

STAP VOOR STAP NAAR DE GYNAECOLOOG

KINDEREN LEREN LOPEN, PRATEN, SCHRIJVEN, SPELEN, DIT ZIJN DE NATUURLIJKSTE ZAKEN TER WERELD. MAAR ZODRA JONGE MEISJES HUN EERSTE STAPPEN ZETTEN IN DE WERELD VAN DE INTIMITEIT EN SEKSUALITEIT, REAGEERT MEN HIER ANDERS OP.

OM DIVERSE REDENEN KAN HIERBIJ HULP NODIG ZIJN. HET DOEL VAN DEZE FOLDER IS OM OP OPTIMALE WIJZE HET KIND EN ZIJN LEEFWERELD TE BENADEREN WANNEER ER ZICH MEDISCHE PROBLEMEN VOORDOEN.

ouders en begeleiders moeten leren communiceren met kinderen en dit reeds op heel jonge leeftijd. Wij geven u hierbij enkele tips en wat info die ons toelaten gezamenlijk te praten over hun intimiteit. Immers het lichaam van kleine, jonge meisjes, van tieners, van adolescenten en van vrouwen is erg verschillend.



KLEINE, JONGE MEISJES

Niet iedereen weet het en het heeft zijn belang: vanaf de geboorte tot ongeveer de zesde of achtste week is het meisje nog steeds onder invloed van haar moeders hormonen. Daarom heeft ze soms een lichte witte afscheiding en zelfs een lichte vaginale bloeding, de zogenaamde 'pseudomenstruatie'. Geleidelijk verdwijnen de oestrogenen van de moeder en de vulva van de baby verandert van uitzicht. Ze wordt kleiner en ook de kleine schaamlippen verkleinen. Het gebeurt wel eens dat de kleine schaamlippen verklevan en de ingang van de vagina versperren. Dat fenomeen heet synechie en is voor vele mama's een reden tot paniek. Zolang de baby echter normaal kan plassen, is er niets aan de hand. Probeer zeker niet de kleine schaamlippen van elkaar los te trekken.

Een paar jaar later, als het meisje ongeveer zeven à negen jaar is, krijgt ze 's nachts kleine opstoten van oestrogenen (het vrouwelijke hormoon) en komen er geleidelijk ook androgenen (mannelijke hormonen) vrij, die beetje bij beetje lichamelijke veranderingen zullen teweegbrengen bij het kind. Door de vrouwelijke hormonen krijgt het meisje soms last van witte afscheiding (leukorree). Haar onderbroekje kan dus wel eens vuil zijn, maar dat is niet abnormaal. Soms krijgt het meisje door de mannelijke hormonen ook een lijfgeur, wordt haar hoofdhaar ook wat vettiger, en kan soms al enige schaambeharing optreden. Dit betekent echter niet noodzakelijk haar puberteit inzet is.

DE ONTDEKKING VAN HET EIGEN LICHAAM

HEEL WAT OUDERS WETEN NIET DAT EEN KIND ROND DE LEEFTIJD VAN DRIE À VIER JAAR EEN SEKSUELE ONTWIKKELING KENT EN EEN 'SEKSLEVEN' HEEFT. DIE SEKSUALITEIT HEEFT UITERAARD NIETS TE MAKEN MET DIE VAN TIENERS OF VOLWASSENEN (OMDAT EEN KIND GEEN SEKSUELE VERBANDEN LEGT). DE SCHAAMSTREEK IS GEWOON EEN PRETTIGE LICHAAMSZONE OM AAN TE RAKEN. HET IS DUS VOLKOMEN NORMAAL DAT EEN KIND ZICH WEL EENS AANRAAKT OF STIMULEERT. HET IS



TROUWENS OOK GEEN TOEVAL DAT MEISJES PAARDJERIJDEN ZO LEUK VINDEN!

