong – baby – eicel – slijmvlies – honderdduizenden – menstruatie – puberteit

baarmoeder – eierstokken



Dit doe-blaadje is van

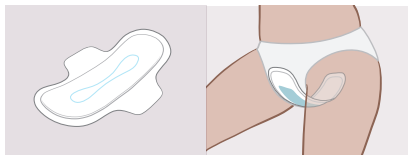
Opdracht 3

Welke uitspraken zijn juist?

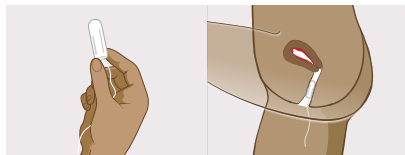
- Een meisje is vruchtbaar vanaf een tijdje voor haar eerste maandstonden. Vanaf dan zou ze dus zwanger kunnen worden.
- Eens een meisje begint te menstrueren, blijft ze dit doen tot het einde van haar leven.
- Wanneer je menstrueert stroomt het bloed er echt uit. Je blijft best de ganse tijd op de wc zitten.
- Tijdens je maandstonden kan je nog steeds alles doen wat je wil. Zwemmen, fietsen, paardrijden, ...

Opdracht 4

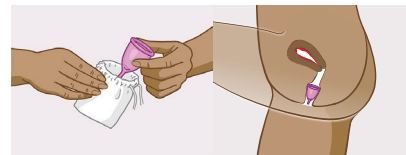
Hygiëne tijdens de menstruatie – Schrap wat fout is



- Om de **2 / 4 / 8** tot **4 / 6 / 12** uur **verversen/leegmaken**
- Je kan er **wel / niet** mee zwemmen
- Eens gebruikt in de **vuilbak gooien / uitkoken**



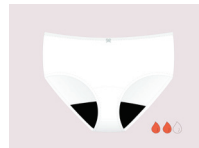
- Om de **2 / 4 / 8** tot **4 / 6 / 12** uur **verversen/leegmaken**
- Je kan er **wel / niet** mee zwemmen
- Eens gebruikt in de **vuilbak gooien / uitkoken**



- Om de **2 / 4 / 8** tot **4 / 6 / 12** uur **verversen/leegmaken**
- Je kan er **wel / niet** mee zwemmen
- Eens gebruikt in de **vuilbak gooien / uitkoken**

Wist je dat er ook menstruatieonderbroeken bestaan?

In deze slips zit een dikke laag die het bloed opvangt. Je kan de onderbroek wassen en opnieuw gebruiken.



Vraag een
volwassen vrouw
uit je omgeving:

Hoe was het voor je
om de voor de eerste
keer je maandstonden
te krijgen?

Praten helpt sowieso...

Zit je ergens mee? Wil je iets kwijt?
Praat erover met iemand die je kan
vertrouwen of stel je vragen aan Awel
via www.awel.be.

Wat moet je onthouden?

- Wanneer meisjes tussen tien en vijftien jaar oud zijn beginnen ze te menstrueren. Elke maand verliezen ze dan gedurende een paar dagen een beetje bloed via de vagina.
- Als je je maandstonden krijgt ben je niet vies of zo. Het betekent juist dat je lichaam gezond is.
- Tijdens hun maandstonden hebben heel wat meisjes ook last van buikpijn of hoofdpijn. Of zijn ze wat prikkelbaar. Dat komt omdat er op dat moment ontzettend veel gebeurt in hun lichaam.
- Wat wil jij zeker nog onthouden?

VU: Chris Lambrechts, President Building, Vijfde verdieping,
F. Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen
De Dr. Bea Show is een productie van Ketnet – versie: juli 2024