



### Wat kun je doen bij pijnlijke menstruatie?

- Doe het wat kalmer aan tijdens je menstruatie met dingen die je ontspannen: rust, een warm bad, een warme kruik, een warme drank, bepaalde rug- en buikspieroefeningen, het masseren van je onderbuik en -rug. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Probeer datgene te vinden wat jou het meest helpt.
- Ook gezonde voeding is belangrijk. Gebruik zo weinig mogelijk zout in de week vóór je maandstonden. Zout houdt het vocht in het lichaam vast. Daardoor krijg je een opgeblazen en pijnlijk gevoel. Beperk koffie, alcohol en suiker of suikerhoudende producten zoals gebak en snoep in de periode voor je menstruatie.
- Bij echt pijnlijke maandstonden kan een pijnstiller verlichting brengen. Kies voor een product op basis van paracetamol. Helpt dat onvoldoende, neem dan een product op basis van ibuprofen of naproxen. Pijnstillers kunnen nevenwerkingen hebben. Lees daarom aandachtig de bijsluiter en neem pijnstillers nooit langer dan vijf dagen na elkaar zonder advies van een arts.
- De arts kan je soms de pil voorschrijven om klachten van pijnlijke, hevige of onregelmatige maandstonden te verhelpen.

### Wanneer naar de arts?

- bij tussentijds bloedverlies
- bij hevig, langdurig of onregelmatig bloedverlies
- bij plotse menstruatiespijn als je dat vroeger nooit had
- bij zeurende pijn die al aanwezig is voor de menstruatie en verergert tijdens de menstruatie
- als de pijn elke maand erger wordt of anders aanvoelt dan gewoonlijk (bv. plots heel erg)
- als de menstruatie langer dan twee maanden uitblijft

### Hygiëne tijdens de menstruatie

Draag elke dag proper katoenen ondergoed en was tweemaal per dag de schaamstreek met een schoon washandje en lauw water. Je doet dat van voor naar achter. Veeg ook je billen van voor naar achter schoon. Anders kan vuil vanuit de darm naar de vagina gewreven worden. Dat kan ontstekingen veroorzaken. Je kunt zachte, niet irriterende zeep gebruiken, bv. babyzeep. Gebruik geen geparfumeerde zeepen. Ze breken de beschermende laag af die op de huid gevormd wordt en veroorzaken zo irritatie, jeuk en soms ontstekingen. Het is niet nodig de vagina te spoelen. Die reinigt zichzelf.

### Maandverband of tampons?

- Qua hygiëne is er geen verschil tussen maandverband en tampons. Je kunt zelf kiezen. Beide bestaan in verschillende maten. Verbanden of tampons worden ook per stuk verpakt, zodat je ze gemakkelijk kunt meenemen. Sommige vrouwen gebruiken altijd maandverband, anderen altijd tampons. Nog andere vrouwen gebruiken bij het begin van de menstruatie maandverband en daarna tampons, of net omgekeerd. Ook jonge meisjes kunnen tampons gebruiken.
- Met maandverband merk je eerder dat je het moet verwisselen.
- Tampons zijn kleiner. Ze zijn onzichtbaar en kunnen plezieriger zitten.
- Was altijd je handen vóór en na het inbrengen van een tampon.
- Laat een tampon niet te lang zitten. Als je hem zou vergeten weg te halen, kan dat ontstekingen veroorzaken. Lees aandachtig de bijsluiter in het doosje. Je kunt ook uitleg vragen aan je moeder of aan de dokter.
- Als je bang bent voor doorlekken wanneer je een tampon draagt, kun je tijdens die periode inlegkruisjes gebruiken.
- Gebruikt maandverband en tampons doe je in een zakje en dan in de vuilbak. Gooi ze nooit in een toilet want dat kan verstopping veroorzaken.

### Weetjes

- Het bloedverlies lijkt meestal meer dan het eigenlijk is. Het is 's nachts even sterk als overdag maar 's nachts kan het bloed minder goed uit de vagina lopen.
- Normaal gezien is het wisselen van maandverband of tampon niet vaker nodig dan drie of vier keer per dag. Moet je wél vaker wisselen, dan kan er sprake zijn van te ernstig bloedverlies. Bij ernstiger bloedverlies kun je groter maandverband of grotere tampons gebruiken.
- Sporten, douchen, een bad nemen, zwemmen: dat kan zeker, ook al heb je je maandstonden. Sommige meisjes gaan liever niet zwemmen, andere gebruiken dan een tampon.

