Billies.

Ouder-gids

Praten met je kind over menstruatie.

Een korte, praktische gids voor ouders.
Wanneer je begint, wat je zegt, en hoe je ook je zonen erbij betrekt.

Een gids van Billies
billiesfirst.com

Wanneer begin je

Begin vroeger dan je denkt

De meeste ouders willen dit goed doen, maar weten niet goed wanneer ze moeten beginnen, wat ze precies moeten zeggen of hoeveel informatie genoeg is.

Het goede nieuws? Je hebt geen script nodig, geen diploma biologie en al helemaal geen perfect gesprek.

De eerste menstruatie komt meestal ergens tussen 9 en 15 jaar. De eerste signalen — borstontwikkeling, een groeispurt, nieuwe haargroei en witverlies in het ondergoed — kunnen al één tot twee jaar eerder beginnen. Daarom is het verstandig om vóór die tijd de basis al eens te hebben uitgelegd.

Een goed moment om te beginnen is rond 9 jaar, en daarna kun je het onderwerp rustig nog een paar keer laten terugkomen. Het doel is niet dat je kind alles al weet. Het doel is dat ze begrijpt wat er gebeurt als haar menstruatie begint, weet wat ze kan verwachten en weet dat ze bij jou terechtkan.

EEN HANDIGE TEST

Zou je kind weten wat ze moet doen als ze morgen voor het eerst ongesteld wordt — op school, zonder jou in de buurt? Als het antwoord nee is, is dit misschien een goed moment om er samen over te praten.

Ga er niet van uit dat de school het regelt

Je kind krijgt op school waarschijnlijk informatie over menstruatie en de puberteit. Maar wat er precies wordt besproken en wanneer, kan per school en leerjaar verschillen.

Vraag daarom gerust wat de school van je kind behandelt. Dat is een heel normale vraag tijdens een oudergesprek. Zie school als één bron van informatie, niet als vervanging van het gesprek thuis. School kan de basis en de biologie uitleggen; jij kunt ruimte bieden voor de vragen, onzekerheden en gevoelens waarover je kind in de klas misschien geen uitleg krijgt.

De vroegste signalen om op te letten

- Borstontwikkeling
- Groeispurt
- Nieuwe haargroei
- Witverlies in ondergoed

Deze signalen verschijnen vaak al één tot twee jaar vóór de eerste menstruatie. Samen kunnen ze een handig moment zijn om alvast een paar menstruatieproducten in de boekentas te steken.

Even opfrissen

Zodat je niet verrast wordt

De meesten van ons leerden dit twintig of dertig jaar geleden — en zouden het vandaag niet meer zo vlot kunnen uitleggen. Hoog tijd voor een korte opfrisser.

De cyclus

Tijdens een menstruatiecyclus wordt het baarmoederslijmvlies dikker. Rond de eisprong komt er meestal een eicel vrij uit een van de eierstokken. Als er geen zwangerschap ontstaat, wordt het opgebouwde slijmvlies afgestoten en verlaat het lichaam via de vagina. Dat is de menstruatie.

Lengte

Geteld vanaf de eerste dag van de ene tot de eerste dag van de volgende menstruatie. 28 dagen is gemiddeld; 21 tot 35 dagen is normaal. Bloeden duurt meestal 2 tot 7 dagen.

Hoeveel bloed

De totale hoeveelheid menstruatiebloed is meestal minder dan je misschien denkt. De kleur kan variëren van felrood tot donkerrood of bruin. Ook kleine bloedstolseltjes kunnen voorkomen en zijn meestal normaal.

Het eerste jaar is rommelig

In het begin kan de menstruatie behoorlijk onregelmatig zijn: één keer, dan twee maanden niets, of juist twee keer kort na elkaar. Vertel dit vooraf, zodat ze weet dat dit in het begin kan gebeuren en niet meteen hoeft te denken dat er iets mis is.

De signalen dat het eraan komt

De borsten beginnen zich vaak als een van de eerste tekenen van de puberteit te ontwikkelen. Daarna kunnen schaam- en okselhaar, een groeispurt en een vettere huid volgen. Heldere of witachtige afscheiding in het ondergoed is een veelvoorkomend teken dat de puberteit begonnen is.

Krampen

Menstruatiekrampen ontstaan doordat de baarmoeder samentrekt. Ze voelen vaak als een zeurende of krampende pijn onder in de buik en soms in de onderrug. Warmte en rustig bewegen kunnen helpen. Als pijnstilling nodig is, kunnen paracetamol of ibuprofen helpen, volgens de bijsluiter en passend bij de leeftijd.