LATER, TUSSEN DE LEEFTIJD VAN VIJF EN ZEVEN JAAR, ZULLEN KINDEREN SAMEN IN HETZELFDE BED SLAPEN ELKAAR OOK GRAAG AANRAKEN EN HET GESLACHTSDEEL VAN DE ANDER VERKENNEN. DAAR IS HELEMAAL NIETS PERVERS AAN, HET IS EEN NATUURLIJK GEDRAG BIJ KINDEREN EN ZELFS EEN NOODZAKELIJKE FASE IN DE ONTWIKKELING VAN DE EIGEN SEKSUALITEIT. OUDERS MOETEN HUN KIND ALLEEN WEL AANLEREN OM RESPECT TE HEBBEN VOOR HET EIGEN LICHAAM EN OM ZICH IN TE HOUDEN

ALS ER ANDERE MENSEN BIJ ZIJN. HET KIND ZAL VANZELF SCHAAMTE LEREN VOELEN IN HET OPENBAAR EN ZICH TERUGTREKKEN OM NIET AAN ANDEREN TE TONEN DAT HET ZICH ONTWIKKELT.

TOCH MOET VOLDOENDE AANDACHT BESTEED WORDEN AAN AL DIE GEDRAGINGEN EN AAN WAT ER EVENTUEEL ACHTER SCHUIJLGAAT, WANT HELAAS KRIJGEN SOMMIGE KINDEREN TE MAKEN MET ABNORMALE SITUATIES (SEKSUELE AANRAKINGEN, PORNOGRAFIE, ENZ.).

HYGIËNE EN HET AANLEREN VAN HET INTIEME TOILET

OM EEN MEISJE CORRECT TE WASSEN, MOETEN ALLE KLEINE PLOOIEN HEEL ZORGVULDIG SCHOONGEMAAKT WORDEN. HET MINSTE RESTJE VUIL KAN IMMERS IRRITATIES EN ZELFS INFECTIES VEROOZAKEN. DAARVOOR IS NIETS DOELTREFFENDER DAN GEWOON WATER EN EEN BEETJE NEUTRALE ZEEP (MET EEN LICHTZURE PH). ALS EEN MEISJE OUD GENOEG IS OM ZELF NAAR HET TOILET TE GAAN EN ZICH TE WASSEN, MOETEN WIJ HAAR DE JUISTE GEWOONTEN AANLEREN:

1. BENADRUK DAT ZE ZICH ALTIJD VAN VOREN NAAR ACHTEREN AFVEEGT MET TOILETPAPIER OF EEN VOCHTIG DOEKJE.
2. LEER DAT ZE GEEN RESTJES VUIL (STUKJE TOILETPAPIER, URINE OF ONTLASTING) MAG VERGETEN TUSSEN DE GROTE EN DE KLEINE SCHAAMLIPPEN OM HET RISICO OP EEN IRRITATIE OF INFECTIE TE VERMIJDEN.



3. Blijf helpen zolang dat nodig is totdat ze helemaal juist en zelfstandig haar intiem toilet kan verzorgen.

WAT ALS HET ONDERBROEKJE VUIL IS?

- ❖ PANIKEER NIET EN WEES OOK NIET GESCHOKT (WAT WITTE AFSCHIEDING DIE VLEKKEN ACHTERLAAT IN HET SLIPJE IS EEN NORMAAL LICHAAMELIJK VERSCHIJNSEL).
- ❖ RAADPLEEG EEN ARTS ALS DE AFSCHIEDING GEPAARD GAAN MET BLOED OF EEN VIEZE GEUR (BIJVOORBEELD DOOR DE AANWEZIGHEID VAN EEN VREEMD LICHAAM IN DE VAGINA).
- ❖ ONTHOUD DAT ER EEN VERBAND KAN ZIJN MET EEN INFECTIE VAN DE LUCHTWEGEN (SINUSSEN OF LONGEN BIJVOORBEELD) EN DAT DE AFSCHIEDING GEKLEURD KAN ZIJN DOOR KIEMEN DIE DE INFECTIE VEROOZAKEN.

PUBERTEIT: BEGIN TOT EINDE

ALS DE PUBERTEIT IN AANTOCHT IS...

