

# MEISIE TOT MENS

JOU ALLES IN EEN BOEKIE TOT DIE VRAE  
WAT JY TE SKAAM IS OM TE VRA



**DIE  
FRUSTRASIES  
VAN  
MENSTRUASIES!**

GESKRYF DEUR BERNICE SCHUTTE



**AfriForum**

# INHOUD



**01.**  
PUISIES, BRA'S EN REUKE

**02.**  
WAT HET SOPAS MET MY  
LYF GEBEUR?

**03.**  
HOE GEREELD GAAN  
HIERDIE GEBEUR?

**04.**  
WAT GAAN NOU MET  
MY LYF GEBEUR  
VORENTOE?

**05.**  
RANDOM VRAE EN  
ANTWOORDE

**06.**  
PRODUKTE EN HOE  
OM DIT TE GEBRUIK

**07.**  
'N BRIEFIE VIR JUFFROU





# LIEWE MEISIE-MENS

voel jy dalk die laaste ruk kwaad vir die wereld, soms net misluk (en jy weet nie eers hoekom nie...), soms wil jy huil vir geen rede nie en selfs net weird oor hoe jy in jou eie lyf voel?

Wel, as jy JA geantwoord het op enigeen van hierdie dinge het ek nuus vir jou...

**MEISIE, JY IS BESIG OM 'N MENS TE WORD!!!**

Jy is nie meer 'n klein dogtertjie nie en jou lyf word vrou so ek gaan jou help om hierdie nuwe journey te verstaan en jou vrae wat dalk net akward voel te beantwoord.

Belangrikste is voordat ons verder gaan is om altyd te onthou:

- Jy is NIE alleen nie! Jou ma, tannie, ouma en niggie is almal al hierdeur en ons is almal okei..ek belowe!
- Dit mag dalk nou weird voel... maar ons vrouens se lywe is nogal amazing
- Dit raak beter sodra jy jou lyf verstaan en weet wat om te verwag

liefde

Bernice

aka jou gunstelling "tannie"

1

# PUISIES, BRA'S EN REUKE



Meisie-mens, daar is 'n paar tekens wat jou lyf vir jou gaan gee sodat jy weet dat jy binnekort gaan begin menstrueer. Het jy agtergekom dat jou borste ieweskielik groter geword het en jy nou dringend 'n bra nodig het? Het jy puisies begin ontwikkel en skielik na sweet begin ruik? Word jou hare ieweskielik vinniger olierig?

Weens die hormone (estrogeen en progesteron) wat opbou in jou lyf, gaan jy al meer simptome begin ontwikkel dat jy amper gaan menstrueer.

Simptome sluit in:

- 'n deurskynende afskeiding in jou broekie
- seerheid van jou borste
- moegheid
- hoofpyn
- puisies! puisies! puisies!
- jy ruik meer na sweet as normaal
- jy voel dalk baie emosioneel (huilerig en sommer net kwaad)

Sodra jy enigeen van hierdie simptome begin ontwikkel is dit belangrik dat nou is die tyd wat jy ekstra aandag moet gee aan jouself.

Vat 'n lekker bad en maak seker jy was mooi skoon, gebruik 'n bietjie ekstra parfuum, kry 'n goeie gesigwas roetine en versorg jou vel. Gee jouself 'n bietjie ekstra liefde en moet nie so hard op jouself wees nie.





2

WAT HET  
SOPAS MET  
MY LYF  
GEBEUR?



Met al die hormone wat opbou in jou lyf, veroorsaak dit 'n verandering in jou vroue organe in jou lyf. Een van hierdie organe wat direk beïnvloed word se naam is die uterus.

Dit vat omtrent 'n maand vir die binnestelaag van jou uterus om dikker te word en om jou lyf gereed te maak om 'n baba te kan he. Ons noem hierdie proses - OVULEER.

