

Meisjes in de puberteit

Leerdoelen

- Je leert welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes voordoen in de puberteit
- Je leert je ervan bewust te zijn dat er een grote diversiteit bestaat in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en die te accepteren
- Je leert dat persoonlijke hygiëne van belang is daar zelf zorg voor te dragen
- Je leert dat er verschil is in het tempo en vorm waarin veranderingen zich voordoen bij meisjes
- Je leert hoe de menstruatiecyclus verloopt en wat je kunt doen als meisje tijdens de menstruatie (ongesteld zijn)

Inleiding

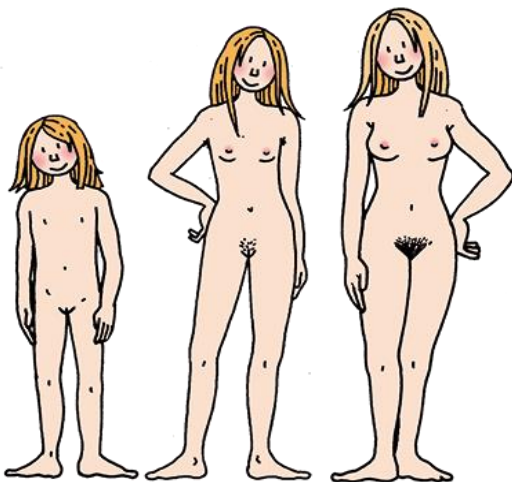
Vanaf de puberteit gaat er van alles veranderen in het lichaam van een meisje. Wanneer je in de puberteit komt, kan erg variëren, soms is dat al op negenjarige leeftijd soms pas als je twaalf jaar bent. Misschien verandert jouw lichaam ook al? Als dat zo is, heb je vast wel eens gedacht: Hé, wat gebeurt er met mijn lichaam? Je bent misschien nieuwsgierig naar wat er allemaal gaat veranderen. Niks geheimzinnigs hoor, maar het is wel handig als je er wat meer over weet. Je zult niet alleen aan de buitenkant veranderen, maar ook aan de binnenkant. Laten we kijken wat er allemaal verandert als een meisje in de puberteit komt. In een andere les staan we dan stil bij de veranderingen bij jongens.

Opdracht 1: Veranderingen in de puberteit

Benodigdheden

- Werkblad 'Groei meisjes'

Kijk naar het werkblad en denk na over de veranderingen bij een meisje in de puberteit. Wat is het verschil tussen een meisje en een vrouw? Schrijf dit op het werkblad.



Opdracht 2: Het pubermeisje

Benodigdheden

- Filmpje 'Pubermeisje': <https://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/690/Puber%20meisje>

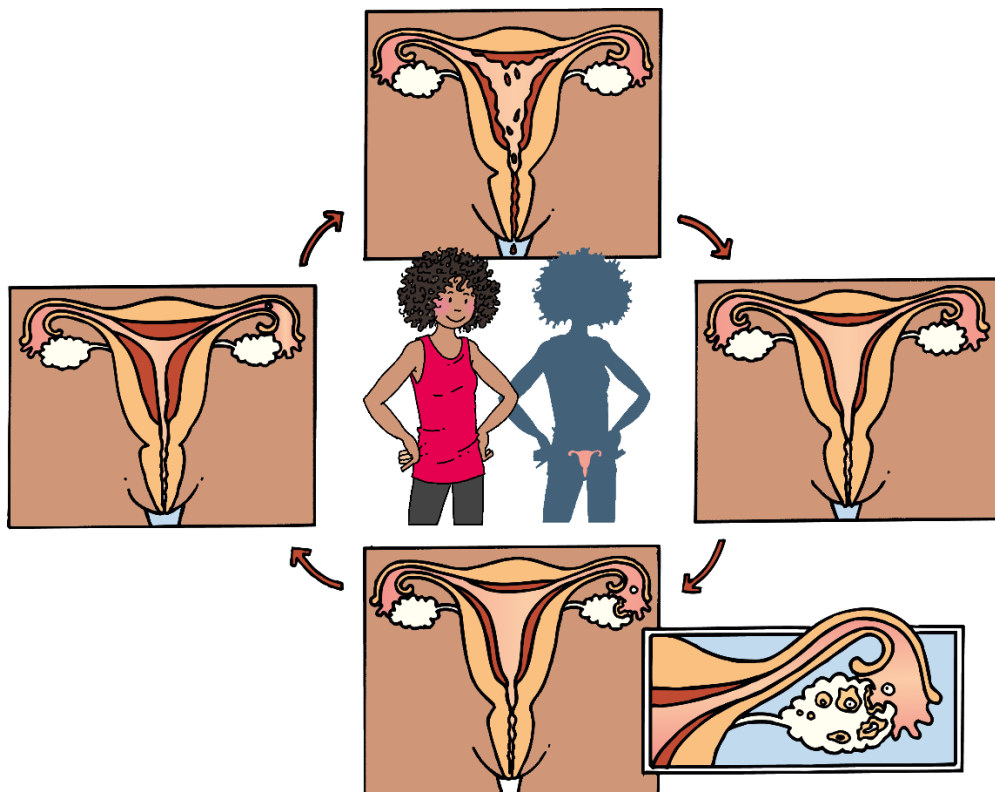
Kijk de aflevering 'Pubermeisje' van het Klokhuis, waarin wordt gesproken over de lichamelijke en emotionele veranderingen die plaatsvinden bij een meisje in de puberteit en de hormonen die deze veranderingen in gang zetten. Daarbij wordt uitgelegd hoe de menstruatie werkt en wanneer een meisje zwanger kan raken.