### Fabeltjes

- Sommige meisjes denken dat ze niet zwanger kunnen raken als ze nog maar een paar keer hun menstruatie gehad hebben. Je bent echter vruchtbaar vanaf het moment dat je menstrueert.
- Vrijen tijdens de menstruatie beschermt je niet tegen zwangerschap, ook al wordt vaak het tegendeel beweerd. Wie een heel korte cyclus heeft, kan ook al tijdens de menstruatie zwanger raken. Het is bovendien niet eenvoudig om te weten wanneer een meisje vruchtbaar is omdat de cyclus, zeker bij jonge meisjes, vaak (heel) onregelmatig is.



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je regionaal CM-ziekenfonds of via [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).

V.U.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© januari 2009

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).**



CM. Op uw gezondheid.

# Menstruatie



CM. Op uw gezondheid.

FOL016

## Menstruatie

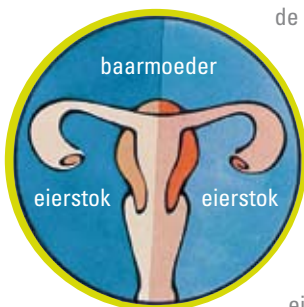
Menstrueren is iets heel gewoons. Elke vrouw heeft er gemiddeld 38 jaar lang eens per maand mee te maken. Waarom zou je er dan geheimzinnig over doen? Soms is menstrueren helemaal geen pretje. Als je ouders, vriendinnen, zussen en broers weten wat er aan de hand is, kunnen ze je veel beter begrijpen.



### Wat is 'menstruatie'?

Sommige meisjes spreken over hun maandstonden, andere over ongesteld zijn en nog andere zeggen dat ze hun 'regels' hebben. Ze bedoelen allemaal hetzelfde, namelijk dat ze menstrueren.

Tijdens de ongeveer 38 jaar dat een vrouw vruchtbaar is, komt er iedere maand een eikel tot rijping, om beurt in één van de twee eierstokken (ovaria). Ongeveer veertien dagen na het begin van de maandstonden is de rijping voltooid en komt de eikel vrij uit de eierstok (eisprong of ovulatie). Ze wordt opgevangen door het uiteinde van de eileider die als een soort paraplu om de eierstok heen zit.



Via de eileider gaat de eikel op weg naar de baarmoeder. Tijdens die reis kan de eikel bevrucht worden door een zaadcel. De bekleding (slijmvlies) van de baarmoeder werd ondertussen klaargemaakt om de eikel te ontvangen. Als de eikel niet bevrucht wordt, sterft ze af na ongeveer 24 uur. Het verdikte slijmvlies van de baarmoeder is dan niet nodig om een bevruchte eikel te laten groeien en wordt afgebroken. Dat veroorzaakt een bloeding, die de menstruatie of maandstonden genoemd wordt. Het bloed komt langs de baarmoederhals in de vagina en loopt zo naar buiten. Elke maand gebeurt dat opnieuw. Het wordt de 'cyclus' genoemd.

Het menstruatievocht bestaat behalve uit bloed ook uit allerlei stukjes weefsel. Dat zijn deeltjes van de afgestoten slijmvlieslaag en van de afscheiding van de vagina en de baarmoederhals. Daarom is het bloed niet helemaal vloeibaar. Menstruatiebloed is reukloos. Pas nadat het in aanraking komt met lucht, kan het onprettig ruiken.

Voor jezelf is het handig om je maandstonden op een kalender in te vullen. Zo word je nooit verrast en heb je altijd op tijd maandverband of tampons bij. De eerste dag van het bloedverlies is de eerste dag van een nieuwe cyclus.

### Op welke leeftijd begint de menstruatie?

- De leeftijd waarop meisjes voor het eerst menstrueren ligt tussen 10 en 17 jaar. Verschillen in ras spelen daarbij een rol. De meeste meisjes beginnen te menstrueren rond hun 13de. Als je rond je 16de nog niet menstrueert, is het verstandig om er eens met je huisarts over te praten.
- Voor het eerst je maandstonden krijgen, is een grote gebeurtenis die gevierd mag worden. Soms kun je je wat onwennig voelen. Praat daarover met je moeder of met vriendinnen. Zij hebben het ook allemaal meegemaakt.
- De leeftijd waarop vrouwen ophouden te menstrueren ligt tussen 45 en 55 jaar. Dan komen vrouwen in de menopauze.
- Vanaf de eerste tot en met de laatste menstruatie zijn vrouwen tijdens iedere cyclus een korte periode vruchtbaar. Dat betekent dat je vanaf je eerste tot en met je laatste menstruatie zwanger kunt worden.

### Hoe lang duurt de menstruatie?

Enkele dagen vóór je ongesteld wordt, kun je al wat afscheiding (slijm) verliezen, gevolgd door 1 tot 7 dagen bloedverlies. Het bloed verlaat het lichaam via de vagina. Dat gebeurt iedere maand. Die 'maand' telt ongeveer 28 dagen, maar kan variëren van 3 tot 6 of 8 weken. Hoe de menstruatie verloopt, verschilt van vrouw tot vrouw.

