

BLOEDSERIEUS?

Maar niet té.. of toch wel?

MENSTRUATIEGIDS VOOR VADERS



BLOEDSERIEUS?

INFO OVER

De menstruatie

Producten

Ongemakkelijkheid voorkomen

Persoonlijke verhalen

BLOEDSERIEUS?

DE MENSTRUATIE

“WAT IS MENSTRUATIE NOU EIGENLIJK PRECIES?”

HET VROUWELIJK LICHAAM

Bah bloed, denken veel mannen. Menstrueren is daarentegen iets doodnormaals. Elk jong meisje maakt dit in haar leven mee. Dit gebeurt niet op een bepaalde leeftijd, maar vaak tussen de 12 en 17 jaar.

Het vrouwelijk lichaam maakt zich klaar voor een bevruchte eicel en maakt slijmvlies aan. Een menstruatie gebeurt doordat de eicel niet bevrucht wordt en hierdoor stoot het lichaam dus een deel het baarmoederslijmvlies af. Tijdens de menstruatie wordt dit menstruatiebloed en slijm via de vagina afgescheiden.

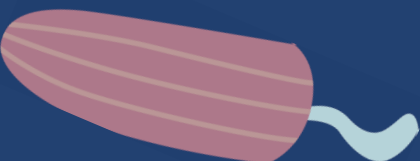
DE CYCLUS

Je menstruatiecyclus is de periode van de eerste dag van je ongesteldheid tot en met de laatste dag vóór het begin van je volgende menstruatie. Een cyclus duurt gemiddeld 28 dagen. Dit kan uiteenlopen van 21 tot 36 dagen. Sommige vrouwen hebben een onregelmatig cyclus die elke maand een aantal dagen verschilt.

HORMONEN

Hormonen reguleren juist je menstruatiecyclus. Doordat de hormonen schommelen in het lichaam tijdens de cyclus kun je stemmingswisselingen ervaren. Helemaal omdat het hormoon oestrogeen twee weken voor de menstruatie daalt en het hormoon progesteron toeneemt.

Bij de meeste vrouwen gaat de menstruatie gepaard met een aantal van de volgende klachten: sneller geïrriteerd of emotioneel zijn, moeheid, pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, buikkamp, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken en diarree.



BLOEDSERIEUS?

WIST JE TROUWENS DAT...

- Een vrouw in haar leven gemiddeld zo'n 451 keer ongesteld is?
- Een vrouw gemiddeld 7,2 jaar van haar leven aan het bloeden is?
- Menstruatie letterlijk 'maandelijks' betekent?
- De kans op zwangerschap tijdens het menstrueren klein, maar niet onmogelijk is?
- Sommige vrouwen hun menstruatie aan voelen komen?
- Vrouwen een menstruatie kunnen ervaren op andere plekken?
- Er per menstruatie gemiddeld 60 milliliter bloed vrijkomt? Dat zijn nog geen twee borrelglasjes voll!



“MOET IK JE NU FELICITEREN OFZO?”

DO'S

- Een warme kruik pakken
- Maak een kopje thee

DON'TS

- 'Ben je ongesteld ofzo?'
- 'Stel je niet zo aan'

BLOEDSERIEUS?

PRODUCTEN

“WELKE PRODUCTEN ZIJN ER EN HOE WERKEN ZE?”

WELKE PRODUCTEN ZIJN ER?

Vandaag de dag zijn er veel menstruatieproducten waar een vrouw uit kan kiezen. Vooral als de vrouw voor het eerst ongesteld is kan dit overweldigend zijn. Het is namelijk een hele zoektocht om uit te vinden welk product het beste bij het lichaam past.

KOSTEN

Menstruatieproducten zijn verkrijgbaar bij iedere drogisterij en in bijna elke supermarkt. Vrouwen zijn ongeveer €12 per maand kwijt aan niet-herbruikbare menstruatieproducten. Voor zowel tampons als maandverband gaan er gemiddeld per maand 2 pakjes doorheen. Gemiddeld is een vrouw over haar hele levensspan zo'n €26.000 kwijt aan alles omtrent de menstruatie.

MAANDVERBAND

Maandverband is misschien wel het meest bekende menstruatieproduct. Het komt voor in allerlei soorten en maten en het wordt gedragen in de onderbroek. Er zijn verschillende absorptieniveaus, dit wordt duidelijk aangegeven op de verpakking. Maandverband is het meest toegankelijke product voor de eerste menstruatie omdat er zo veel verschillende soorten zijn. Het wordt aangeraden om maandverband na 4 uur te verwisselen.

TAMPONS

Tampons worden in de vagina gebracht. Dit zorgt er voor dat het bloed inwendig wordt geabsorbeerd. Door middel van een touwtje kan het product makkelijk uit het lichaam verwijderd worden. Ze komen in allerlei soorten en maten. De maat hangt af van hoe erg de menstruatie is. Tampons zijn alleen bedoeld voor de periode tijdens de menstruatie. Ook kan een tampon maximaal 8 uur lang in het lichaam blijven.