Opdracht 3: De menstruatie

Benodigdheden

- Filmpje 'Menstruatie': <https://vimeo.com/124923623>
- De Pubergids: <https://pubergids.rutgers.media/>

Bekijk het filmpje over de menstruatie, waarin wordt uitgelegd wat er precies gebeurt als een meisje ongesteld wordt. De menstruatie kan elke maand plaatsvinden en kan wel 3-5 dagen duren. In het begin kan het ook heel onregelmatig zijn en soms weer heel lang uitblijven.



Wat weet je nu al over de menstruatie? Pak de pubergids erbij en beantwoord aan de hand van het filmpje en de pubergids de volgende vragen:

- Wanneer wordt een meisje voor de eerste keer ongesteld?
- Wat gebeurt er als een meisje ongesteld wordt?
- Wanneer kan een meisje zwanger raken?
- Hoe vaak wordt een meisje ongesteld?
- Hoe lang is een meisje gemiddeld ongesteld?
- Hoe voelt het om ongesteld te zijn?
- Hoe is het om de eerste keer ongesteld te zijn?
- Wat kunnen meisjes gebruiken als ze ongesteld zijn?
- Hoe lang mag je een tampon inhouden?

De goede antwoorden kun je terugvinden op het Antwoordenblad.



Opdracht 4: Woordzoeker

Benodigdheden

- Werkblad 'Woordzoeker meisjes in de puberteit'

Je hebt nu veel geleerd over de verandering van meisjes in de pubertijd! Welke woorden vind jij terug in de woordzoeker?



Afronding

Het lichaam van een meisje verandert in de puberteit in haar eigen tempo en op haar eigen manier. Hierdoor zijn er grote verschillen in lichaamsvormen en uiterlijk. Doordat het lichaam in de puberteit verandert, kunnen meisjes zich soms een beetje ongemakkelijk en onzeker voelen. Het is misschien fijn om te weten dat bijna elk meisje hier last van heeft. Iedereen verandert in de puberteit en je moet waarschijnlijk wennen aan alle veranderingen. Probeer tevreden te zijn met je eigen lichaam of je nu kleine of grote borsten krijgt of smalle of brede heupen.

Wil je meer lezen of kijken over de puberteit:

[Dokter Corrie aflevering over de Puberteit](#)

[Dokter Corrie aflevering de over Hormonen](#)

[Dokter Corrie aflevering over de Vagina](#)

Dokter Corrie Dubbel-Bloot-spel: <https://www.zapp.nl/programmas/de-dokter-corrie-show>

Het puberboek. Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2008.

