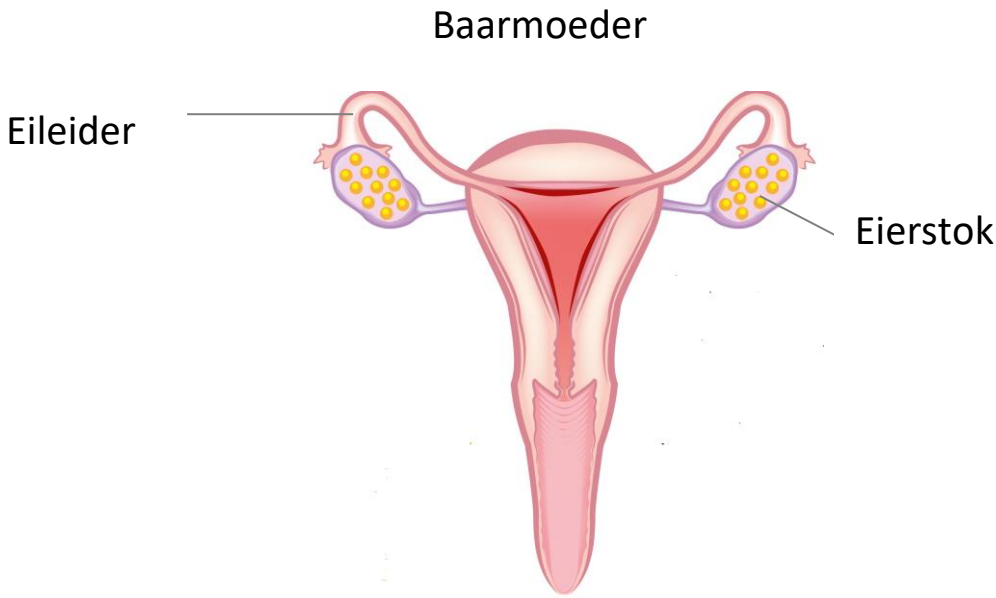
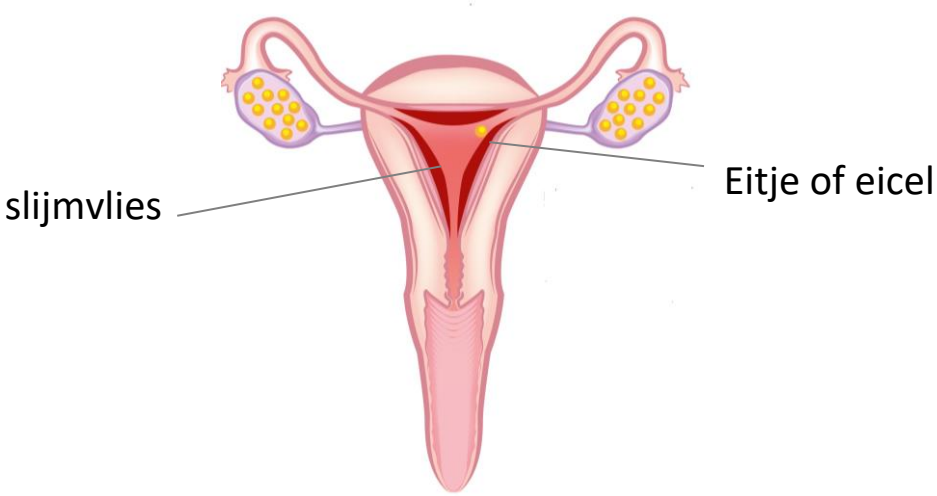
Tussen hun 9e en 12e jaar komen meisjes in de puberteit.
Hun lichaam verandert aan de buitenkant.
En aan de binnenkant.
Meisjes krijgen voor het eerst menstruatie.
Een ander woord voor menstruatie is *ongesteld.*

De meeste meisjes worden rond hun 12de jaar voor het eerst ongesteld.
Maar er zijn ook meisjes die eerder of later ongesteld worden.

Hoe werkt ongesteldheid?
Dit is de baarmoeder in het lichaam van de vrouw.
Daar groeit de baby in als een vrouw zwanger is.



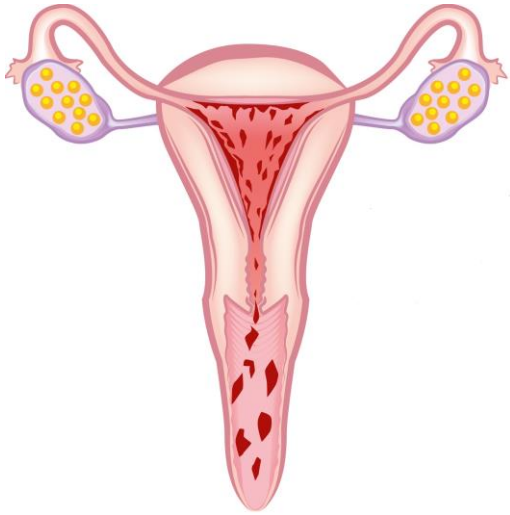
Aan de eierstokken zitten honderden eicellen of eitjes.
Ze zijn heel erg klein.
Eén keer per maand laat 1 eitje los.
Dat noem je de eisprong



Het eitje komt in de eileider terecht.
Als hier een zaadcel in zit, kan deze bij het eitje komen.
Dat noem je bevruchting.

Het eitje gaat verder via de eileider naar de baarmoeder.
In de baarmoeder verandert de binnenwand.
Er komt een laagje slijmvlies met veel bloedvaatjes.
Een bevruchte eicel kan zich in het slijmvlies nestelen.
en verder uitgroeien tot een baby.

Een eitje dat niet bevrucht is blijft ongeveer 2 dagen leven.
Dan sterft het af.
Het verdwijnt uit je lichaam, samen met het slijmvlies.



Het slijmvlies (waarin wat slijm en bloed is te vinden)
is dan ook niet meer nodig.
Het verdwijnt samen met de eicel, door de vagina, uit het lichaam.
Je bent ongesteld.

Als je ongesteld bent, of vlak ervoor,
Kan je je niet zo lekker voelen.
Misschien heb je buikpijn, hoofdpijn, ben je humeurig of moe
Dat komt door je hormonen.

Het beste is om jezelf een beetje te verwennen als je je zo voelt.
Neem een kruik tegen de buikpijn.
Warmte verlicht de pijn.
Of kruip lekker op de bank met een dekentje.
Ook kan een paracetamol helpen tegen de pijn.