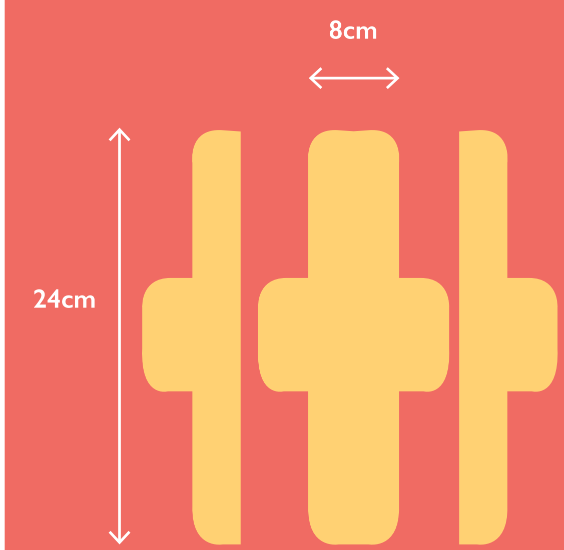
Hoe om 'n basiese lap sanitêre doekie te maak

1. Sny drie vorms uit (soos onder links gewys word) van 'n sagte materiaal soos kattoen. Die lengte moet sowat 24cm en die breedte sowat 8cm wees.

2. Heg die 3 stukke aan deur om die kante aanmekaar vas te werk. Moet nie die oorvleulende reguit kante aan mekaar vaswerk nie.

3. Gebruik 'n absorberende materiaal, soos flanel of themp-materiaal, en sny 'n reghoek van 22 cm by 28 cm.

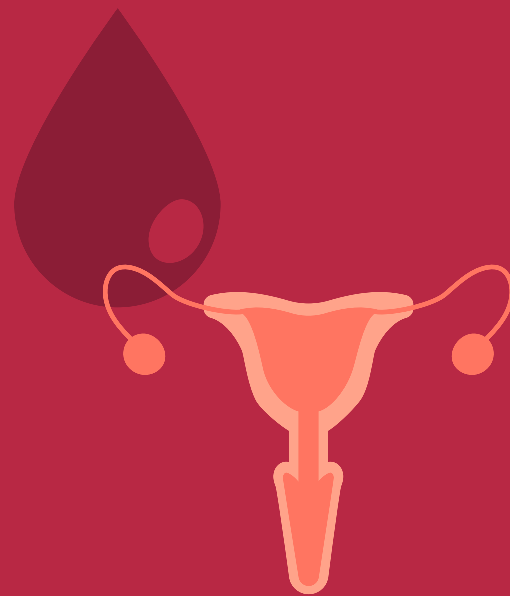
4. Vou die absorberende stof 4 keer sodat dit 2 cm by 7 cm meet en plaas dit binne die omhulsel.



Vir meer inligting, kontak een van hierdie organisasies:

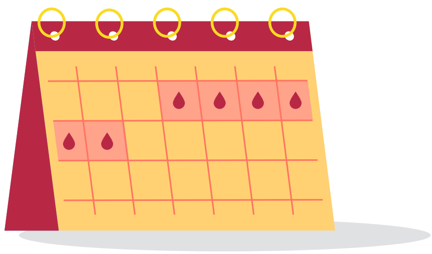
1. Kiesafdelingskantore
2. Dorpsraad
3. Gemeenskapswerkers
4. Gemeenskap gesondheids-werkers
5. Ministerie van Gesondheid en Maatskaplike Dienste
6. Ministerie van Landbou, Water en Grondhervorming

Menstruele higiënebestuur



Saam kan ons alle meisies in ons gemeenskap opvoed oor menstruele higiëne.

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
KFW
DW DEVELOPMENT WORKSHOP



1. Wat is menstruasie?

- Menstruasie is 'n natuurlike proses wat deur vroue in reproduktiewe ouderdom beleef word.
- Menstruasie is die maandelikse afskilfering van die baarmoederslymvlies.
- Dit begin gewoonlik rondom die ouderdom van 12 en duur voort tot tussen die ouderdomme van 45-55 jaar.

2. Wat is die kernfeite?

- Menstruasie kom sowat elke 28 dae voor en duur 5-7 dae.
- Die gemiddelde menstruele bloedverlies is 35 milliliters.
- Algemene simptome sluit abdominale krampe in.
- Daar is gemeenskapsstigma as gevolg van kulturele oortuigings en waninligting.
- Absentisme van skool is algemeen weens menstruasie.
- Kommersiële sanitêre doekies kan duur wees vir sommige gesinne.
- Jou energie en gemoedstoestand fluktueer tydens menstruasie.

