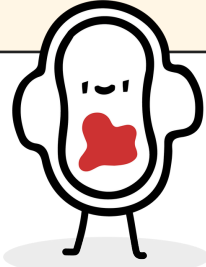


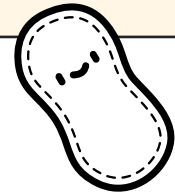
WELKE SOORTEN MENSTRUATIEPRODUCTEN ZIJN ER?

Afhankelijk van het **moment van de dag**, **je bloedverlies of je activiteiten**, kun je verschillende soorten menstruatieproducten gebruiken. Hier zijn enkele voorbeelden:



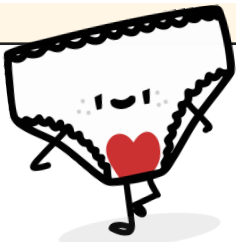
Maandverband

Het wegwerpmaandverband is een maandverband met **een absorberende synthetische vulling**. Het wordt aan de binnenkant van het ondergoed vastgeplakt. Er is een breed assortiment aan maandverbanden.



Inlegkruisje

Inlegkruisjes zijn **dunner en korter dan maandverband**. Ze kunnen om verschillende redenen worden gebruikt, meestal bij lichte menstruatiebloedingen aan het begin of einde van de menstruatie.



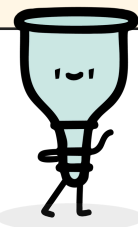
Menstruatieonderbroek

Een milieuvriendelijk alternatief is een onderbroek die speciaal is ontworpen voor menstruerende personen. Deze onderbroek ziet eruit als een **normale onderbroek, maar heeft een ingebouwde absorberende vulling van stof**.



Tampon

Tampons zijn **kleine cilindervormige buisjes** die in de vagina worden ingebracht en het bloed absorberen. Tampons bestaan in verschillende absorptieniveaus en hebben soms een applicator van glad plastic of karton, zodat ze makkelijk in te brengen zijn.



Menstruatiecup

De menstruatiecup is een ander milieuvriendelijk alternatief. De cup wordt in de vagina ingebracht en **vangt het bloed op in plaats van het te absorberen**. Het moet na elk gebruik worden gewassen en aan het einde van elke cyclus worden gesteriliseerd.

AAN WIE VRAAG IK GRATIS MAANDVERBAND?

Wanneer ik **op school** ben, vraag ik het aan

Als je vragen hebt of een specifiek verzoek, neem dan gerust contact op met **regelsvan3@bruzelle.be**

Gooi alle gebruikte menstruatieproducten in de vuiniskak. Gooi ze niet in het toilet.



BRUZELLE

always