

Menstrueren (ongesteld zijn)

Menstruatie, wat is het?

Tussen hun 10e en 16e worden meisjes voor het eerst ongesteld; ze gaan 'menstrueren'. Meisjes gaan dan iedere maand 'bloeden', ze verliezen bloed uit hun vagina. Ongesteld zijn is zelden een groot probleem. Soms kan de ongesteldheid onregelmatig of pijnlijk zijn en dat kan lastig zijn.

Waarom word je ongesteld?

Als je als meisje in de puberteit komt, zorgen hormonen in het lichaam ervoor dat er iedere maand een eikel vrijkomt uit de eierstok en terecht komt in de eileider. Deze eicellen zijn al vanaf je geboorte in je lichaam aanwezig. Je hebt er enkele honderduizenden.

Het moment waarop een eitje vrijkomt, heet eisprong of ovulatie. Dit is meestal rondom dag 14 van je cyclus (hierover verder in deze brochure meer). Als het eitje op weg naar je baarmoeder een zaadcel (uit sperma van een man) tegenkomt, kun je zwanger raken. Daar bereidt je baarmoederwand zich op voor door een laag van bloed en slijm op te bouwen. Dit slijmvlies dient voor de innesteling van een bevrucht eitje. Dit klinkt ingewikkeld, maar het betekent dat het bevruchte eitje in het slijmvlies gaat zitten. Het slijmvlies kan je je voorstellen als een lekker zacht bedje.

Meestal blijft de eikel onbevrucht en komen het bloed en slijmvlies via je vagina weer uit je lichaam: je bent dan ongesteld. Ongesteld worden gebeurt ongeveer 14 dagen na de eisprong. Het slijmvlies ziet eruit als stukjes of sliertjes in het bloed, dit is dus heel normaal. Dit alles komt via je vagina uit je lichaam. Je vagina is een opening in je lichaam, tussen je benen. Dit is niet dezelfde als waar je door plast, maar zit er wel vlakbij.

Veel meiden vinden het in het begin heel vervelend om ongesteld te zijn. Later ben je er meer aan gewend en is het niet zo erg meer. Sommige vrouwen vinden het ergens ook wel fijn, het is een teken dat je lichaam goed werkt en dat je niet zwanger bent! Ook wel fijn om te weten toch?!!

Wanneer word je ongesteld?

De leeftijd waarop meisjes beginnen met menstrueren, is heel verschillend. Sommige meisjes zijn pas 10, anderen zijn al 16. Gemiddeld is het nu 13 jaar en 3 maanden. Eerder kan dus, maar later kan ook.

In het begin menstrueer je meestal nog niet zo regelmatig: de ene keer om de twee weken, dan weer om de drie of vier of soms pas na zes. Dat is heel normaal. Pas als je na twee of drie jaar nog niet regelmatig menstrueert, is er sprake van een onregelmatige menstruatie. Dit is vaak helemaal niet erg – je bent niet ziek ofzo – maar het kan wel vervelend zijn voor jezelf.

Klachten

Ongesteld zijn kan pijn doen. De één heeft daar meer last van dan de ander. Een onregelmatige menstruatie kan lastig en vervelend zijn.

Tijdens of voor de menstruatie kan je de volgende klachten hebben:

- buikpijn;
- rugpijn;
- pijnlijke borsten;
- stemmingswisselingen (bijv. meer ruzie, chagrijniger, maar soms ook blijer, vrolijker);
- hoofdpijn;
- puistjes (vette huid);
- afscheiding uit de vagina (wittig spul in je onderbroek);
- vet haar.

Buikpijn en rugpijn komen vooral door het samentrekken van je baarmoeder. Je baarmoeder moet samentrekken om het slijmvlies naar buiten te werken. Dit kan soms heel heftig gaan en voelen als

kramp. Eigenlijk is het ook een soort kramp, want de baarmoeder heeft heel veel spieren die dan samentrekken. Kramp in je kuit lijkt er dus wel een beetje op.

Erge pijn en PMS

Als je erg veel last hebt van de ongesteldheid, is het goed om naar de huisarts te gaan. Vrouwen die veel klachten hebben vóórdat ze ongesteld worden kunnen het Premenstrueel syndroom (PMS) hebben. Er zijn speciale medicijnen voor die de huisarts voor kan schrijven. Bij andere of ernstige klachten is een bezoek aan de huisarts ook noodzakelijk. Ook als je het gevoel hebt dat er iets niet klopt, ga dan voor de zekerheid naar de huisarts. De huisarts kan je ook vertellen dat alles normaal is en dat je lichaam goed werkt. Deze geruststelling kan ook heel fijn zijn!

Wat doe je eraan?