MENSTRUATIECUP

Een alternatief voor tampons is een menstruatiecup. Ook dit product wordt ingebracht, maar in plaats van dat het absorbeert, komt het bloed in de cup. Een menstruatiecup is trechtervormig en gemaakt van rubber of siliconen. Het kan worden hergebruikt en gaat tot 10 jaar mee.

BLOEDSERIEUS?

WIST JE TROUWENS DAT...

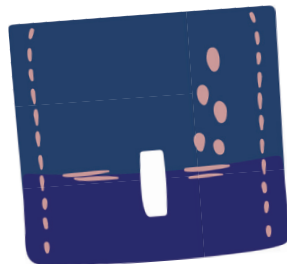


- De menstruatie van een vrouw zo'n 26.000 euro kost?
- De eerste Amerikaanse astronoute 100 tampons meekreeg "voor de zekerheid"?
- Als vrouwen hun tampon te lang laten zitten, er kans is op het Toxic Shock Syndroom? Dit is een zeldzaam syndroom veroorzaakt door bacteriën.
- Het touwtje van een tampon in uiterst zeldzame gevallen kan afbreken? Als het je niet lukt om de tampon zelf te verwijderen, neem dan direct contact op met je gynaecoloog of huisarts.
- Maandverband in je onderbroek gaat en een tampon breng je inwendig in? Wanneer je voor het eerst ongesteld bent kan het inbrengen van een tampon nog lastig zijn en is het verstandig om te beginnen met maandverband.

“ONGEZIEN EEN TAMPON MEENEMEN WANNEER JE NAAR DE WC GAAT”

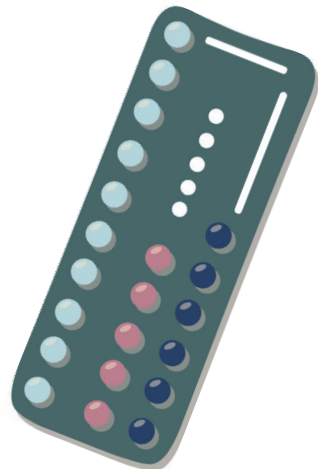
DO'S

- Een warme kruik pakken
- Maak een kopje thee



DON'TS

- 'Ben je ongesteld ofzo?'
- 'Stel je niet zo aan'



BLOEDSERIEUS?

PERSOONLIJKE VERHALEN DOCHTERS

*HOE BELEVEN MEIDEN HUN
MENSTRUATIE?*



ROSALIE: Pap is zo ongeveer onze psycholoog thuis voor als het allemaal niet mee zit. Als ik soms in een verdrietige bui zit kan ik volledig mn ei kwijt. Als alles na een uur besproken is kom ik uiteindelijk regelmatig tot de conclusie dat ik ook nog ongesteld moet worden en dat dat ook wel weer lekker mee werkt aan m'n stemming, niet dus. Daar lachen we dan samen om!

JULIA: Nee het is totaal niet ongemakkelijk dan. Het is bij ons juist luchtig om zo een iets zwaarder gesprek af te sluiten. Pap lacht dan gewoon lekker mee en zegt dan iets in de trant van: "nou dat verklaart dan weer een hoop he Katrien" met een knipoog

ANNECLAIRE: Toen ik voor het eerst ongesteld werd was ik op vakantie naar Frankrijk met mijn hele familie. Het was in de zomer en heel mooi weer maar ik kon toen helaas niet zwemmen. Mijn oom vroeg of ik kwam zwemmen. Ik zei toen "nee dat kan niet", hij vroeg natuurlijk "waarom niet?". Ik vertelde dat ik voor het eerst ongesteld was geworden en hij werd meteen heel ongemakkelijk. Hij reageerde met "ohhh uhhh, moet ik je dan nu feliciteren of is dat niet goed?"

BLOEDSERIEUS?

PERSOONLIJKE VERHALEN VADERS

*HOE GAAN VADERS MET DE
MENSTRUATIE VAN HUN
DOCHTER OM?*



MARTIN: Pap is zo ongeveer onze psycholoog thuis voor als het allemaal niet mee zit. Als ik soms in een verdrietige bui zit kan ik volledig mn ei kwijt. Als alles na een uur besproken is kom ik uiteindelijk regelmatig tot de conclusie dat ik ook nog ongesteld moet worden en dat dat ook wel weer lekker mee werkt aan m'n stemming, niet dus. Daar lachen we dan samen om!

ARJAN: Nee het is totaal niet ongemakkelijk dan. Het is bij ons juist luchtig om zo een iets zwaarder gesprek af te sluiten. Pap lacht dan gewoon lekker mee en zegt dan iets in de trant van: "nou dat verklaart dan weer een hoop he Katrien" met een knipoog

MICHEL: Toen ik voor het eerst ongesteld werd was ik op vakantie naar Frankrijk met mijn hele familie. Het was in de zomer en heel mooi weer maar ik kon toen helaas niet zwemmen. Mijn oom vroeg of ik kwam zwemmen. Ik zei toen "nee dat kan niet", hij vroeg natuurlijk "waarom niet?". Ik vertelde dat ik voor het eerst ongesteld was geworden en hij werd meteen heel ongemakkelijk. Hij reageerde met "ohhh uhhh, moet ik je dan nu feliciteren of is dat niet goed?"



1 234567 891239