

# Ongesteld

## Informatie voor leerlingen

In de puberteit krijgt een meisje borsten, bredere heupen en ze wordt langer. Ze gaat er anders uitzien. Maar er verandert nog meer...

### Menstrueren

Ook in het lichaam verandert er van alles. Een meisje wordt voor het eerst ongesteld. Een ander woord hiervoor is menstrueren.

### Wat is ongesteld zijn?

Meisjes worden ongeveer vanaf tien tot zestien jaar voor het eerst ongesteld. Dat is bij iedereen verschillend. Het bloed dat tijdens de menstruatie (ongesteld zijn) vrijkomt, kun je zien als de resten van een onbevuchte eicel. Want in de puberteit worden meisjes geslachtsrijp. Dat betekent dat ze zwanger kunnen worden, als ze seks hebben met een jongen.

### Maandverband en tampons

Als je ongesteld bent dan verlies je een paar dagen lang wat bloed uit je vagina. Je kunt dan maandverband of tampons gebruiken. De zorgen ervoor dat het bloed niet in je onderbroek komt. Er zijn verschillende soorten maandverband en tampons.