

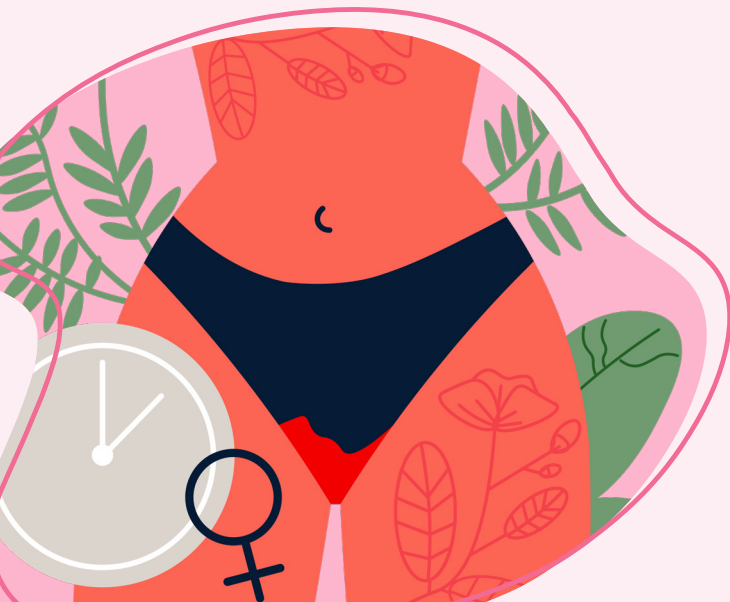
HERBOX

PERIOD.

Dispensers met menstruatieproducten

De missie van Herbox is het normaliseren van menstruatieproducten. Wij vinden namelijk dat deze voor iedereen beschikbaar moeten zijn!

De Herbox dispenser bij jou op school bevat tampons en maandverband van biologisch katoen. De dispenser heeft een vertraging van 60 seconden. Dat betekent dat je even moet wachten voor je product eruit komt. Zo gaan we verspilling tegen.



Alles wat je wil weten over je eerste menstruatie

Het krijgen van je eerste menstruatie kan misschien spannend zijn, maar het is ook een teken dat je aan het opgroeien bent.

In deze flyer geven we je meer informatie over wat er met je lichaam gebeurt tijdens je menstruatie, wat normaal is en hoe je de producten uit de Herbox dispenser gebruikt.

Ook geven we je een aantal tips die je kunt proberen menstruatiepijn te beheersen zodat je er zo min mogelijk last van hebt op school en thuis.

Je lichaam, wat gebeurt daarbinnen?

Twee weken voordat je ongesteld wordt, ovuleer je. Bij het ovuleren komt er een klein eitje uit je eierstokken. Als dit eitje bevrucht wordt, raak je zwanger.

Wordt het eitje niet bevrucht dan stoot je lichaam dit af. Samen met een laagje van baarmoederslijmvlies en bloed. Dit is je menstruatie.

Hieronder een afbeelding van de baarmoeder en eierstokken.





Wat is normaal? en wat is dat niet?

Maak je geen zorgen als je ongesteldheid niet elke maand op dezelfde dagen valt. In het begin zal je menstruatie een beetje onregelmatig zijn. De meeste vrouwen hebben een cyclus tussen de 21 en de 35 dagen.

Tijdens je ongesteldheid kun je last krijgen van lichte kramp in je buik, hoofdpijn en stemmingswisselingen. Schrik niet als er soms wat klontjes met het bloed mee komen, dat zijn stukjes van het baarmoederslijmvlies. Dit is allemaal heel normaal.

Maar als je heel veel bloed verliest, erge pijn hebt of erg misselijk bent is dat soms niet goed. Dan is het goed om hulp te zoeken bij je leerkracht, je ouders of een dokter.

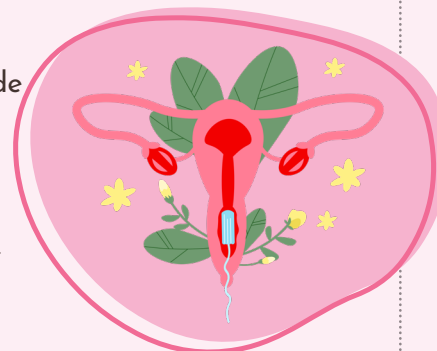
Hoe gebruik je een tampon of maandverband?



Maandverband of tampons gebruiken we om het bloed op te vangen tijdens onze menstruatie. Maandverband is het makkelijkst om te gebruiken. Je plakt het aan de binnenkant van je ondergoed en vervangt het maandverband om de paar uur met een nieuwe.

Tampons zijn iets moeilijker, maar fijn als je wil zwemmen of sporten. Was je handen goed en neem de tampon uit de verpakking. Trek het touwtje uit en pak de tampon aan de kant van het touwtje vast. Houd je schaamlippen iets uit elkaar en duw de tampon voorzichtig naar binnen tot hij niet meer verder wil. Als de tampon goed zit, voel je deze niet zitten als je staat of zit. Was daarna weer je handen. Om de paar uur moet je de tampon verwisselen.

Tip: Het is soms makkelijker als je een beetje door je knieën gaat of één voet op het toilet zet.



Wat kan je doen om de pijn te verzachten?

Menstratiepijn kan heel vervelend zijn. Gelukkig kun je een paar dingen doen!

- Neem Paracetamol (geen Ibuprofen, daar kan je maag gevoeliger van worden)
- Gebruik pijnstilling.
- Doe een pittenzak of warmwaterkruik op je buik
- Drink warme thee (Framboos of kamille helpt hier goed bij)
- Zorg dat je genoeg water drinkt
- Neem een warme douche

Het is normaal om vragen te hebben in deze spannende tijd. Als je hulp nodig hebt, vraag dan even aan je juf of meester wie je hierbij kan helpen. Vergeet ook niet om goed voor jezelf te zorgen.