

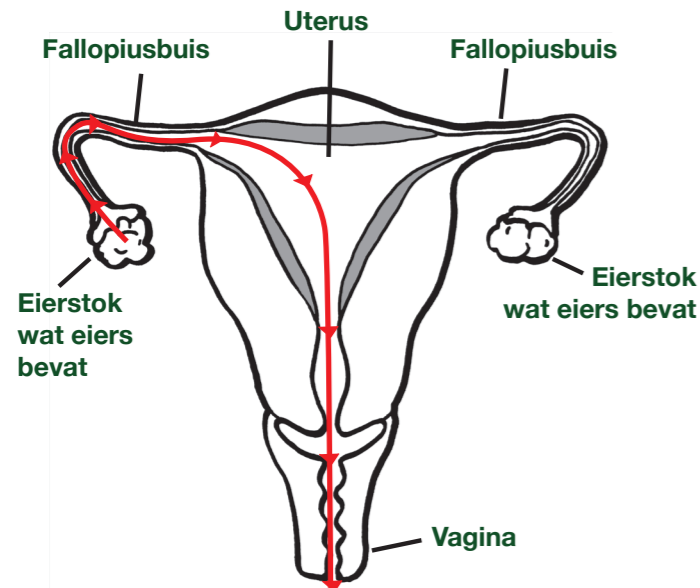
Wat is maandstonde (menstruasië)?

Maandstonde, of menstruasië, is wanneer 'n vrou deur haar vagina bloei. Dit kan mens groot laat skrik as dit die eerste keer gebeur, veral as jy dit nie verwag nie. Maandstonde is normaal en beteken dat jou liggaam se reprodutiewe stelsel (voortplantingstelsel) begin het om volwasse te raak. Dit is die stelsel in jou liggaam wat jou in staat stel om babas te hê.

As 'n vrou word jy met eierstokke (wat baie eiers bevat), Fallopiusbuis, 'n uterus (baarmoeder), 'n serviks en 'n vagina gebore.

Vandat puberteit begin, verlaat 'n eier een keer 'n maand 'n eierstok en beweeg af met die Fallopiusbuis na die uterus. Die wand van jou uterus groei terselfdertyd dikker.

As die eier met 'n sperm (van 'n man) saamsmelt, sal jy swanger raak. Die bevrugte eier heg aan die wand van die uterus (baarmoeder) vas en 'n baba groei in die uterus. As die eier nie met 'n sperm saamsmelt nie, skei jou liggaam die eier en die ekstra voering in die uterus uit. Dit verlaat jou liggaam deur die vagina. Dit word menstruasië of maandstonde genoem. Dit hou so tussen drie en sewe dae aan.



Jou liggaam se reprodutiewe en geslagsorgane ontwikkel ten volle tydens puberteit. Dit beteken nie jou liggaam is gereed vir seks of om 'n baba te hê nie. Tienerswangerskap kan jou gesondheid benadeel.

Meer oor menstruasië

- Jy kan AL jou normale aktiwiteite tydens jou maandstonde (menstruasië) doen.
- Voor jou maandstonde sal jy dalk geswelde of seer borste, hardlywigheid, moegheid, puisies, hoofpyn en sterk gevoelens (hartseer of kwaad) ervaar. Dit word premenstruele spanning (PMS) genoem en word deur veranderende hormone veroorsaak.
- Jy kan dalk tydens jou maandstonde krampe kry. Jy kan 'n pynstiller neem of 'n warmwaterbottel teen jou maag of rug hou.
- Jy moet baie skoon bly en moet dus goed met seep en water was.
- Daar is verskillende maniere om die bloed te absorbeer:
 - weggoobare doekies in jou broekie. Na gebruik moet jy dit toevou en in die vullisdrom gooi.
 - weggoobare tampons, wat jy in jou vagina plaas. Ruil dit ten minste twee keer 'n dag om, draai dit toe en gooi dit na gebruik weg in 'n vullisdrom.
 - gevoude lappies in jou broekie, wat jy minstens twee keer 'n dag moet ruil en na gebruik baie goed met seep en water moet uitwas. Maak seker dat dit droog is voordat jy dit weer gebruik.
- Jou menstruele siklus is die tyd wat dit van een periode na die volgende een neem. Die gemiddelde siklus is 28 dae, maar dit kan enigiets van 21 tot 34 dae wees. Wanneer jou maandstonde eers begin, kan jou siklus ongereeld wees en jy sal dus nie weet wanneer jou volgende maandstonde begin nie. Hou altyd 'n lappie, doekie of tampon by jou sodat jy nie onkant betrap word nie. Wanneer jou menstruasië gereeld is, kan jy 'n kalender gebruik om jou siklus uit te werk.

Vra vir raad en hulp

Jy het dalk nog baie vrae oor puberteit. Gesels met 'n maat, familielid, onderwyser of gesondheidswerker. Jy kan ook een van die nommers hieronder skakel.

loveLife 0800 121 900 of SMS 'plz cal me' na 083 323 1023

Kinderlyn 0800 055 555 (help ook vir adolessente)

Lewenslyn 0861 322 322



Ondersteun deur:



Basiese Onderwys
Gesondheid
Maatskaplike Ontwikkeling

Geïntegreerde
Skoolgesondheidsprogram

Puberteit

Puberteit

Wat gebeur met my liggaam?