Lekker in je lijf. Esther van der Steeg, 2020

Hoe overleef ik de puberteit? Francine Oomen, Querido, 2011

Het ultieme meisjesboek. Hayley Long, Lannoo, 2015

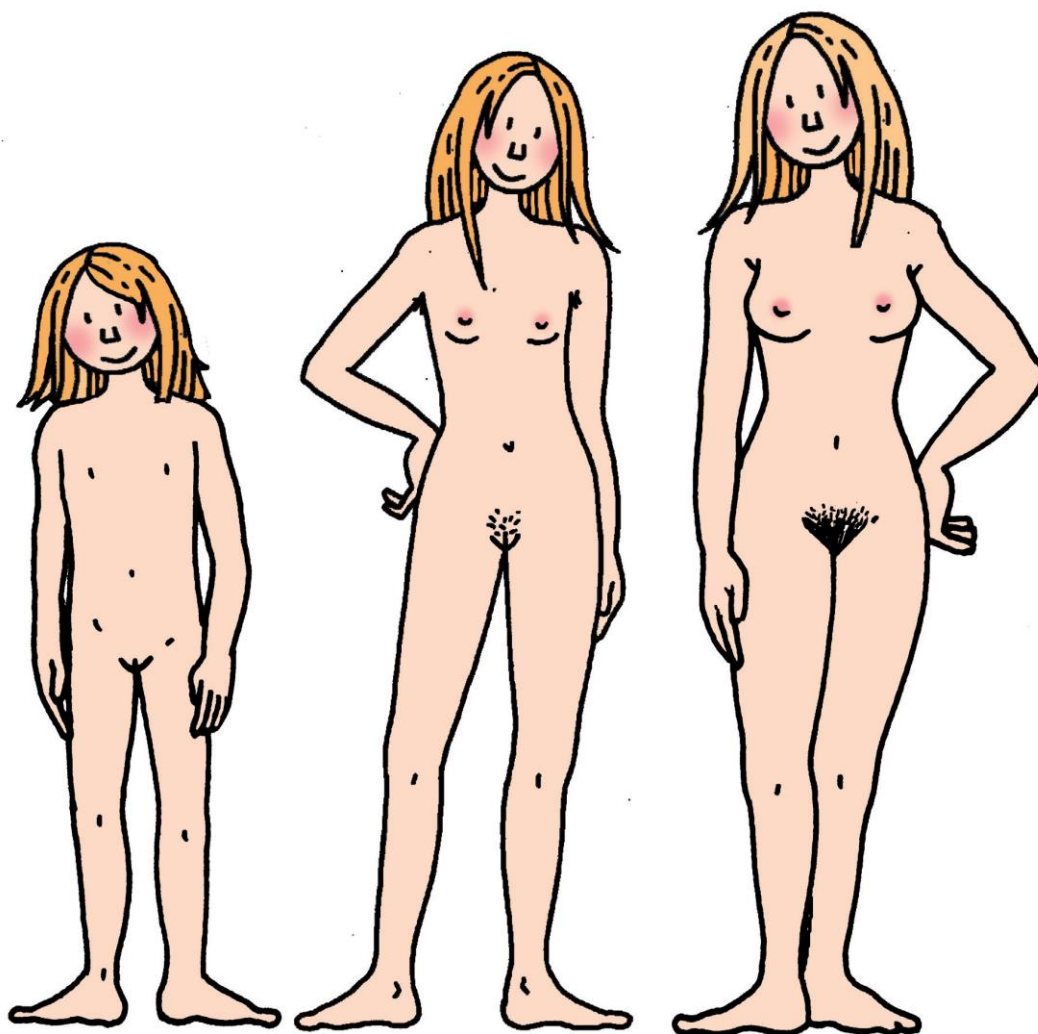
Wat meisjes moeten weten. Sabine Thor-Wiedemann, Deltas, 2014

Krijg ik dat ook? Jan von Holleben & Antje Helms. Ploegsma, 2014

Ik ben ongesteld, so what?! Clara Henry, Gottmer, 2016

Het vrolijke vaginaboekje. Dan Höjer, Gottmer, 2005

Zoek de verschillen. Martine Delfos, Trude van Waarde Producties, 2002



Vragen en antwoorden over de menstruatie

Wanneer wordt een meisje voor de eerste keer ongesteld?

