

MENSTRUEREN

MAIL VAN DE DAG

Hey iedereen daar op de redactie,

Ik ben Nina, 11 jaar en ben bang voor menstrueren.

Ik heb het nog niet maar als het bijvoorbeeld gebeurt in het zwembad (we krijgen zwemles op school) dan schaam ik me dood.

Ik praat er met mijn moeder over (met haar kan ik er goed over praten) maar toch ben ik bang.

Er is nog niemand die menstrueert in mijn klas en straks ben ik de eerste!!

Help me Roozz en iedereen daar :)

Kuzzies van Nina(11)



Hallo Nina,

Ik begrijp dat je het een beetje (veel) eng vind, maar je hoeft er echt niet bang voor te zijn. Het valt reuze mee.

De eerste keren komt er meestal maar weinig bloed, een paar druppeltjes de eerste dag en daarna (misschien) iets meer.

Maar dan heb je al door dat het begonnen is en kun je 'maatregelen' nemen.

Zorg er gewoon voor dat je altijd een maandverbandje bij je hebt.

Dat het begint tijdens het zwemmen, is heel onwaarschijnlijk. Meestal merk je het als je naar de wc gaat.

Verder: als jij de eerste bent in de klas, dan kun je de meisjes die het na jou worden survivaltips geven. Dan ben jij de expert!

En als je "Hoe overleef ik de puberteit?" leest, word je dat helemaal. Daar staat heel veel handige info en tips in!

No fear! Groetjes van Francine