BIJ MEISJES BEGINT DE PUBERTEIT ROND TIEN À ELF JAAR: ZE KRIJGEN BORSTJES, GROEIEN SNELLER EN HUN LICHAAM KRIJGT EEN VERANDERDE VETVERDELING. DAT IS EEN NORMAAL LICHAAMELIJK VERSCHIJNSEL, WANT DE VETMASSA SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL TIJDENS DE PUBERTEIT. ZOLANG DIE GEWICHTSTOENAME NIET AL TE GROOT IS, VERDWIJNT ZE WAT LATER VANZELF.

HET KIND MAG NIET BANG ZIJN VAN HET EIGEN LICHAAM EN VAN ALLE VERANDERINGEN DIE DEZE PERIODE MET ZICH MEEBRENGT. DAAROM IS HET BELANGRIJK OM EROVER TE PRATEN. LEG UIT DAT HET NORMAAL IS DAT ER ZOWAT OVERAL HAARTJES OPDUIKEN EN DAT DIT NIKS MANNELIJKS IS. ALLE VROUWEN HEBBEN IMMERS HAARTJES DIE HET LICHAAM BESCHERMEN TEGEN DE KOUDE EN TEGEN INFECTIES, VOORAL OP DE GEVOELIGSTE PLEKJES.



ZO IS HET OOK VOLKOMEN NORMAAL DAT MEISJES OP EEN DAG HUN MENSTRUATIE KRIJGEN. HET MOET GEZEGD DAT DIE TEGENWOORDIG VROEGER OPTREEDT DAN IN HET VERLEDEN. VROEGER KWAM DE EERSTE MENSTRUATIE GEMIDDELD OP VEERTIEN- OF VIJFTIENJARIGE LEEFTIJD, MAAR VANDAAG KRIJGEN DE MEISJES HUN EERSTE MENSTRUATIE ROND DERTIEN JAAR, MAAR SOMMIGEN AL OP TIEN À TWAALF JAAR.

DANKZIJ DIE MENSTRUATIE WETEN ZE DAT ZE LATER EEN BABY Zouden KUNNEN KRIJGEN.

TOCH IS HET MENSTRUEREN NIET ALTIJD EVEN GEMAKKELIJK VOOR MEISJES, ZEKER NIET IN HET BEGIN... WANT DE CYCLI ZIJN DAN MEESTAL NIET REGELMATIG. DE EIERSTOKKEN HEBBEN NOG NIET HELEMAAL BEGREPEN HOE ZE MET HET LICHAAM MOETEN 'MEEGROEIEN'. HET IS EEN BEETJE ZOALS LEREN SCHRIJVEN: IN HET BEGIN KUNNEN WE NIET EENS MOOI OP DE LIJNTJES SCHRIJVEN EN VORMEN WE DE LETTERS NIET OP DE JUISTE MANIER, MAAR OP EEN DAG VALT ALLES MOOI OP ZIJN PLAATS. ZO GAAT HET OOK BIJ DE REGELS! IN HET BEGIN IS HET MOEILIJK OM DIE TE AANVAARDEN: MEISJES ZIJN VERLEGEN EN ZELFS BOOS. ZE VINDEN HET ECHT HELEMAAL NIET LEUK DAT ZE VAGINAAL BLOEDVERLIES HEBBEN. METTERTIJD REGELT DE LICHAAMELIJKE KLOK ZICH ECHTER VANZELF EN ERVAREN MEISJES HUN MENSTRUATIE MEER ALS IETS NATUURLIJKS. BOVENDIEN KAN ZE LATER NAAR

WENS WORDEN GEREGELD DANKZIJ VEILIGE EN DOELTREFFENDE MIDDELTJES, ZODAT MEISJES ER NIET ALTIJD LAST VAN HEBBEN.

IN DE PUBERTEIT VERANDEREN VEEL MEISJES OOK VAN GEDRAG. ZE WILLEN IN DE SMAAK VALLEN, GAAN OP ZOEK NAAR EEN EIGEN IDENTITEIT EN WILLEN EEN PERSOONLIJK IMAGO ONTWIKKELEN. DAARDOOR ONTSTAAN VAAK CONFLICTEN MET ZICHZELF EN MET HUN OMGEVING. ZIJ WETEN IMMERS NIET GOED MEER WIE ZE ZIJN (EEN KIND OF AL EEN JONGE VROUW?). BLIJF MET HEN CONTACT HOUDEN, DAT IS IMMERS EEN GOEDE BASIS OM TE COMMUNICEREN. STEL ZE GERUST EN ZEG DAT WE VAN ZE HOUDEN ZOALS ZE ZIJN.