Als je last hebt van pijn tijdens de menstruatie, dan helpt afleiding vaak het beste. Door bijvoorbeeld naar de film te gaan of iets leuks met vriendinnen te doen of te sporten, vergeet je de klachten vaak.

Ook een warm bad of een kruik op je buik helpen goed tegen buikpijn. Door de warmte die je dan op je buik krijgt, ontspant de baarmoeder en heb je minder buikkrampen en dus minder buikpijn. Een kopje warme thee, een warme hand op je buik of tegen de verwarming kruipen kunnen ook heel lekker zijn. Zorg ook dat je zelf lekker warm gekleed bent! Een shirtje met blote buik is voor deze dagen misschien niet zo'n goed plan.

Sporten werkt vaak heel goed, ook al heb je daar misschien niet meteen zin in met buikpijn. Door het sporten krijg je stoffen in je lijf waar je je prettig en fijn van gaat voelen. Deze stoffen werken ook pijnverdovend. Je zorgt dus voor je eigen medicijn! Misschien vind je het wel prettig om iets rustiger aan te doen, dat is prima. Maar ga niet afbellen voor een training, dat hoeft echt niet.

Houd de (buik)pijn aan, dan kun je hiertegen het beste paracetamol-pijnstillers gebruiken. Neem de eerste keer dat je paracetamol wilt nemen, altijd twee tabletten ('startdosis'; dit geldt altijd, niet alleen voor pijn bij ongesteldheid). De keren erna moet je één tablet nemen.

Je kunt ook pijnstillers gebruiken die speciaal voor menstruatiepijn zijn, bijvoorbeeld "Aleve Feminax". Deze is wel veel duurder dan paracetamol. Paracetamol werkt vaak goed genoeg (als je het goed gebruikt), maar soms werkt een speciale pijnstiller toch beter.

Als je zoveel pijn hebt dat je niet meer naar school kunt of kunt werken, moet je contact opnemen met je huisarts. Die kan je speciale medicijnen voorschrijven. Ook kan je aan "de pil" gaan. Hierdoor heb je minder pijn bij je ongesteldheid en verlies je vaak ook minder bloed. Als je dit zou willen, bespreek het dan ook goed met (één van) je ouders. Zij moeten het ook goed vinden! En het is handiger, want ze komen er absoluut achter...

Hoe lang duurt een cyclus?

Je cyclus is de hele periode van de eerste dag van ongesteld zijn (dag 1) – eisprong (ongeveer dag 14) – tot de eerste dag van het opnieuw ongesteld zijn (dag 26 – 28).

Je kan ook anders tellen, maar dit is de officiële telling. Als dit bij jou klopt, dan heb je een regelmatige cyclus en ben je regelmatig ongesteld.

Je bent dus 1 keer per 4 weken ongesteld, niet 1 keer per maand.

Wat is regelmatig?

Meestal wordt tussen je 15e en 20e jaar de cyclus regelmatig. Dat betekent dat een cyclus dan 26-28 dagen duurt. De ongesteldheid zelf duurt meestal 3 tot 7 dagen.

Kleine afwijkingen in je cyclus zijn normaal (1-4 dagen eerder of later bijv.), maar in de volgende gevallen is het raadzaam om contact op te nemen met je huisarts:

- als na twee of drie jaar je cyclus nog niet regelmatig is;
- als je op je 17e nog niet voor de eerste keer ongesteld bent;
- als je menstruatie steeds langer dan 8 of korter dan 2 dagen duurt;
- als je menstruatie (na je 25^e) ineens pijnlijk wordt;
- als je opeens veel meer of juist veel minder bloed verliest;
- als er andere dingen bijkomen: je krijgt bijvoorbeeld heel erge hoofdpijn of je buikpijn wordt veel meer;
- als het heel anders voelt dan anders.

Meer informatie

De jeugdverpleegkundige van jouw school kan je helpen. Zij kan samen met jou kijken naar wat het probleem (precies) is en hoe 'erg' het is. Samen kunnen jullie een plan maken dat precies bij jou past. Ze kan je ook meer vertellen over wat er in je lichaam gebeurt als je ongesteld bent en wat wel of niet normaal is. Ze heeft ook een speciale kalender (zit ook achterin deze brochure) waar je op bij kan houden of je echt (on)regelmatig ongesteld bent of dat het toch wel meevalt. En als het nodig is, kan ze je doorverwijzen naar een arts of iemand anders.

Je kan ook met de jeugdverpleegkundige praten over andere dingen. Je kan dan denken aan vragen over vriendjes en/of met elkaar naar bed gaan.

De jeugdverpleegkundige mag nooit zomaar iets doorvertellen (ze heeft medisch beroepsgeheim). Niet aan je ouders, niet aan iemand van school, niet aan iemand anders. Als dat wel zou moeten of beter zou zijn, dan moet ze eerst aan jou vragen of jij dat goed vindt.