Hierdie lagie breek dan af en veroorsaak dat daar bloed is. Ons noem hierdie proses- MENSTRUEER

Wanneer hierdie 2 prosesse gebeur in jou lyf is dit 'n teken dat jou lyf genoeg ontwikkel het om 'n baba te kan he en dat jou lyf nou volwasse is.

Dit mag dalk vir jou voel soos baie bloed wat uitkom, maar het jy geweet dat jy dit eintlik net 'n paar teelepels bloed is wat jy in totaal verloor in hierdie tyd?

Dit behoort enigiets van 5 dae tot 7 dae aan te hou wat heeltemal normaal is.

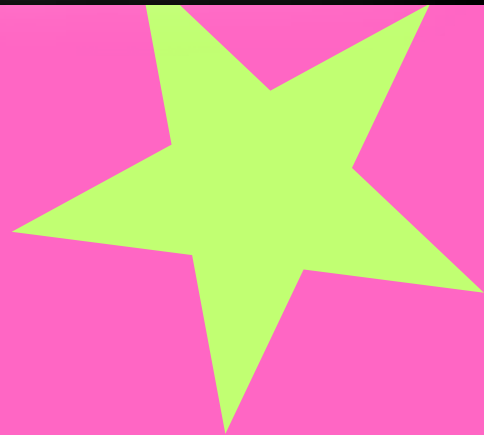




3



HOE  
GEREELD  
GAAN  
HIERDIE  
GEBEUR?





Omdat die binnelagie van jou uterus omtrent 'n maand vat om op te bou en dan begin afbreek, gaan jy omtrent elke 28-30 dae menstrueer.

Hierdie gaan omtrent so 5 dae lank vat om uit te skei, maar dit kan korter of selfs langer vat.

In die begin moet jou lyf mooi gewoon raak aan hierdie prosesse so dit kan in die begin meer of minder gereeld gebeur. Moet nie bekommer nie- dit is normaal.

Wees voorbereid en he maar altyd 'n sanitere doekie in jou rugsak of tas tot jy jou lyf mooi leer ken en mooi in 'n ritme gekom het.

Indien dit gebeur dat daar op 'n dag uit die bloute 'n paar druppels bloed is noem ons dit "spotting"

Dit is ook normaal en daarom is daar later in die boekie 'n bladsy wat mamma vir jou kan uitdruk. Knip dit mooi uit en bere in jou tas vir die dag wat jy dalk vir juffrou 'n briefie moet gee om te mag kamerverlaat.



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
1	2	3	4	5	6	

4

WAT GAAN NOU  
MET MY LYF  
GEBEUR  
VORENTOE?





Jou lyf sal iewers in 'n ritme kom wanneer jy elke maand dieselfde tyd menstrueer en dit min of meer ewe lank vat om verby te gaan . So dit raak beslis makliker!!!

Jy gaan menstrueer tot jy min of meer tussen 45 en 55 jaar oud is - ek weet dit is nog 'n LAAAAANNNGGGGGG tyd!

Jou lyf gaan elke maand simptome ervaar soos:

- Maagkrampe - gebruik 'n warmwater sakkie om dit beter te maak. As dit BAIE erg raak, vra vir mamma vir 'n pynpilletjie
- Hoofpyn en moegheid
- Buierigheid of selfs huilerigheid
- Ekstra puisies
- Seer borste

Gevaar tekens om voor uit te kyk:

- BAIE erge krampe
- Baie bloed - so baie dat jy elke uur jou sanitere doekie moet ruil
- Jy menstrueer vir meer as 7 dae op n slag

As jy sulke tekens ervaar moet jy vir mamma se om jou dokter toe te vat.



5



# RANDOM VRAE EN ANTWOORDE







### 1. Gaan elke dag van my menstuasie dieselfde wees?

Nee dit gaan nie- Dankie tog!!! Die eerste 2 of 3 dae is die ergste, waar jy meeste sal bloei en al die simptome die ergste sal voel. Daarna word dit al ligter totdat dit verby is.