EEN KIND DAT ZICH GELIEFD VOELT EN GERUSTGESTELD WORDT, ZAL DOORGAANS VEEL MINDER AGRESSIEF REAGEREN EN ZICH TOLERANTER OPSTELLEN TEGENOVER DE OUDERS.

ALS DE PUBERTEIT VOORBIJ IS:

VAAK IS DIT DE PERIODE WANNEER HET EERSTE BEZOEK BIJ DE GYNAECOLOOG PLAATSVINDT.

HET MEISJE HEEFT DAN OOK WEL EENS NOOD AAN EEN DIALOOG OVER SEXUELE INTERESSES. HET MEISJE KAN ALLEEN RAADPLEGEN OF BIJVOORBEELD SAMEN MET HAAR MOEDER WANNEER ZIJ DIT WENST. EEN MEISJE MOET DE GELEGENHEID KRIJGEN OM DEZE STAP TE ZETTEN WANT HET GAAT UITEINDELIJK OM HAAR TOEKOMST.

VEEL MEISJES ZIJN ECHTER ANGSTIG VOOR DIT EERSTE MEDISCH CONTACT, ZE WETEN NIET WAT HEN TE WACHTEN STAAT. GERUSTSTELLING VANWEGE HAAR ONMIDDELLIJKE OMGEVING EN OOK VANWEGE DE ARTS ZIJN HIER ZEER BELANGRIJK.

WANNEER MOET JE MET EEN MEISJE NAAR DE GYNAECOLOOG?

ALS ER SPRAKE IS VAN:

- ❖ EEN ABNORMALE AFSCHEIDING OF IRRITATIES VAN DE VULVA
- ❖ EEN VERMOEDEN VAN SEKSUELE AANRAKINGEN OF INCEST;
- ❖ ABNORMAAL VAGINAAL BLOEDVERLIES;
- ❖ EEN TE SNELLE ONTWIKKELING VAN DE PUBERTEIT;
- ❖ OVERVLOEDIGE MAANDSTONDEN;
- ❖ ONVERKLAARDE BUIKPIJN;
- ❖ HET NIET KUNNEN INBRENGEN VAN EEN TAMPON;
- ❖ UITBLIJVEN VAN DE MAANDSTONDEN MET MEER DAN 6 MAANDEN;
- ❖ BELANGRIJKE ACNE;
- ❖ NOG GEEN MAANDSTONDEN OP 16 JAAR.

WAT MAG HET MEISJE VERWACHTEN VAN EEN EERSTE BEZOEK AAN DE GYNAECOLOOG?

DE GYNAECOLOGOOG ZAL VOORAL:

- ❖ CONTROLEREN OF HET VROUWELIJKE ONTWIKKELING NORMAAL IS (HAARGROEI, ACNE, BORSTONTWIKKELING, LICHAAMSGEWICHT, ENZ.);
- ❖ HET MEISJE OVER EEN HELEBOEL ZAKEN GERUSTSTELLEN (GEBRUIK VAN TAMPONS, ZWETEN, INTIEME HYGIËNE, SEKSUELE BETREKKINGEN ENZ.);
- ❖ HET MEISJE INFORMEREN OVER HOE BELANGRIJK HET IS OM HET LICHAAM EN DE INTIEME GEZONDHEID TE BESCHERMEN (CONTRACEPTIE, VOORBEHOEDMIDDEL, SEKSUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN, MORNING-AFTERPIL, VACCIN TEGEN BAARMOEDERHALSKANKER, ENZ.).