Meestal tussen twaalf en veertien jaar, maar het kan ook zijn dat een meisje op haar tiende al ongesteld wordt.

Wat gebeurt er als een meisje ongesteld wordt?

Dat betekent dat de eicel in de baarmoeder niet bevrucht en afgestorven is, waard oor het, samen met het opgebouwde slijm en bloed wordt afgestoten uit de baarmoeder.

Wanneer kan een meisje zwanger raken?

Als ze haar eerste eisprong heeft (dus nog voor haar eerste menstruatie) en onbeschermde seks heeft.

Hoe vaak wordt een meisje ongesteld?

Meestal om de vier weken, maar in het begin kan het heel onregelmatig zijn. Het kan na de eerste keer ook weer heel lang uitblijven.

Hoe lang is een meisje gemiddeld ongesteld?

Meestal 3-5 dagen, maar het kunnen er ook 7 of meer zijn.

Hoe voelt het om ongesteld te zijn?

Ongesteld zijn kan pijnlijk zijn, je kunt krampen in je buik hebben. Het helpt dan meestal om een pijnstillertje te slikken (een warme kruik op je buik is ook fijn). Je kunt ook heel sacherijngig worden en sommige meisjes hebben opeens veel zin in chocolade of andere lekkere dingen. Meisjes kunnen het ook vies vinden of zich er ongemakkelijk over voelen als ze ongesteld zijn.

Hoe is het om de eerste keer ongesteld te zijn?

Meestal worden meisjes overvallen door de eerste keer, het gebeurt opeens. Het is fijn als je het iemand kan vertellen, je moeder of een vriendin (misschien de juf). De eerste keer zal er waarschijnlijk maar een heel klein beetje bloed uit je vagina komen en dat kan ook een beetje bruin zijn. Zorg dat je maandverband hebt, zodat je die in je onderbroek kan plakken. Eigenlijk is het ook wel een bijzonder moment, je bent nu een vrouw geworden. Dat mag ook gevierd worden! Ga bijvoorbeeld iets leuks doen met je ouders of vriendinnen.

Wat kun je doen als je ongesteld bent?

Als je ongesteld bent kun je maandverband (of tampons) gebruiken. Zorg dat je altijd wat bij je hebt zodat je het op tijd kunt verwisselen. Het is goed om je goed te wassen als je menstrueert. Ga elke dag onder de douche. Je kunt je vagina gewoon met water wassen, zeep of douchegel is niet goed voor de vagina. Mochten er ergens (bijv. op school of de sportvereniging) nog geen voorzieningen zijn voor meisjes die ongesteld zijn (zoals maanverband aanwezig, prullenbakken op de wc en schone wc's) dan kun je (of je moeder) daar de school op aanspreken en vragen of ze dat wel in orde maken.

m	e	n	s	t	r	u	a	t	i	e	b
d	n	a	b	r	e	v	d	n	a	a	m
h	p	t	a	h	o	r	m	o	n	e	n
a	u	n	o	n	z	e	k	e	r	r	e
a	b	g	r	o	e	i	s	p	u	r	t
r	e	o	e	g	n	e	t	e	w	z	s
g	r	b	a	a	r	m	o	e	d	e	r
r	t	p	u	i	s	t	j	e	s	a	o
o	e	w	h	l	v	a	g	i	n	a	b
e	i	s	p	r	o	n	g	e	i	c	e
i	t	s	c	h	a	a	m	h	a	a	r

m	e	n	s	t	r	u	a	t	i	e	b
d	n	a	b	r	e	v	d	n	a	a	m
h	p	t	a	h	o	r	m	o	n	e	n
a	u	n	o	n	z	e	k	e	r	r	e
a	b	g	r	o	e	i	s	p	u	r	t
r	e	o	e	g	n	e	t	e	w	z	s
g	r	b	a	a	r	m	o	e	d	e	r
r	t	p	u	i	s	t	j	e	s	a	o
o	e	w	h	l	v	a	g	i	n	a	b
e	i	s	p	r	o	n	g	e	i	c	e
i	t	s	c	h	a	a	m	h	a	a	r