



**UMC Utrecht**

Voor het eerst ongesteld



In de puberteit worden meisjes voor het eerst ongesteld. Door de komst van hormonen is er voor het eerst een eikel gerijpt in de eierstok. Als de eikel niet bevrucht raakt, wordt die afgevoerd. Dan komt er bloed uit de vagina. We noemen ongesteld zijn ook wel menstruatie.

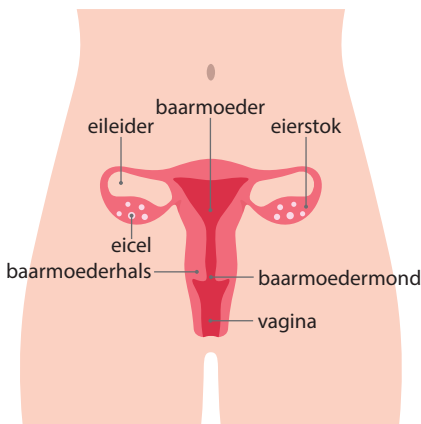
Het moment waarop je voor het eerst ongesteld wordt, is bij elk meisje verschillend. Meestal is dit ergens tussen de 10 en 18 jaar. Je zult merken dat je lichaam gaat veranderen. Je borsten gaan groeien en je krijgt haar onder je oksels. Op je vagina gaat er ook haar groeien en je merkt dat er af en toe wat wit slijm uit komt. Allemaal tekenen dat je eerste menstruatie eraan komt. Ongesteld zijn duurt ongeveer een week en gebeurt meestal een keer per maand.

De menstruatie is na de eerste keer niet meteen regelmatig. Soms duurt het wat langer voordat je weer ongesteldheid wordt. Dit is normaal. Meestal komt dit doordat het lichaam nog niet gewend is aan de hormonen.

### **Hoe werkt het?**

Onder in je buik zitten de baarmoeder, eierstokken en eileiders. Elke maand komt er een eitje vrij. Dit noemen we de eisprong of ovulatie. De eikel gaat via de eileider naar de baarmoeder. In de baarmoeder wordt een laag van slijm opgebouwd waar het eitje zich kan gaan nestelen.

Als de eikel niet wordt bevrucht, is de slijmlaag niet nodig. De eikel en de slijmlaag gaan dan je lichaam uit. Dat komt dan als bloed uit je vagina. Je bent dan ongesteld. Dit hele proces noemen we de menstruatiecyclus.



## **Vruchtbaar**

Twee weken voordat je voor het eerst ongesteld wordt, ben je al vruchtbaar, want dan heb je namelijk je eerste eisprong. Dat betekent dat je vanaf dat moment zwanger kunt worden als het sperma (zaad) van een jongen in de vagina komt. Het is dus belangrijk veilig te vrijen, bijvoorbeeld met een condoom, ook als je nog nooit ongesteld bent geweest.

## **Maandverband en tampons**

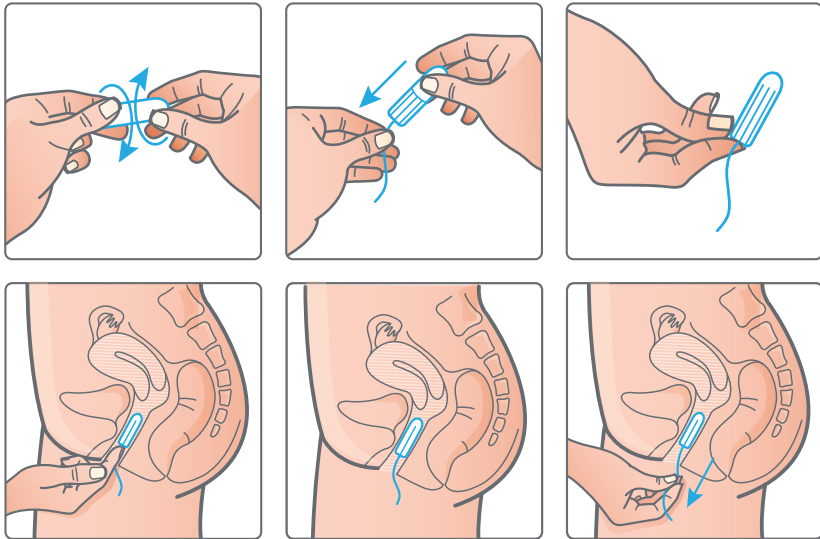
Het bloed dat tijdens de menstruatie uit je vagina komt, kun je opvangen met maandverband of een tampon. Maandverband plak je in je ondergoed, de tampon plaats je in je vagina. Verschoon elke vier uur, of vaker als dat nodig is. Het maandverband of de tampon wikkel je in een stuk toiletpapier en gooi je in de afvalbak. Was voor en na het verschoonen je handen.

In het begin vind je tampons misschien een beetje eng. Je vraagt je misschien af of het pijn doet bij het inbrengen. Het schuurt een beetje tijdens het inbrengen, maar als het daarna goed zit, voel je er niks van.

