



Anna Roy is verloskundige, schrijfster en verslaggeefster bij *La Maison des Maternelles* (France 2), maakster van de podcast *Sage-meuf* (Europe 1). Het onderwerp menstruatie maakt deel uit van haar dagelijkse praktijk. In dit boek staan vragen van haar patiënten.



Mademoiselle Caroline is schrijfster en illustrator. Ze heeft verschillende stripverhalen geschreven over het ouderschap. Ze vindt dat er te weinig wordt gepraat over deze kwestie en is dus trots om bij te dragen aan dit boek over een belangrijk onderwerp.

*Voor mijn lieve dochter,
en voor alle toekomstige Wonder Women op deze planeet.*

M. C.



Foto Anna Roy © Anna Roy

Foto Mademoiselle Caroline © Raphaël Capodanno

Oorspronkelijke uitgave: *Tout sur les règles* © 2021 Flammarion, Paris, France.

Deze uitgave: © 2022 Standaard Uitgeverij nv,

Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

www.standaarduitgeverij.be

Tekst & illustraties: Anna Roy & Mademoiselle Caroline

Vertaling: Debby Nieberg/Vititaal

Redactie en productie Nederlandse uitgave: Vititaal, Feerwerd

Opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp, Soest

Alle rechten voorbehouden.

ISBN 978 90 02 27728 3

D/2022/0034/305

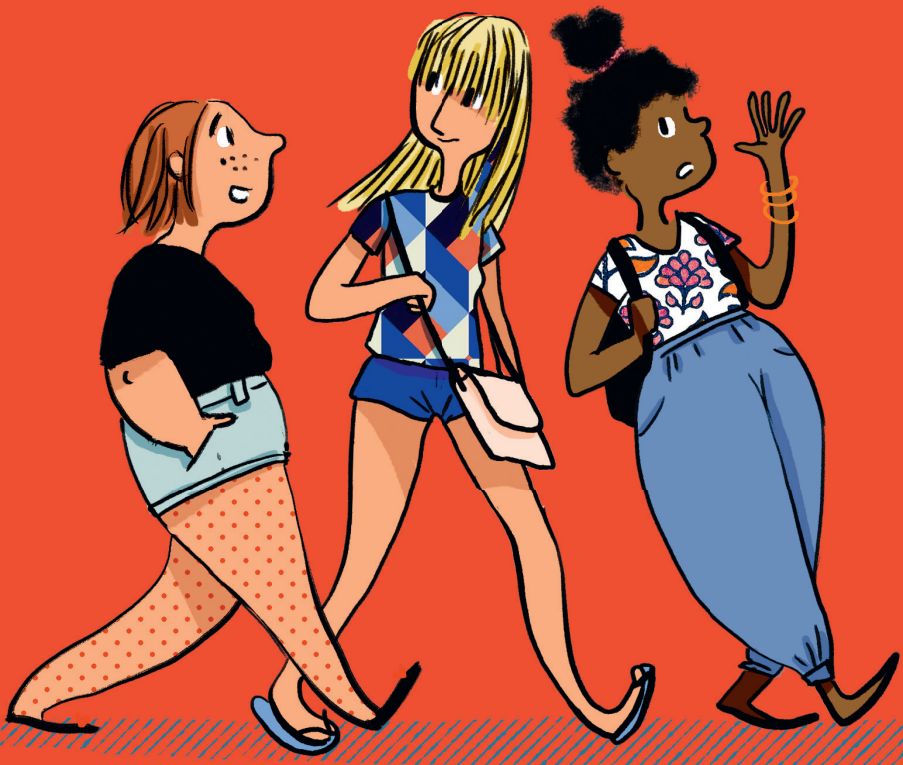
NUR 213

Anna Roy Mademoiselle Caroline

Joepie, ik ben ongesteld!



STANDAARD UITGEVERIJ



VOORWOORD

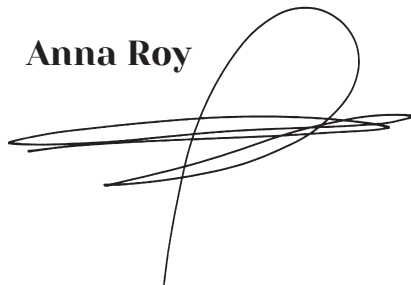
Dit boek heb ik al heel lang in mijn hoofd en mijn hart.

Ik heb het geschreven voor het jonge meisje dat ik was en de vrouw die ik ben geworden, voor de buurvrouw die hier niet over kan praten met haar dochter, voor mijn nichtjes van twaalf en tien, voor de dochter die ik zou willen hebben, voor mijn zonen, voor mijn achterneef die onderzoekend naar meisjes kijkt, voor mijn patiënten, voor mijn collega met twee kinderen die net in de puberteit zitten en voor jullie allemaal. Voor iedereen.