De producten

Er is geen juiste volgorde of vaste leeftijd om menstruatieproducten uit te proberen.
Elk lichaam en elke voorkeur is anders.

In de Billies Eerste Menstruatie Kit vind je verschillende opties: maandverband, tampons (met en zonder huls), inlegkruisjes, menstruatieondergoed en een menstruatiecup. Zo kan ze kennismaken met verschillende producten en ontdekken wat bij haar past.

WANNEER IS HET VERSTANDIG OM EEN ARTS TE RAADPLEGEN?

Geen tekenen van borstontwikkeling rond 13 jaar, of nog geen eerste menstruatie rond 15 jaar? Ga dan even langs de huisarts. Ook als menstruaties maanden wegblijven, het bloedverlies zo hevig is dat een maandverband of tampon meerdere uren achter elkaar elk uur volledig doorlekt, of de pijn haar thuishoudt van school of andere activiteiten, is het verstandig om medisch advies te vragen.

Hoe je het zegt

Veel korte gesprekjes verslaan één groot gesprek

“Het gesprek” legt al snel veel druk op iedereen en eindigt misschien met een rood hoofd en een blik op de vloer. Probeer liever tien kleine gesprekjes van twee minuten dan één groot gesprek van twintig. Zo blijft het luchtig en is er telkens ruimte voor nieuwe vragen.

Goede momenten

- **In de winkel**, langs het rek met maandverband: "Dat gebruik ik. Wanneer jij zover bent, kiezen we samen uit wat voor jou werkt."
- **Als je zelf ongesteld bent:** “Ik heb vandaag krampen, daarom gebruik ik een warme kruik om de pijn wat te verzachten.
- **Als het ter sprake komt** in een film, boek, of bij het verhaal van een vriendin.
- **In de auto of tijdens het koken.** In de auto of tijdens het koken. Naast elkaar praten kan het gesprek vanzelf wat luchtiger maken.

Laat je kind bepalen hoe diep het gaat. Beantwoord de vraag, geef wat uitleg, en stop dan.
Verandert ze van onderwerp? Prima, de deur staat open, je komt er volgende week op terug.

Als je zelf niet menstrueert

Ook dan kun je dit prima bespreken — en je kind heeft er veel aan om te merken dat menstruatie geen onderwerp is dat maar één ouder hoeft te behandelen. Je hebt geen eigen ervaring nodig. Je kunt gewoon zeggen: “Ik heb het zelf nooit gehad, dus ik kan je niet vertellen hoe het voelt. Maar ik kan je wel uitleggen hoe het werkt.”

Gebruik de juiste woorden

Baarmoeder, vagina, vulva, menstruatie, bloed. Vage omschrijvingen zoals "daar beneden", "dinges", "een vrouw worden" geven het kind de indruk dat er schaamte en taboe rond het onderwerp hangt. Het kan remmend werken om jou of een arts iets te vertellen als er later iets scheelt.

Houd dezelfde toon aan als wanneer je een bloedneus of koorts uitlegt: informatief, geruststellend. Kinderen lezen je lichaamstaal veel beter dan je woorden. Ben jij ontspannen, dan zijn zij het ook.

Per leeftijd

Wat zeg je, en wanneer

Dezelfde drie feiten, telkens met een andere laag erbovenop.
Geen enkel gesprek moet alles in één keer dekken.

6 – 8 JAAR

De eenvoudige versie

Wat het is, in de kortst mogelijke vorm. Geen bijzaken, geen paniek.

“Als meisjes ouder worden, verandert hun lichaam en maakt het zich klaar voor de puberteit en later eventueel een zwangerschap. Er kan dan regelmatig wat bloed uit de vagina komen. Dat is geen wondje en het betekent niet dat er iets mis is. Dit heet menstruatie.”

9 – 11 JAAR

De praktische versie

Vertel ook hoe het praktisch werkt en wat ze kan doen als het zover is. Laat zien wat maandverband en tampons zijn, hoe je ze gebruikt en waar ze thuis liggen. Bespreek ook wat ze kan doen als haar menstruatie op school begint. Leg uit dat de eerste menstruaties onregelmatig kunnen zijn en dat het bloed soms licht of juist donkerbruin kan zijn.

Laat haar bijvoorbeeld zelf een maandverband uit de verpakking halen en bekijken. Zo is zij al met het product vertrouwd voordat ze het voor het eerst nodig heeft.

VANAF 11 JAAR

Het volledige plaatje

Vertel ook over cycluslengte, krampen en wat kan helpen, stemmingswisselingen en wanneer het verstandig is om iets met een arts te bespreken.