### 2. Wat gebeur as ek begin menstrueer by die skool?

Meisie-mens, bly net kalm hierdie goed gebeur met die beste van ons. Dis belangrik dat jy altyd 'n klein sakkie met 'n sanitere doekie en 'n skoon broekie in jou tas het. Vra vir mamma vir 'n ziplock sakkie dat as daar 'n gemors is dat jy dit veilig daarin kan bere. As daar bloed op jou skoolrok gekom het, vat jou baadjie en vou dit om jou middel en gaan se vir juffrou.

### 3. Wat is PMS?

PMS is 'n engelse afkorting vir PreMenstrual Syndrome. Dis gewoonlik daai ekstra emosionele en buierige tyd voor jou menstruasie elke maand. Dit is ook wanneer ons 'n bietjie ekstra katterig is teenoor mekaar. Dit is nie mooi as ons katterig is met mekaar nie maar dit is belangrik om te verstaan waar dit skielik vandaan kom. Het jy geweet dit is normaal om ook ekstra peuselrig te voel in hierdie tyd? Ons is ook geneig om 'n bietjie vog terug te hou gedurende hierdie tyd en dit is hoekom ons vir onself 'n bietjie vetter voel.

Onthou gesonde gewoontes soos genoeg water drink en gesonde snacks eet gaan jou help beter voel oor jouself.





#### 4. Watter ekstra sorg moet ek tref gedurende my menstruasie?

Okei so ek gaan nou baie reguit met jou wees Meisie-Mens maar eerder ek as 'n onsensitiewe seun op die speelgrond wat jou dalk net voor almal laat skaam kry...

Ons hormone in hierdie tyd maak dat ons 'n bietjie ekstra ruik. Onder jou arms, daaronder...sommer net orals!!! Daarom is dit EKSTRA belangrik dat ons ekstra mooi was... ORALS... ons moet seker maak ons gebruik onderarm rol, spuitgoed en seep!

Ons hare word vinniger olierig en lyk vuil, so was jou hare 'n ekstra keer in die week wat jy menstrueer.

Ons gesigte is ook 'n bietjie ekstra olierig en het ekstra puisies (veral oor jou ken area) gedurende hierdie tyd so maak seker jy gebruik 'n skoon gesigspontie, en was jou gesig elke dag deeglik met gesigseep.

Ruil jou sanitere doekie elke 4-5 ure om seker te maak dat dit ook nie bydrae tot onaangename reuke nie. Trek ook elke dag skoon onderklere aan en maak seker jy gooi sanitere doekies in die asblik weg.

Jou ma mag dalk op jou case wees in hierdie tyd dat jy nie lekker ruik nie... ek belowe jou dit is nie omdat jy misluk is nie...sy gee REGTIG net om!





6

# PRODUKTE EN HOE OM DIT TE GEBRUIK





## **SANITERE DOEKIES**

**Hierdie is die maklikste van alle sanitere produkte om te gebruik.**

**Wanneer jy dit oopmaak, kan jy die gom-kant op jou broekie plak en die gom vlerkies om jou broekie vou. Maak seker dit sit mooi in plek.**

**Wanneer dit vir jou lyk of dit vol is, ruil dit met 'n nuwe een. Gewoonlik is dit elke 4-5uur. Baie belangrik- moet dit nie in die toilet afspoel nie. Dit kan die toilet blok. Rol dit toe in 'n stukkie toiletpapier en gooi in die asblik weg.**

**Was altyd jou hande na die ruil van 'n sanitere doekie.**





# TAMPONS

**Ek sou nie aanbeveel om in die begin te wil tampons gebruik nie. Leer eers jou lyf ken en raak eers 100% gemaklik met die idee van menstruasie.**