De eerste 2 tot 3 jaar is het heel normaal dat de maandstonden nog niet helemaal regelmatig komen of zelfs een keer wegblijven.

### Hoe voel je je tijdens de menstruatie?

- Elke vrouw reageert anders op haar maandstonden. Je leert jezelf daarin best wat beter kennen. Sommige meisjes voelen zich supervrouwelijk en goedgezind. Ze zijn heel actief en hebben vlak vóór hun maandstonden zin allerlei klusjes op te knappen. Anderen willen net alleen maar rust en voelen zich moe, prikkelbaar, een beetje neerslachtig of huilerig. Sommige meisjes krijgen wat meer last van jeugdpuistjes.
- Soms ben je verlegen als anderen ontdekken dat je menstrueert. Dat is echt niet nodig: alle meisjes hebben er immers mee te maken! Besteed tijdens je maandstonden wat extra aandacht aan jezelf. Als je opmerkingen krijgt over je humeur, praat er dan over.



### Te lange of te hevige menstruatie

- Sommige vrouwen - vooral jonge meisjes bij wie de maandstonden nog onregelmatig zijn, hebben last van langdurige en sterke maandstonden met veel bloedverlies. Dat kan vervelend zijn omdat je moet oppassen dat je niet 'doorlekt'. Je kunt je dan ook slap of moe voelen.
- Maandstonden zijn ongewoon als ze langer dan 7 dagen duren. Zo'n hevige, langdurige menstruatie kan leiden tot bloedarmoede. Sommige vrouwen hebben van nature hevige maandstonden. Bij andere kan een ziekte de oorzaak zijn.
- Als je je zorgen maakt over te hevige maandstonden, over te weinig of te vaak maandstonden, vraag dan raad aan je moeder, de huisarts of de schoolarts.

### Onregelmatige menstruatie

- Tijdens de eerst jaren is het normaal om je maandstonden onregelmatig te hebben. Sommige vrouwen hebben twee weken vóór de menstruatie gedurende 1 of 2 dagen een beetje bloedverlies. We spreken dan van ovulatiebloeding (bloedverlies op het moment van de eisprong). Ook dat is normaal.
- Als je soms om de 15 dagen, soms om de 5 dagen en dan weer om de 3 weken je menstruatie hebt, dan heb je menstruatie die te vaak doorbreekt. Ook spanningen kunnen de cyclus ontregelen. Examens, angst om zwanger te worden, met vakantie gaan, de eerste dag op een nieuwe school... kunnen de maandstonden sneller doen doorbreken of langer laten uitblijven.

### Zelden of helemaal niet menstrueren

- Sommige vrouwen worden zelden of helemaal niet ongesteld. Dat is ongewoon. Er kunnen verschillende oorzaken zijn: een bepaalde ziekte, sterk vermageren in korte tijd, veel en intensief sporten (zoals balletdanseressen en langeafstandsluipers) of spanningen.
- De menstruatie blijft ook uit bij zwangerschap en tijdens de periode waarin een vrouw haar baby borstvoeding geeft.
- Sommige vrouwen maken zich zorgen dat het bloed zich ophoopt, maar omdat er geen slijmvlies in de baarmoeder wordt opgebouwd, hoopt er zich niets op.

### Pijnlijke menstruatie

- Ongeveer twee op drie vrouwen hebben last van pijnlijke maandstonden. Ze voelen de pijn vooral in de onderbuik, in de rug en soms in de bovenbenen. De pijn begint meestal voor de menstruatie echt doorzet en kan duren tot het einde van de maandstonden. Misselijkheid en braken, duizeligheid, diarree, hoofdpijn en zelfs flauwvallen kunnen ook voorkomen. Sommige meisjes hebben last van jeugdpuistjes of zweten meer dan anders. Andere hebben koorts met koortsblaasjes op de lippen.
- De buikpijn wordt veroorzaakt door het samentrekken van de baarmoeder, zodat het afgestorven slijmvlies verwijderd kan worden. Er is dus meestal niets ernstigs aan de hand, maar het is wel vervelend.
- De pijn kan ook het gevolg zijn van een ziekte of van spanningen zoals wanneer je je ergens zorgen over maakt. Soms begint de buikpijn al in de week vóór de menstruatie.
- Bij meisjes tussen 14 en 18 jaar is de buikpijn het hevigst. Daarna wordt het meestal wat minder. Bij sommige vrouwen beginnen de klachten pas na de leeftijd van 25 jaar. Ze hebben dan last van een zeurende pijn in de onderbuik als ze ongesteld zijn. Bij vrouwen die de pil nemen, worden de menstruatiekachten minder en ook de geboorte van een eerste kind vermindert vaak de klachten.