



## HOE OVERLEEF IK MIJN MAANDSTONDEN?

11-16 jaar

Is het weer zover, de periode van de maand? Je ligt dan liever in je zetel naar muziek te luisteren. Of je plundert de ijskast.

### Welke klachten kan je hebben tijdens je maandstonden?

Gelukkig zijn er veel meisjes en vrouwen die geen of **geen erge klachten** hebben tijdens de maandstonden. Een beetje buikpijn, krampen, rugpijn, hoofdpijn, ... Jezelf een **beetje ongemakkelijk** voelen is normaal. Spijtig genoeg is dit niet voor iedereen het geval. Bij die meisjes kunnen maandstonden het dagelijks leven even verstoren.

**Praat met je huisarts** als:

- je vermoeid of duizelig bent door sterke lange bloedingen
- je misselijk voelt en/of moet braken
- je hevige krampen, buikpijn, rugpijn, hoofdpijn en/of migraine hebt

Naast lichamelijke klachten kunnen maandstonden ook een **invloed hebben op je humeur en gemoed**. Je bent prikkelbaar, zenuwachtig, voelt je niet goed in je vel, hebt last van stemmingswisselingen, .... Jezelf een beetje slecht voelen of jezelf niet 100% in je vel voelen is normaal. Herken je deze dagen echt jezelf niet meer en **verandert je humeur en gemoed drastisch**? Dan praat je er ook best over met je huisarts.

Sommige meisjes en vrouwen hebben last van de dagen die voor de menstruatie voorafgaan: het **premenstrueel syndroom** (PMS). Qua humeur is dit de slechtste week: prikkelbaar, jezelf slecht in je vel voelen, moe, hoofdpijn, ....

### Wat doe je tegen pijnlijke maandstonden?

- **Warmte** verzacht de pijn. Neem een warm bad, blaas met een haardroger over je buik, gebruik een warmwaterkruik of kersenpitkussen.
- Drink **kamillethee** of **frambozenthe**. De stoffen in die soorten thee maken de pijn lichter.
- Neem een **pijnstill**.

Helpen al deze tips niet? Ga dan naar je **huisarts**.

FOTO: Vladislav Muslakov