**Wanneer die tyd reg is sal mamma ook vir jou toestemming gee vir tampons.**

**Was jou hande deeglik voor jy 'n tampon insit in jou vagina. Dit is belangrik dat jy die hele tampon in jou vagina insit en net die toutjie uithang. Wanneer dit tyd is om te ruil gaan jy dit aan die toutjie uittrek. Ruil dit elke 2-4uur-afhangende hoe vinnig dit vol is.**

**Moet nie 'n tampon langer as 5-6 ure inhou nie want dit kan jou liggaam in skok laat gaan - ons noem dit Toxic Shock Syndrome. In die geval dat 'n tampon vassit, moet jy dit DADELIK vir mamma se.**

**Was jou hande na jy 'n tampon ingesit/uitgehaal het.**



## "PERIOD PANTIES"

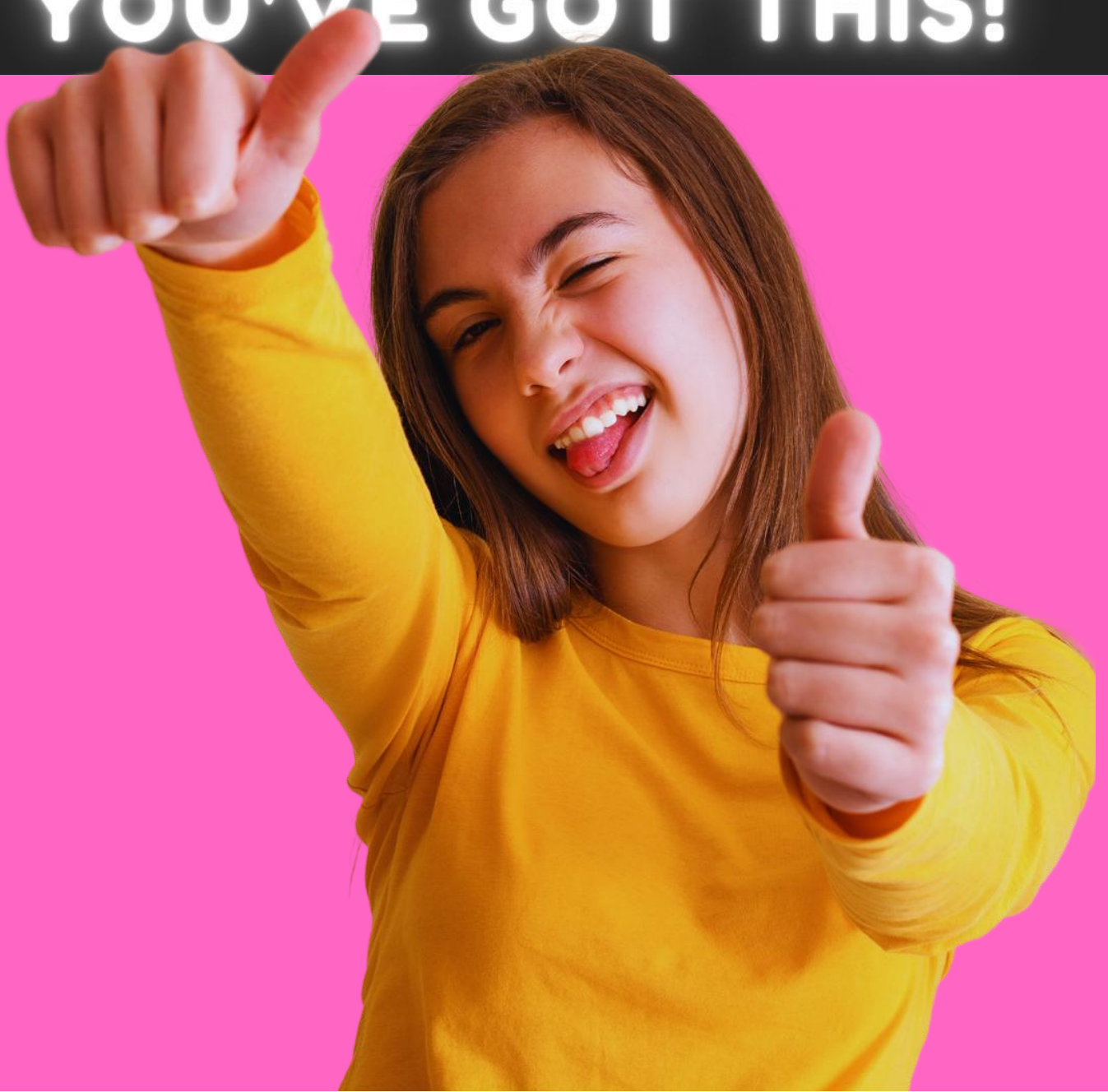
**Hoe gerieflik is dit nie dat daar nou broekies spesiaal vir menstruasie beskikbaar is by winkels soos Mr Price en Woolworths? Dit is gemaak om soos 'n sanitere doekie te werk so as jy dit dra hoef jy nie 'n sanitere doekie of tampon te dra nie.**