3. Veilige bestuur van menstruasie

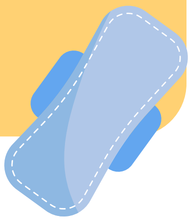
- Meisies kan professionele hulp soek by plaaslike klinieke of gemeenskaps-gesondheidswerkers vir leiding en bekostigbare oplossings.
- Gebruik higiëniese produkte soos doekies of tampons.
- Gebruik herbruikbare materiale (sien riglyne aan die agterkant).

4. Onveilige maniere om menstruasie te bestuur

- Meisies en vroue moet nie ou lapstukke of koerante gebruik nie. Dit kan skrape, infeksie en ongemak veroorsaak.
- Net so moet tradisionele metodes soos sand en/of blare vermy word weens die gesondheidsrisiko's.
- Doekies en tampons moet nie hergebruik word nie, omdat dit tot infeksie kan lei.
- Die gebruik van onhigiëniese toilette of die praktyk van ontlasting in die openbaar kan die risiko van infeksies verhoog.

5. Hoekom is hierdie onderwerp vir ons almal belangrik?

- Dit is noodsaaklik vir almal om van menstruasie bewus te wees, of hulle dit nou self ervaar of nie, om ons meisies se bywoning van skool te bevorder.
- Menstruasie word as 'n private aangeleentheid beskou en baie ouers vind dit moeilik om daaroor te praat, wat lei tot vele meisies wat nie bewus is van wat met hulle gebeur nie en onvoorbereid is om hul menstruasies te bestuur.
- Leerders moet die veranderinge wat hulle ervaar verstaan en toegerus word met die vaardighede om dit te hanteer.
- Hou vroue en meisies veilig deur toegang tot geskikte materiale beskikbaar te stel en beskerm hulle teen stigmatisme en gemeenskapskaamte.
- Bevorder toegang tot akkurate inligting en opvoeding vir huishoudings.
- Moedig begrip en gemeenskapssteun vir meisies en vroue aan om behoorlike higiëniese praktyke tydens menstruasie te volg.



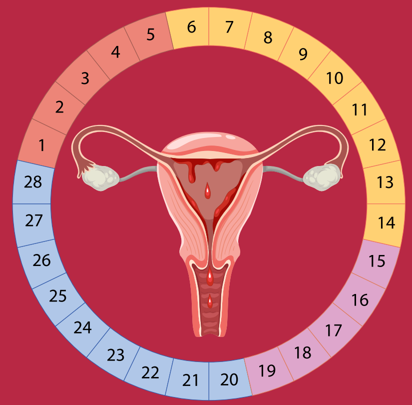
Die menstruele siklus

Die menstruele siklus kom in die voortplantingstelsel van vroue oor 'n tydperk van gemiddeld 28 dae voor, alhoewel 'n siklus enige tydperk tussen 20 en 40 dae kan varieer en steeds as normaal beskou kan word.

Elke maand ontwikkel die voeringweefsel in die baarmoeder in voorbereiding vir ovulasie wanneer 'n eier (ovum) van een van die eierstokke vrygestel word. Die ovum reis na die baarmoeder.

As dit bevrug word, voorsien die baarmoedervoering voeding vir die embrio en hou die siklus op totdat die vrou nie meer swanger is nie. As die eier nie bevrug word nie, breek dit af saam met die buite-laag van die baarmoedervoering en word dan deur die vagina met bloed uitgeskei. Hierdie uitvloeiing word die menstruasiefase genoem en duur gemiddeld 5-7 dae.

Die menstruele siklus word beïnvloed deur siekte, wat 'n siklus kan verleng na langer as 'n week of verkort na slegs 'n paar dae. Tipies veroorsaak ondervoeding dat die menstruasiefase verkort.



Menstruasiefase
Die baarmoedervoering breek af en menstruasie vind plaas

Ovulasiefase
Ovulasie vind plaas, gewoonlik op dag 14

Pre-ovulatoriese (folli-kulêre) fase
Die baarmoedervoering begin verdik

Premenstruele (luteale) fase
Die baarmoederbekleding bly verdik. As die eier nie bevrug word nie, neem die voortplantingshormone af en berei die bekleding voor om af te breek