Misschien ben je bang dat je de tampon er niet meer uit krijgt. Als je zorgt dat het touwtje van de tampon naar beneden hangt tijdens het inbrengen, dan blijft er altijd een stukje over wat buiten je vagina blijft. Hieraan trek je als je de tampon eruit wil halen.

Tampons zijn er in vele maten. Begin met de mini, die is het makkelijkst in te brengen. Sommige merken leveren de tampons met inbrenghuls, zodat je je vinger niet hoeft te gebruiken om de tampon in te brengen. Als je geen inbrenghuls gebruikt, gebruik dan de hele lengte van je vinger om de tampon op de juiste diepte in te brengen.

**Tip:** Oefen de eerste keer zittend op het toilet of liggend op bed met opgetrokken knieën. Gebruik eventueel een spiegel om te ontdekken waar je moet beginnen. De tampon zit diep genoeg als je van de buitenkant alleen nog het touwtje ziet zitten en geen last van hebt van de tampon.



Het inbrengen van een tampon

### Wat merk je van de menstruatie?

Dat verschilt per persoon. Veel meisjes hebben klachten zoals buikpijn, rugpijn en hoofdpijn. Daarnaast kun je wat makkelijker verdrietig of juist boos worden. Een paracetamol en een warme kruik op je buik kunnen helpen tegen de pijn. Neem wat meer rust, maar ook een wandeling of lichte oefeningen kunnen de krampen verminderen.

Sommige meisjes kunnen last hebben van misselijkheid, duizeligheid, een opgezwollen buik en pijnlijke borsten. Dit komt door de hormonen die je cyclus regelen. Het is vervelend, maar normaal. Het drinken van gemberthee helpt tegen de misselijkheid.

### De eisprong

Midden in je cyclus komt de eikel vrij. Sommige meisjes kunnen dat voelen. Zij hebben die dag wat lichte buikpijn en kunnen een paar druppeltjes bloed verliezen. Dit is normaal.

## **Sport en zwemmen tijdens de menstruatie**

Met een normale menstruatie kun je gewoon sporten. Verschoon jezelf net voor en direct na het sporten. Als je een tampon gebruikt, kun je ook zwemmen. Vervissel de tampon direct na het zwemmen.

## **Menstruatie en een stollingsstoornis**

Als je een stollingsstoornis hebt, kan je menstruatie heftiger en langduriger verlopen dan normaal. Het is dus belangrijk dat je weet hoe een normale menstruatie eruit ziet:

- De normale menstruatie duurt 2 tot 8 dagen.
- Alleen de eerste paar dagen is er sprake van pijn.
- De pijn is hanteerbaar of gaat weg met paracetamol.
- Alleen de eerste paar dagen zijn je tampons of maandverbanden volledig doordrenkt.
- Soms komen er kleine stolsels mee.
- School, werk, sport en afspraken kunnen (meestal) gewoon doorgaan.

Op het moment dat je het meeste bloed verliest, is het bloed meestal rood van kleur. Op lichtere dagen kan het bloed roze, bruin of zwart zijn. Je verliest gemiddeld 50 ml bloed per cyclus (dat is ongeveer 4 à 5 eetlepels).

Je menstruatie is niet elke maand hetzelfde. Stress, vakantie en verandering van je lichaamsgewicht hebben invloed op de hoeveelheid bloed die je verliest en hoe lang je menstruatie duurt. Het duurt meestal twee jaar voordat je regelmatig ongesteld bent.

## **Wat is niet normaal?**

- De noodzaak om elke twee uur of vaker te verschonen om doorlekken te voorkomen.
- Het gebruik van handdoeken om je beddengoed te beschermen.
- Menstruaties die langer duren dan 7 dagen.
- Stolsels zijn groter dan een euromunt.
- Als paracetamol niet helpt bij buikkrampen en pijn.
- Constante moeheid.
- Werk, school en afspraken niet door kunnen gaan.
- De ovulatiebloeding langer duurt dan twee dagen.

Als je merkt dat je menstruatie niet normaal is, praat er dan over met je arts of de verpleegkundige van het behandelcentrum. Dat vind je misschien eng of raar, maar zij vinden het helemaal niet raar want je bent niet de enige. Zij zullen naar je luisteren en je helpen. De arts kan je medicijnen geven om het bloedverlies te verminderen. Er kan je gevraagd worden om een menstruatiekaart bij te houden, zodat het behandelcentrum precies weet hoe jouw menstruatie verloopt en waar eventuele problemen zitten. De verpleegkundigen helpen je graag met handige tips en voorbeeldmateriaal.

# Aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Divisie interne geneeskunde en dermatologie

**Van Creveldkliniek**

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 584 50

**[www.vancreveldkliniek.nl](http://www.vancreveldkliniek.nl)**

**[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)**

© 2020, UMC Utrecht





Bezoekadres:  
Heidelberglaan 100  
3584 CX UTRECHT

Postadres:  
Postbus 85500  
3508 GA UTRECHT

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)  
T. +31 (0)88 75 555 55