Maak duidelijk dat er veel variatie is in wat normaal is. Haar cyclus, klachten en ervaring hoeven niet hetzelfde te zijn als die van haar vriendinnen.

ONTHOUD

Dit zijn geen harde grenzen. Het ene kind is op achtjarige leeftijd al toe aan meer informatie, terwijl een ander kind van elf daar nog niet aan toe is. Kijk naar wat je kind aankan, niet alleen naar haar leeftijd. En herhaal gerust iets wat je al eerder hebt besproken.

Voorbereiden

Niet alleen uitleggen

Ongeveer weten wat menstruatie is, helpt niet zoveel als je op een dinsdag om 10.40' in het toilet bloed ziet in je slipje. Wat wél helpt: weten wat je moet doen én iets bij de hand hebben.

1. **Oefen het thuis (met de Billies Eerste Menstruatie Kit of met andere producten):** Laat zien hoe een maandverband in het ondergoed wordt geplakt, hoe dat een tampon er uit ziet.. ruim voordat ze het nodig heeft.
2. **Maak de voorraad bereikbaar.** Vertel waar de menstruatieproducten thuis liggen. Zo hoeft ze niet eerst om toestemming te vragen wanneer het nodig is.
3. **Spreek een plan af.** Wie kan ze op school aanspreken? Waar kan ze terecht? En wat doet ze als het doorlekt? Bespreek het vooraf, zodat ze op het moment zelf geen stress heeft.
4. **Maak een klein noodsetje:** Een paar maandverbanden, een paar inlegkruisjes, een reservebroekje en een klein zakje. Laat haar dit in haar boekentas bewaren.

ZEG ER DUIDELIJK BIJ

Als haar menstruatie begint en ze niets bij zich heeft, is dat geen ramp. Tijdelijk wat wc-papier in het ondergoed kan helpen tot ze maandverband of een ander menstruatieproduct heeft. Ze kan ook gewoon hulp vragen aan een leerkracht, zorgcoördinator of een vriendin. Er is altijd wel iemand die haar verder kan helpen.

Als het zover is

Jouw reactie op die eerste keer is wat ze zich zal herinneren.

Doen
Blijf rustig. Zeg eventueel proficiat, als dat bij jullie past. Vraag wat ze nodig heeft, bied een kruik aan als ze krampen heeft en maak er verder een doodgewone namiddag van. Alle belevingen mogen er zijn.

Opletten met
Maak er geen grote aankondiging van. Vraag eerst: “Wil je dat we dit aan iemand vertellen, of houden we het voorlopig tussen ons?” En respecteer haar keuze. Maak het niet groter dan wat het is.

Vermijden
“Nu ben je een vrouw.” Dat kan veel gewicht leggen op een meisje dat misschien nog met een knuffel slaapt. Haar lichaam verandert, maar niet wie ze is.

Ook voor jongens

Praten met jongens

Dit wordt in veel gezinnen minder vanzelfsprekend besproken, en dat is een gemiste kans. Jongens mogen net zo goed weten hoe menstruatie werkt, waarom ze gebeurt en waarom ze normaal is.

Zelfde feiten

Vertel hem dezelfde basisinformatie als haar. Geen zachtere versie. Wat menstruatie is, waarom het gebeurt en dat het normaal is. Als je het aan je dochter uitlegt, is er geen reden waarom je zoon niet mee mag luisteren.

Algemene kennis

Breng het als lichaamskennis, niet als "meisjeszaken". Menstruatie is een normaal onderdeel van hoe het vrouwelijk lichaam werkt. Niemand vindt het vreemd dat een kind leert hoe longen of het hart werken.

Geen grap

Zeg ook expliciet dat menstruatie geen reden is om iemand uit te lachen. Een meisje uitlachen om haar maandstonden, of de schuine opmerking "ze zal wel ongesteld zijn" is niet oké.

Concrete rol

Geef hem iets praktisch om te doen. Bijvoorbeeld: "Zie je een vlek op iemands broek? Zeg het discreet of bied je trui aan." Zo leert hij niet alleen wat menstruatie is, maar ook hoe hij respectvol kan reageren.

Blijft duren

Maak er geen eenmalig gesprek van. Als menstruatie gewoon onderdeel is van de kennis die kinderen meekrijgen, wordt het ook vanzelfsprekender om er later normaal over te praten — als vriend, partner of ouder.

VUISTREGEL VOOR JONGENS

Dezelfde feiten, geen fluistertoon en één concrete manier om te helpen als het ooit gebeurt bij een klasgenoot. Dat is een goede basis om er normaal en respectvol mee om te gaan.

