

# Omgaan met menstruatie hygiëne producten

**De kennis die is opgedaan met seksuele voorlichting op school helpt jonge meisjes hun lichaam beter te begrijpen en de fysieke veranderingen te begrijpen die ze voor de eerste periode aan zichzelf kunnen zien als gevolg van natuurlijke ontwikkeling en “opgroeien”. Dit versterkt ook hun zelfvertrouwen en identificatie met het veranderende lichaam.**

Leren over lichaamshygiëne en hoe om te gaan met maandelijks hygiëne is belangrijk voor jonge meisjes, zelfs vóór de eerste menstruatie. De eerste menstruatie wordt voorafgegaan door witte vloed, een natuurlijke afscheiding uit de vagina. Passend hygiënegedrag helpt de meisjes zich schoon en comfortabel te voelen.

Tijdens de menstruatie moeten meisjes meer tijd besteden aan het verzorgen van zichzelf. Dagelijks wassen of douchen maakt hier deel van uit en is een voorwaarde voor welzijn.

Voor jonge meisjes is het vanaf de eerste menstruatie nuttig om een menstruatie kalender bij te houden. In het begin mag het niet alarmerend zijn als de bloeding niet regelmatig voorkomt. Later laat de kalender echter zien wanneer de volgende menstruatie kan worden verwacht. Het diagram “Gemiddelde cyclus” geeft een overzicht. Je vindt ook een online quiz en een oefenblad voor cyclusberekening in het multimedia-gedeelte van de website van de leraar.

Met de volgende informatie kun je de meisjes zekerheid geven bij het omgaan met producten voor vrouwelijke hygiëne en bij het kiezen van de juiste menstruatiebescherming. Het diagram “Toepassing van menstruatiehygiëne” ondersteunt je uitleg.

## **Inlegkruisjes - dagelijkse bescherming**

Een tot twee jaar voor de eerste periode hebben veel jonge meisjes al vaginale afscheiding, de zogenaamde ‘witte vloed’, een natuurlijk en volkomen normaal teken dat de geslachtsorganen rijpen en gaan functioneren door hormonen. Inlegkruisjes helpen overtollig vocht te absorberen. Ze zijn smaller en dunner dan verband, maar worden ook in het slipje geplakt. Inlegkruisjes kunnen zelfs onderweg snel en gemakkelijk worden verwisseld. Terwijl maandverband is ontworpen voor menstruatiebloedingen, worden inlegkruisjes voornamelijk gebruikt op de dagen tussen bloedingsperiodes als onderdeel van de dagelijkse persoonlijke verzorging gedragen. Ze zijn ook nuttig voor een in het begin vaak onregelmatige cyclus wanneer er onzekerheid is over wanneer de volgende menstruatie begint of wanneer de gebruikte tampon moet worden vervangen.

## **Maandverband - de externe bescherming**

Moderne maandverbanden zijn zeer absorberend en comfortabel om te dragen. Ze worden met een plakstrip aan het slipje bevestigd en worden dus buiten het lichaam gedragen. De menstruele afscheiding bevochtigt het vaginale atrium, vaak ook andere delen van de schaamlippen en het schaamhaar terwijl het bloed in contact komt met zuurstof.

## Omgaan met producten voor menstruatiehygiëne

Er kan een typische menstruatie geur ontstaan. De vorm van het product moet daarom regelmatig worden veranderd en het meisje moet voor zichzelf zorgen, dat wil zeggen vaker wassen.

## Tampons - de intieme bescherming

Het gebruik van tampons moet worden uitgelegd, maar hun voordelen zijn duidelijk: het bloed wordt in de vagina opgevangen, alles buiten blijft schoon en droog. Je kunt de correct geplaatste tampon niet voelen als je hem draagt. Meisjes kunnen in principe tampons gebruiken vanaf de eerste menstruatie. De vaginale ingang is omgeven door ringvormige slijmvliesplooien als een rand van weefsel (ook wel "maagdenvlies" genoemd). Door de hormonale veranderingen die aan de eerste menstruatie voorafgaan, is deze weefselrand meestal zo zacht en meegaand geworden dat kleinere tamponafmetingen zonder problemen kunnen worden gebruikt. Met tampons kun je vol vertrouwen omgaan met je eigen lichaam en menstruatie, ongeacht of je actief bent of de vrijheid kunt nemen om het overdag rustig aan te doen.

## Demonstratie van hoe tampons werken

Om te laten zien hoe het werkt en hoe je het moet gebruiken, kun je de tampon in een hand met een vuist gesloten houden en er wat water op druppelen. Je voelt de tampon uitzetten en zich zachtjes aanpassen aan zijn omgeving. De meisjes kunnen dit in de klas of thuis uitproberen om vertrouwd te raken met de tampon. Tampon samples o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup> Mini (bijzonder geschikt voor beginners) en o.b.<sup>®</sup> ProComfort<sup>®</sup> Normal worden bij elke starterset meegeleverd.

De bijgevoegde informatie legt uit hoe je de functie en plaatsing van een tampon kunt demonstreren met behulp van het bekkenbodemmodel uit het schoolpakket. Grafieken en informatiebladen over het principe van werking, structuur, voorbereiding en gebruik kunnen ook worden gedownload van het gedeelte "Tampongebruik" op de website van de leraar op [www.volwassenworden.nl](http://www.volwassenworden.nl).

## Verwijdering

Hygiëneproducten mogen niet in het toilet worden weggegooid. Voor het weggooien van gebruikte inlegkruisjes, maandverband en tampons, moeten er afvalbakken zijn, evenals zakjes of papier om het in de toilet-ruimte in te pakken.