HET GYNAECOLOGISCH ONDERZOEK IS HELEMAAL GEEN PIJNLIJK GEBEUREN, ALLES WORDT AAN DE LEEFTIJD VAN HET KIND Aangepast, ZO VERGAAND ONDERZOEK vereist IS WORDT SOMS EEN LICHTSE DATIE VOORGESTELD.

SEKSUELE BETREKKINGEN

HET IS VAAK NIET GEMAKKELIJK VOOR OUDERS OM DE SEKSUALITEIT VAN HUN KINDEREN TE AANVAARDEN (OOK HET OMGEKEERDE IS WAAR), MAAR OOGKLEPPEN ZIJN NERGENS GOED VOOR. JONGEREN ZIJN IMMERS WEL DEGELIJK AL VROEG SEKSUEEL AKTIEF, ZOALS BLIJKT UIT DE RECENTSTE CIJFERS:

30% VAN DE 15-JARIGEN IS AL SEKSUEEL AKTIEF

70% VAN DE 17-JARIGEN HEEFT AL SEKSUELE BETREKKINGEN GEHAD.

OUDERS MOETEN HUN KINDEREN DUS GOED VOORBEREIDEN EN ZE ZO VROEG MOGELIJK INFORMEREN.

DENKEN MEISJES WEL AAN BESCHERMING? VOORBEHOEDSMIDDELEN?

JONGEREN WETEN NIET ALTIJD WAT RISICOGEDRAG NU EIGENLIJK INHOUDT. MEISJES ZIJN BANG DAT ZE ZWANGER ZULLEN GERAKEN, MAAR GEBRUIKEN TOCH NIET ALTIJD EEN CONDOOM ALS ZE VRIJEN. ZE SPELEN GEVAARLIJK EN ZIJN ER ZICH NIET ALTIJD VAN BEWUST ZIJN. HET AANTAL ABORTUSSEN IN ONS LAND DAALT OVERIGENS NIET... INTEGENDEEL, DAT AANTAL STIJGT WANT GROTENDEELS OMDAT DE PIL WORDT VAAK VERGETEN: 60% VAN DE MEISJES GEEFT TOE REGELMATIG HAAR PIL TE VERGETEN EN 40% VERGEET HAAR PIL ZELFS MEERMAALS PER JAAR. VERGETEN IS UITERAARD MENSELIJK (WE VERGETEN ALLEMAAL WEL EENS ONZE ANTIBIOTICA IN TE NEMEN ALS WE ZIEK ZIJN, TOCH?). EEN PIL VERGETEN IS GEEN DRAMA, OP VOORWAARDE DAT HET MEISJE ZICH DAARNA VERANTWOORDELIJK GEDRAAGT.

EEN CONDOOM GEBRUIKEN BIJ ELK SEKSUEEL CONTACT IS BELANGRIJK DENK MAAR AAN SEKSUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN (DUBBELE BESCHERMING) EN MEISJES MOETEN GEÏNFORMEERD WORDEN OVER DE MORNING-AFTERPIL, JE WEET IMMERS MAAR NOOIT ...

MINDER DAN ÉÉN OP VIER SEKSUEEL ACTIEVE JONGEREN IS BANG VOOR AIDS.

WAT IN VERBAND MET HET PAPILLOMAVIRUS?

HET MEEST VOORKOMENDE SEKSUEEL OVERDRAAGBARE INFECTIE IS DE INFECTIE MET HET PAPILLOMAVIRUS. ZE KAN IN SOMMIGE GEVALLEN AANLEIDING GEVEN TOT KANKER VAN DE BAARMOEDERHALS, DE VULVA, DE VAGINA OF DE ANUS. OOK KUNNEN ER GENITALE WRATTEN ONTSTAAN, DE ZOGENAAMDE CONDYLOMEN.