Ongesteldheid is voor mij een alledaags onderwerp. Soms is het grappig en leuk en soms is het heel vervelend. Net zoals het leven. Als dit boek jou kan helpen, ben ik daar echt blij om.

Ik wens iedereen veel leesplezier!

Anna Roy

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke.

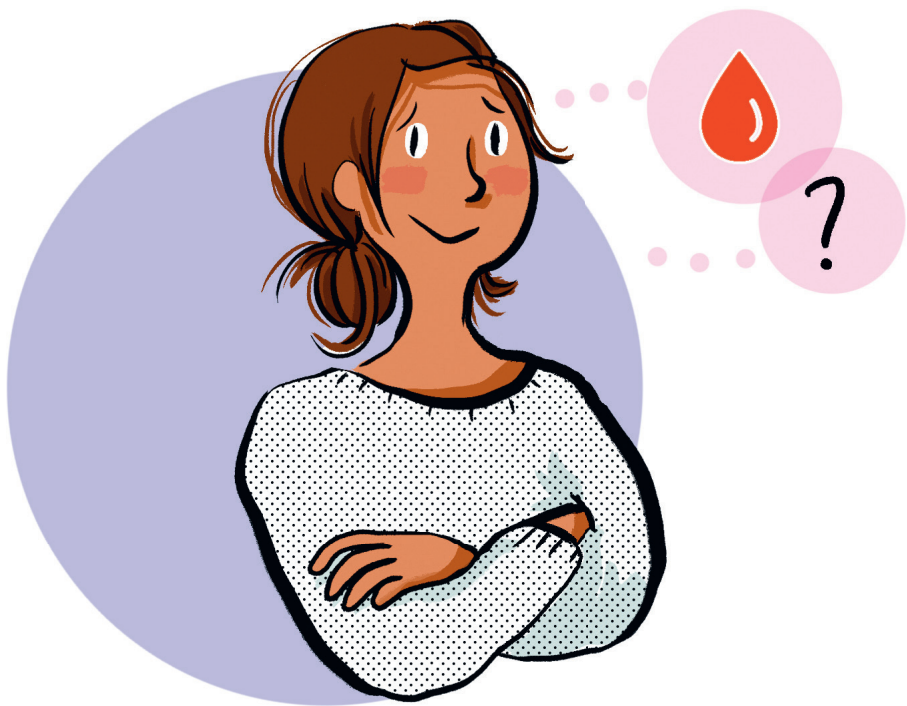


INHOUD

Ongesteldheid, de basiskennis

- Wat is ongesteld zijn?..... 14
- Waarom heet het zo? 16
- Is ongesteldheid bloed? 18
- Is ongesteldheid 'vies'? 20
- Waar komt dat bloed vandaan? 22
- Op welke leeftijd begint het?..... 24
- Op welke leeftijd stopt het?..... 25
- Ik ben ongesteld dus ik ben een vrouw 26





Ongesteldheid, gebruiksaanwijzing

- Hoelang duurt het?..... 30
- Om de hoeveel dagen gebeurt het?..... 32
- Hoeveel bloed verlies je? 34
- Doet het pijn?..... 36
- Wat moet je doen als je pijn hebt?..... 38
- Gedraag je je gek vlak voor je ongesteldheid?..... 40
- Gedraag je je gek tijdens je ongesteldheid?..... 42
- Kun je het niet tegenhouden?..... 43



Ongesteldheid in het dagelijks leven

- Kun je normaal leven? 46
- Kun je sporten? 48
- Kun je het water in? 50
- Moet je je op een bepaalde manier wassen? 52
- En hoe gaat het 's nachts? 54
- Kun je vrijen met je geliefde? 55

Ongesteldheid en menstruatieproducten

- Hoe kies je de juiste menstruatieproducten? 58
- Hoeveel kost het? 59
- Maandverband, wat is dat? 60
- Tampons, wat zijn dat? 62
- De menstruatiecup, wat is dat? 64
- De menstruatieslip, wat is dat? 66
- Wasbaar maandverband, wat is dat? 68
- Je menstruatie inhouden, wat is dat? 70
- Free bleeding, wat is dat? 71

Ongesteldheid en andere vragen

- Ik heb zoveel pijn! 74
- Over endometriose 76
- Ik bloed te veel 78
- Het bloed heeft een rare kleur! 80
- Er zitten stukjes in mijn bloed 82
- Ik ben over tijd, ben ik zwanger? 84
- Het ruikt onaangenaam 86
- Ik ben niet meer ongesteld! 88
- Het toxischeshocksyndroom 90
- Bij wie kan ik terecht als het niet gaat? 92