Jou liggaam vertel jou dat jy nou grootword.

Lewers tussen die ouderdom van 8 en 18 jaar begin meisies en seuns voel dat hul liggaam verander. Dit kan jou bekommer, want jy weet nie wat gebeur nie. Jou puberteit het begin. Puberteit is 'n tyd van groot verandering, vir jou liggaam en jou verstand, want jy beweeg van kind wees na volwassene wees.

Veranderinge tydens puberteit

JOU VERSTAND

Jy voel meer onafhanklik en wil jou eie besluite neem. Jy kan oor jou waardes, gevolge van jou optrede en jou planne vir die toekoms dink. Dit stel jou in staat om doelwitte te stel en besluite te neem om jou doelwitte te bereik.

JOU GEVOELENS

Jy ontwikkel jou eie identiteit en idees oor jouself en wat jou spesiaal laat voel. Die groot fisiese veranderings aan jou liggaam kan jou verward laat voel oor wie jy is en jou dalk bekommerd maak oor hoe jy lyk. Jy kan dalk buierigwees en in 'n kort tydperk gelukkig, hartseer en kwaad voel. Soms verstaan jy nie hoekom jy hierdie gevoelens het nie.

Puberteit is 'n tyd van baie gemengde gevoelens en emosies. Dis soms moeilik om net reguit te dink!

JOU VERHOUDINGS

Jou groeiende onafhanklikheid beteken dat jy soms nader aan jou vriende as aan jou familie voel. Jy voel miskien dat jou vriende jou beter as jou familie verstaan. Jy kan skaam voel oor jou familie en meer met hulle baklei, maar dit is belangrik om respek te toon en na hulle idees te luister, selfs al stem jy nie daarmee saam nie.

JOU LIGGAAM

Jou liggaam groei tydens puberteit vinniger as enige ander tyd in jou lewe, behalwe toe jy 'n baba was. Jou hormone raak baie aktief en jou liggaam se reprodaktiewe stelsel begin volwasse word.

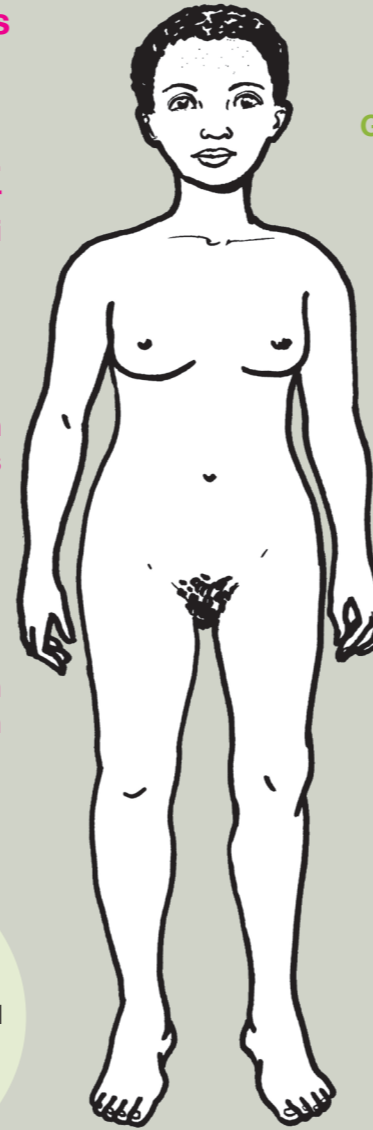
Meisies

Borste raak groter. Een kan dalk vinniger as die ander een groei

Heupe word wyer en liggaam kry meer kurwes

Ovulasie en menstruasie begin

Puberteit is 'n normale deel van grootword en ons almal gaan daardeur. Maar ons ontwikkel almal teen ons eie tempo en die verandering kan vinnig gebeur of 'n paar jaar neem.



Seuns en meisies

Gesig en liggaam kan meer puisies kry omdat die liggaam meer olie produseer

Hare groei onder die arms en om die geslagsdele (skaamhare)

Ontwikkel seksuele drange

Voel dikwels moeg

Sweet- en lyfreuk word sterker

Lengte en gewig neem toe

Hare op arms en bene word dikker en donkerder

Kan lomp voel soos die liggaam van vorm verander



Seuns

Kry 'n piepstem, wat dan dieper word

Hare groei op die bors en gesig

Spiere wys meer duidelik

Penis en skrotum raak groter en verander van vorm

Kry ereksies en nat drome

Produceer sperm in die testes

Adolessensie is 'n opwindende tyd! Jy word nou 'n grootmens en het jou hele lewe voor jou. Droom groot en beplan vir jou blink toekoms. En wanneer jy keuses moet maak, neem goeie besluite om te verseker dat niks in die pad van jou drome staan nie.