**Baie cool ne!!**

**Dit is belangrik om hierdie broekies apart van normale klere te was om te keer dat boed nie ander klere vlek nie. Dit is ook baie koste effektief want jy hoef nie elke maand so baie sanitere produkte aan te koop nie.**



**MEISIE,  
DIE JOURNEY TOT  
VROUWEEES IS  
KOMPLEKS, AMAZING  
EN SCARY...  
MAAR  
YOU'VE GOT THIS!**



7



**DRUK DIE  
VOLGENDE  
BLADSY UIT  
EN BERE DIT  
IN JOU  
PENNESAKKIE  
VIR WANNEER  
JY DALK VIR  
JUFFROU 'N  
BOODSKAP  
MOET GEE**





Hello Juffrou

Van 'n dame tot 'n dame het hierdie Meisie-mens asb jou hulp nodig.

Mag ek asb kamer verlaat?

Kan jy asb my ma bel / message?

Haar nommer is:

\_\_\_\_\_

Dankie vir Juffrou se hulp!!



Hello Juffrou

Van 'n dame tot 'n dame het hierdie Meisie-mens asb jou hulp nodig.

Mag ek asb kamer verlaat?

Kan jy asb my ma bel / message?

Haar nommer is:

\_\_\_\_\_

Dankie vir Juffrou se hulp!!



Hello Juffrou

Van 'n dame tot 'n dame het hierdie Meisie-mens asb jou hulp nodig.

Mag ek asb kamer verlaat?

Kan jy asb my ma bel / message?

Haar nommer is:

\_\_\_\_\_

Dankie vir Juffrou se hulp!!



Hello Juffrou

Van 'n dame tot 'n dame het hierdie Meisie-mens asb jou hulp nodig.

Mag ek asb kamer verlaat?

Kan jy asb my ma bel / message?

Haar nommer is:

\_\_\_\_\_

Dankie vir Juffrou se hulp!!



# MEER OOR DIE SKRYWER

Hello

My naam is Bernice Schutte, 'n mamma, 'n sussie, 'n dogter en belangrik...ek is self ook maar net 'n

Meisie-mens!!!

Ek glo absoluut aan women empowerment waarin ons, ons eie identiteit moet vind en sodoende vroue met 'n stem en Christelike waardes moet wees en grootmaak.

Ons moet nie bang wees om die "skaam vrae" te vra nie, ons moet nie bang wees om ons vrou-wees te embrace nie want God het ons as Sy trots geskape.

Psalm 139:13-18 se dit so mooi

For you created my inmost being; you knit me together in my mother's womb. I praise you because I am fearfully and wonderfully made

Hierdie boekie is vir JOU Meisie-mens! Daai eerste stap om jouself as 'n "nuwe" vrou te ontdek en te leer ken. Embrace hierdie seisoen ten volle.

Liefde

Bernice

aka jou gunstelling "tannie"