VEEL JONGEREN WETEN NIET DAT DIT VIRUS OVERGEDRAGEN WORDT BIJ HET VRIJEN, EN OOK VIA HUIDCONTACT. ER HOEFT DUS NIET NOODZAKELIJK EEN PENETRATIE TE ZIJN OPDAT HET VIRUS ZOU WORDEN OVERGEDRAGEN VAN DE ENE PARTNER OP DE ANDERE. WAT BETEKENT DAT HET IN DIT SPECIFIEKE GEVAL NIET VOLSTAAT OM TER BESCHERMING EEN CONDOOM TE DRAGEN. DAAROM IS HET VOOR MEISJES NUTTIG OM ZICH TE LATEN INENTEN TEGEN DE VORMEN VAN HET PAPILLOMAVIRUS DIE HET VAAKST VOORKOMEN BIJ BAARMOEDERHALSKANKER. SINDS KORT BESTAAN

ER TWEE HPV VACCINS. HET ENE VACCIN (CERVARIX) BESCHERMT TEGEN INFECTIE MET HPV TYPES 16 EN 18. HET ANDERE VACCIN (GARDASIL) BESCHERMT TEGEN DEZELFDE HPV TYPES EN OOK TEGEN HPV TYPES 6 EN 11 (DEZE LAATSTE TWEE HPV TYPES VEROORZAKEN GENITALE WRATTEN). IDEALITER MOET HET VACCIN VOOR HET EERSTE SEKSUELE CONTACT WORDEN UITGEVOERD.

IN BELGIË WORDEN TWEE VACCINS GROTENDEELS TERUGBETAALD DOOR HET ZIEKENFONDS, VOOR ZOVER ZE WORDEN TOEGEDIEND VANAF DE LEEFTIJD VAN TWAALF JAAR EN VOOR HET VERSTRIJKEN VAN HET ACHTTIENDE LEVENSJAAR (EEN MEISJE DAT NOG GEEN NEGENTIEN IS, KAN ZICH DUS OP KOSTEN VAN HET ZIEKENFONDS LATEN INENTEN).

OOK NA DIE LEEFTIJD KAN HET VACCIN NOG WORDEN TOEGEDIEND, MAAR DAN ZIJN DE KOSTEN VOLLEDIG TEN LASTE VAN DE PATIËNT.

ONS LAND HEEFT ERVOOR GEKOZEN OM IN DE EERSTE PLAATS JONGE MEISJES IN TE ENTEN, MAAR BEPAALDE GEGEVENS WIJZEN EROP DAT ELKE SEKSUEEL ACTIEVE VROUW KAN WORDEN INGEËNT (ZELFS NA SEKSUELE BETREKKINGEN GENIET ZE NOG VAN EEN BESCHERMING, WANT DE KANS OP EEN BESMETTING MET EEN VAN BEIDE VIRUSSEN TYPE 16 OF 18, BEDRAAGT DAN NOG 1 OP 1000).

DOOR VOORAL JONGE MEISJES TE VACCINEREN HOOPT MEN DE OVERDRACHT VAN HET PAPILLOMAVIRUS TE KUNNEN BEPERKEN EN ALDUS HET AANTAL KANKERGEVALLEN TERUG TE SCHROEVEN. ACHTTIENJARIGE MEISJES HEBBEN TEGENWOORDIG GEMIDDELD DRIE VERSCHILLENDE PARTNERS GEHAD. ALS EEN MEISJE DRIE PARTNERS HAD EN DE JONGEN OOK, VERHOOGT UITERAARD HAAR RISICO OP BESMETTING.

EEN UITSTRIJKJE OM HET PAPILLOMAVIRUS OP TE SPOREN BIJ JONGE MEISJES?

VACCINEREN BETEKENT NIET DAT JE NOOIT MEER OP CONTROLE HOEFT VOOR EEN UITSTRIJKJE. HET VACCIN BESCHERMT IMMERS ALLEEN TEGEN DE MEEST VOORKOMENDE HOOG-RISICO TYPES VAN HET PAPILLOMAVIRUS, MAAR NIET TEGEN ALLE TYPES. HET BLIJFT ZINVOL OM EENS OM DE TWEE À DRIE JAAR TE RAADPLEGEN VOOR EEN UITSTRIJKJE. VOOR DE LEEFTIJD VAN 25 JAAR WORDT HET UITSTRIJKJE NIET AANBEVOLEN AANGEZIEN HET VIRUS DAN BIJNA ALTIJD VAN ZELF VERDWIJNT.