Als je een keer met de jeugdverpleegkundige wilt praten, kan je een afspraak maken voor het eerstvolgende spreekuur.

Op internet staat ook veel informatie. Je kan kijken op de volgende sites:

www.ongesteld.pagina.nl

www.aboutyou.nl

www.menstruatie.net

www.sexwoordenboek.nl/menstruatie.html

Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg

| Jan. | Febr. | Maart | April | Mei | Juni | Juli | Aug. | Sept. | Okt. | Nov. | Dec. | | |
|------|-------|-------|-------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|----|----|
| 1 | 29 | 26 | 26 | 23 | 21 | 18 | 16 | 13 | 10 | 8 | 5 | 3 | 31 |
| 2 | 30 | 27 | 27 | 24 | 22 | 19 | 17 | 14 | 11 | 9 | 6 | 4 | |
| 3 | 31 | 28 | 28 | 25 | 23 | 20 | 18 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | |
| 4 | 1 | 1 | 29 | 26 | 24 | 21 | 19 | 16 | 13 | 11 | 8 | 6 | |
| 5 | 2 | 2 | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 17 | 14 | 12 | 9 | 7 | |
| 6 | 3 | 3 | 31 | 28 | 26 | 23 | 21 | 18 | 15 | 13 | 10 | 8 | |
| 7 | 4 | 4 | 1 | 29 | 27 | 24 | 22 | 19 | 16 | 14 | 11 | 9 | |
| 8 | 5 | 5 | 2 | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | |
| 9 | 6 | 6 | 3 | 1 | 29 | 26 | 24 | 21 | 18 | 16 | 13 | 11 | |
| 10 | 7 | 7 | 4 | 2 | 30 | 27 | 25 | 22 | 19 | 17 | 14 | 12 | |
| 11 | 8 | 8 | 5 | 3 | 31 | 28 | 26 | 23 | 20 | 18 | 15 | 13 | |
| 12 | 9 | 9 | 6 | 4 | 1 | 29 | 27 | 24 | 21 | 19 | 16 | 14 | |
| 13 | 10 | 10 | 7 | 5 | 2 | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 | 17 | 15 | |
| 14 | 11 | 11 | 8 | 6 | 3 | 1 | 29 | 26 | 23 | 21 | 18 | 16 | |
| 15 | 12 | 12 | 9 | 7 | 4 | 2 | 30 | 27 | 24 | 22 | 19 | 17 | |
| 16 | 13 | 13 | 10 | 8 | 5 | 3 | 31 | 28 | 25 | 23 | 20 | 18 | |
| 17 | 14 | 14 | 11 | 9 | 6 | 4 | 1 | 29 | 26 | 24 | 21 | 19 | |
| 18 | 15 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | 2 | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | |
| 19 | 16 | 16 | 13 | 11 | 8 | 6 | 3 | 31 | 28 | 26 | 23 | 21 | |
| 20 | 17 | 17 | 14 | 12 | 9 | 7 | 4 | 1 | 29 | 27 | 24 | 22 | |
| 21 | 18 | 18 | 15 | 13 | 10 | 8 | 5 | 2 | 30 | 28 | 25 | 23 | |
| 22 | 19 | 19 | 16 | 14 | 11 | 9 | 6 | 3 | 1 | 29 | 26 | 24 | |
| 23 | 20 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 | 30 | 27 | 25 | |
| 24 | 21 | 21 | 18 | 16 | 13 | 11 | 8 | 5 | 3 | 31 | 28 | 26 | |
| 25 | 2 | 22 | 19 | 17 | 14 | 12 | 9 | 6 | 4 | 1 | 29 | 27 | |
| 26 | 23 | 23 | 20 | 18 | 15 | 13 | 10 | 7 | 5 | 2 | 30 | 28 | |
| 27 | 24 | 24 | 21 | 19 | 16 | 14 | 11 | 8 | 6 | 3 | 1 | 29 | |
| 28 | 25 | 25 | 22 | 20 | 17 | 15 | 12 | 9 | 7 | 4 | 2 | 30 | |

Uitleg

Als je op 1 januari ongesteld bent geworden en je hebt een regelmatige cyclus, dan wordt je weer ongesteld op 29 januari. Dan weer op 26 februari, 26 maart, 23 april etc. Je moet dus horizontaal lezen. Het is dus NIET zo dat je telkens op de 1e van de maand ongesteld wordt! Dat komt doordat de maanden niet even lang zijn. Het kan ook gebeuren dat je 2 keer per maand ongesteld wordt: helemaal aan het begin én aan het einde - dit gebeurt bij de "lange" maanden van 31 dagen.

Deze menstruatiekalender geldt voor een normaal jaar (geen schikkeljaar)