

# ONGESTELD

## MAIL VAN DE DAG

Hoi Francine,

Jouw boeken zijn geweldig en de website is superhandig!

Maar ik heb een probleem: ik ben maar 1 keer ongesteld geworden en ik ben bang dat ik het voor de 2e keer niet word...

Gisteren was het precies een maand geleden... moet ik me zorgen maken?

Ps. soms heb ik witte afscheiding wel, dan weer niet!

Groetjes het meisje dat het echt niet meer weet (11)



Hallo Sara,

Wees maar niet bang, hoor, die tweede keer gaat zeker komen.

Als je begint te menstrueren is het bij (bijna) alle meisjes heel onregelmatig. Je lichaam moet het ritme nog even te pakken krijgen.

Soms komt het na drie weken al weer, soms pas na twee of drie maanden, of nog langer.

Dat is allemaal heel normaal. Ook de witte afscheiding, die hoort erbij.

Zorg er voor dat je altijd een paar maandverbandjes bij je hebt, dan kun je niet verrast worden.

Verder is het handig (en leuk!) om 'Hoe overleef ik de puberteit?' te lezen.

Daar staat een heleboel handige info in (plus survivaltips, testjes, mailtjes, strips etc.).

Veel succes en no span!

Groetjes van Francine