

Als je ongesteld bent, verlies je een paar dagen tot een week wat bloed. Welke middelen kun je hiervoor gebruiken tijdens je menstruatie? Groot, klein, duurzaam of goedkoop, ze hebben allemaal voor- en nadelen.

WEGWERP

◉ Tampons

Wat is het? Een wit staafje samengeperste watten met een touwtje dat je inbrengt in je vagina. Max 8 uur inhouden ('s nachts), overdag om de 4-5 uur wisselen

Voordelen

- Makkelijk te gebruiken
- Op korte termijn goedkoop
- Je kan er mee zwemmen

Nadelen

- Wegwerp, dus niet duurzaam
- Absorbeert ook nuttig vaginaal vocht
- In de tampon kunnen chemicaliën zitten zoals bleek of parfum



◉ Maandverband

Wat is het? Verband dat je vastplakt in je onderbroek en dat bloed opvangt. Er zijn varianten met en zonder vleugels. Max 8 uur dragen, meestal om de 4 uur wisselen en dan weggooien

Voordelen

- Gemakkelijk in gebruik
- Goedkoop op korte termijn

Nadelen

- Wegwerp
- Kan gaan ruiken
- In het verband zitten soms chemicaliën zoals bleek of parfum



◉ Menstruatiespons

Wat is het? Een spons die je inbrengt als een tampon. Maximaal 8 uur dragen, daarna weggooien

Voordelen

- Vormt zich naar je lichaam

Nadelen

- Wegwerp, dus niet duurzaam
- Duur in aanschaf
- Kan hoger in de vagina gaan zitten, waardoor het eruit halen moeilijker wordt



◉ Wegwerp disc

Wat is het? De wegwerp variant van de herbruikbare disc. 12 uur dragen, daarna weggooien

Voordelen

- 12 uur draagbaar
- Je kunt hiermee testen of je gebruik van disc prettig vindt

Nadelen

- Niet duurzaam
- Duur
- Harder dan herbruikbare disc

HERBRUIKBAAR

◉ Menstratiecup of menstratiedisc

Wat is het? Een flexibele silicone cup die je inbrengt met je vingers in de vagina. Je maakt de cup schoon met water, na de menstruatie koken voor sterilisatie. Kan 12 uur lang inblijven

Voordelen

- 10 jaar herbruikbaar
- Op lange termijn goedkoop
- Aankoop prijs 20 euro. Bij 10 jaar gebruik 0,17 per maand
- Bloed wordt opgevangen, niet geabsorbeerd
- Duurzaam
- Je kan er mee zwemmen

Nadelen

- Inbrengen in het begin lastig
- Bij het verwijderen kan er menstratiebloed op je vingers komen
- Zonder kraan is het verschonen lastig
- Duurdere investering



◉ Wasbaar maandverband

Wat is het? Wasbaar maandverband lijkt op wegwerp maandverband met vleugels. Op de vleugels zitten drukknopjes die je in elkaar kunt drukken. Maximaal 8 uur dragen, daarna spoelen met koud water en in de wasmachine

Voordelen

- Gaat 2-5 jaar mee bij goed onderhoud
- Bijna geurloos
- Herbruikbaar

Nadelen

- Vervangen onderweg is lastig
- Binnen 3 dagen na gebruik wassen
- Duur om aan te schaffen



◉ Menstruatie ondergoed

Wat is het? Een onderbroek met ingebouwd maandverband. Maximaal 12 uur, daarna spoelen met koud water en dan wassen. Verschillende modellen met verschillende mate van absorptie

Voordelen

- Herbruikbaar
- 12 uur draagbaar

Nadelen

- Onderweg is verwisselen onhandig
- Aanschaffen is duur

