

Tampons

Een tampon kan vrij veel bloed opnemen, zodat de kans op ophoping van bloed en daarmee de kans op een infectie erg klein is. Het is echter wel nodig om de tampon na vier tot zes uur te verwisselen.

De wijze van inbrengen van de tampon staat altijd in een uitgebreide gebruiksaanwijzing beschreven. Dit is mogelijk met de vingers of met een bijgevoegde inbrenghuls. De hygiënisch verpakte tampons zijn gemakkelijk mee te nemen en bieden meer vrijheid bij sporten en zwemmen.

Tampons kunnen vanaf de eerste menstruatie worden gebruikt. Bij meisjes jonger dan twaalf jaar kan de vagina echter te klein zijn voor een tampon.

Tampons kunnen ook worden gebruikt door meisjes die nog maagd zijn, want de tampon bereikt het maagdenvlies niet. Het is verstandig bij het eerste gebruik van tampons te beginnen met een minitampon, waarna men later eventueel kan overstappen op een normale of super tampon. Als het inbrengen van een minitampon pijnlijk is, kan beter maandverband worden gebruikt.

Super (plus) tampons

Er zijn tampons verkrijgbaar met een groot vochtopnemend vermogen, de super of superplus tampon. Doordat ze veel bloed kunnen opzuigen, kunt u ze langer inhouden. Ook deze tampons moeten echter regelmatig verwisseld worden. Als u een tampon te lang inhoudt, gaat de tampon weliswaar niet lekken maar er kan wel bloed ophopen boven de tampon. Dit geeft een kleine kans op de zogenaamde 'tamponziekte'. Dit Toxic Shock Syndrome (TSS) wordt veroorzaakt door een gif producerende bacterie. Het gebruik van tampons wordt vaak met deze ziekte in verband gebracht, maar de kans hierop is zeer gering bij een tijdige verwisseling.

Maandverband

Er zijn vele soorten maandverbanden verkrijgbaar, met minimale onderlinge verschillen. De keuze is dan ook afhankelijk van de persoonlijke voorkeur. Zowel maandverband als tampons mogen niet door het toilet worden gespoeld.



Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Menstruatie

Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies

 **alphega**
apotheek

altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

Menstruatie

De menstruatie is een periodiek optredende bloeding van het baarmoederslijmvlies, die gewoonlijk vier tot vijf dagen aanhoudt.

Menstruatiecyclus

De cyclus is een samenspel van verschillende hormonen. In de eerste helft van de menstruatiecyclus produceren de eierstokken het hormoon oestrogeen. Onder invloed van dit hormoon rijpt er in ongeveer 14 dagen een eikel. Bij de ovulatie of eisprong komt de rijpe eikel vrij in de eileider. In de tussentijd is het baarmoederslijmvlies onder invloed van het hormoon progesteron uitgegroeid en geschikt geworden voor het eventueel nestelen van een bevruchte eikel. Als dit gebeurt, neemt vervolgens de placenta de productie van progesteron over. Dit hormoon houdt het verdikte slijmvlies van de baarmoederwand in stand. Als er geen bevruchting plaatsvindt, zal door een sterke daling van de hoeveelheid progesteron in het bloed de baarmoeder het slijmvlies afstoten. Het slijmvlies verlaat het lichaam met bloed, de menstruatie.

De menstruatie begint meestal tussen het twaalfde en vijftiende levensjaar. Het eerste jaar treedt meestal geen eisprong op. In deze periode kan de cyclus langer duren dan 28 dagen en onregelmatig zijn.

Bij meer dan 50% van de vrouwen is de menstruatie ronduit pijnlijk tijdens de eerste twee dagen. Het is het hevigst bij meisjes tussen 14 en 18 jaar, daarna neemt de pijn in het algemeen af.

Klachten en symptomen

Het bloedverlies is de eerste dagen van de menstruatie het grootst en kan gepaard gaan met klachten. De ernst van deze klachten kan van vrouw tot vrouw verschillen. We kunnen drie soorten menstruatiepijn onderscheiden:

- Ovulatiepijn of middenpijn is de pijn, die optreedt vlak voor en op het tijdstip waarop de eisprong plaats vindt. Dit is circa 14 dagen voor de menstruatie.
- In de laatste week voor de menstruatie wordt onder invloed van de hormonen wat vocht vastgehouden. Hierdoor kunnen premenstruele pijnklachten ontstaan. Behalve buikpijn kunnen ook klachten als hoofdpijn, zich slap en niet lekker voelen, slapeloosheid, nervositeit en misselijkheid optreden.
- Pijn tijdens de menstruatie wordt vaak veroorzaakt door kramp in het spierweefsel van de baarmoeder. De precieze oorzaak hiervoor is nog onduidelijk maar er lijkt een verband te zijn met verhoogde hormoonspiegels (prostaglandine) in het bloed.

Als de vrouw orale anticonceptiva gebruikt, is er geen sprake van een menstruatiecyclus. De hormonen in de pil nemen bepaalde functies over, er ontstaat echter geen eisprong. Als het gebruik van de pil na 21 dagen wordt onderbroken treedt er een onttrekkingsbloeding op. Dit is geen menstruatie.



Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning.
- Als de pijn ook uitstraalt naar de rug kunt u met oefeningen de onderrug ontspannen. (Bijvoorbeeld door op handen en knieën gezeten de rug beurtelings langzaam hol en bol te maken).
- Leg een warme kruik op buik of onderrug.
- Neem een warm bad.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

Wanneer de menstruatie u veel last bezorgt, kunt u dit het beste met uw huisarts bespreken. Eventueel kunt u in overleg met uw arts overwegen om een anticonceptiemiddel te gaan gebruiken over het algemeen verminderen de klachten door het gebruik van een anticonceptiemiddel. Bij een onregelmatige cyclus, afwijkend bloedverlies of menstruatiepatroon of wanneer de pijn slecht te verdragen is kunt u het beste uw huisarts raadplegen.

Geneesmiddelen

Bij lichte buikpijn kunt u paracetamol gebruiken. Bij buikkrampen met meer pijn zijn ibuprofen of naproxen effectiever. Deze middelen kunnen echter negatieve effecten geven bij verschillende andere ziektebeelden. Lees voor het gebruik van deze geneesmiddelen altijd eerst de bijsluiter. Hierin vindt u onder andere informatie over de dosering, wisselwerking met andere geneesmiddelen en eventuele bijwerkingen. Uw Alphega apotheek kan u hierover adviseren.

Hulpmiddelen

Voor het opvangen van slijm en bloed kunnen maandverband of tampons worden gebruikt. Vroeger dacht men dat de voor inwendig gebruik bedoelde tampons een infectie zouden kunnen veroorzaken aan de schede of de baarmoeder. Uit verschillende onderzoeken is echter gebleken dat infecties bij het gebruik van tampons niet vaker voorkomen.