Vraag & antwoord

Vragen die kinderen écht stellen

Korte, eerlijke antwoorden. Klaar om zo te gebruiken

Doet het pijn?

Het bloedverlies zelf doet meestal geen pijn. Sommige mensen krijgen wel menstruatiekrampen: een zeurende of krampende pijn onder in de buik en soms in de onderrug. Warmte en rustig bewegen kunnen helpen; zo nodig kan ook een geschikte pijnstiller helpen.

Hoeveel bloed is het?

Minder dan het lijkt. Over de hele menstruatie verspreid gaat het meestal om een beperkte hoeveelheid bloed. Het komt bovendien geleidelijk, niet in één keer.

Mag ik nog zwemmen of sporten?

Ja, dat kan allemaal. Een tampon is bijvoorbeeld handig als je wilt zwemmen. Voor de rest kun je gewoon het product kiezen dat prettig en praktisch voelt — maandverband is voor veel mensen een eenvoudige optie.

Gaan mensen het zien?

Nee. Je ziet het niet en in de praktijk ruik je het ook niet. Alleen als er bijvoorbeeld een vlekje op de kleding ontstaat, kan iemand het merken.

En als het midden in de les begint?

Steek je hand op en vraag of je naar het toilet mag. Je hoeft niet voor de hele klas uit te leggen waarom. Als je wel wilt vertellen wat er aan de hand is, kun je dat gewoon discreet aan je leerkracht zeggen.

Wanneer krijg ik het?

Dat kan niemand precies voorspellen. De eerste menstruatie komt meestal ergens tussen 9 en 15 jaar, vaak ongeveer één tot twee jaar nadat de borstontwikkeling begint.

Ben ik te vroeg of te laat?

Geen van beide. Er is een brede marge van wat normaal is, en waar jij zit zegt niets over jou of je lichaam.

Wat als er niets bij is?

Vraag op school om een maandverband, of vraag het aan een vriendin of klasgenoot. Geen enkele reden tot paniek

Wat als ze het liever met iemand anders bespreekt?

Helemaal prima. Help haar bij die persoon terecht, een tante, de zorgcoördinator of iemand anders die ze vertrouwt, en neem het niet persoonlijk.

Moet ik het aan de grootouders vertellen?

Vraag eerst of ze het zelf wil delen en respecteer wat ze kiest.

Tot slot

Drie dingen die je beter niet zegt

1 **“Dat hoor je later wel.”** Dan horen ze het misschien voor het eerst in een groepschat.

2 **“Het is vies, maar het hoort erbij.”** Jouw woorden en houding beïnvloeden hoe je kind naar menstruatie kijkt.

3 **“Zeg het niet tegen je papa of je broer.”** Als je menstruatie als een geheim behandelt, kan haar dat een schaamtegevoel geven.

SAMENGEVAT IN ÉÉN ZIN

Begin op tijd, houd het kort en kom er regelmatig op terug. Gebruik de juiste woorden, leg een setje klaar vóór het nodig is, reageer rustig als het zover is en geef je zonen dezelfde basisinformatie als je dochters.

Het geheugensteuntje

Timing
Leg de basis uit rond 8 à 9 jaar en kom er vóór haar tiende nog een paar keer op terug.

Woorden
Baarmoeder, vagina, menstruatie: gebruik de juiste woorden.

Setje
Pads, een reservebroekje en een zakje, al in de boekentas.

Die eerste keer
Blijf rustig, maak er geen grote aankondiging van en vraag wat ze wel of niet wil delen.

Billies.

Wij zijn Billies, een startup uit Antwerpen.

Billies is ontstaan uit onderzoek aan de Antwerp Management School. We spraken met meisjes, ouders en leerkrachten en zagen telkens hetzelfde patroon: meisjes zijn vaak onvoldoende voorbereid op hun eerste menstruatie. Niet omdat iemand bewust tekortschiet, maar omdat informatie vaak laat komt, in stukjes wordt gegeven en soms pas achteraf.

Dus maakten we wat we zelf graag hadden gehad. Met de **Billies First Period Kit** kan een meisje verschillende menstruatieproducten leren kennen en uitproberen vóór ze ze nodig heeft, inclusief duurzame opties. Daarnaast maakten we een **mythe-of-waarheid-kaartspel** in samenwerking met seksuoloog Jade Hulsman dat van het gesprek over menstruatie een spel voor het hele gezin maakt.

billiesfirst.com





Met veel liefde en zorg gemaakt,
Marie Godderis
Oprichtster van Billies
marie.billiesfirst@gmail.com