

# Mijn lichaam verandert - meisje

Vul de lege plaatsen in de tekst in:

oksels - borsten - vrouwen - eicellen - baby - beginnen -  
persoonlijke hygiëne - leven - puberteit

Het menselijk lichaam verandert zich tijdens het hele leven. Een speciaal gedeelte is de puberteit. Gedurende deze tijd, ontwikkelen meisjes zich tot vrouwen. Bij meisjes kan de puberteit al met 10 jaar beginnen. Het lichaam van een meisje groeit in deze tijd snel. De tepels en borsten vergroten zich. In de schaamstreek en onder de oksels groeien haren. De geslachtsorganen in het lichaam ontwikkelen zich. De eerste eicellen rijpen en de menstruatie begint. Dit is een teken dat meisjes een baby kan krijgen. In de puberteit besteden zij bijzonder veel aandacht aan hun uiterlijk en persoonlijke hygiëne.



## Meisjes

### De menstruatie

De menstruatie bij meisjes en vrouwen wordt ook wel ongesteldheid, regel, of maandbloeding genoemd. Het komt elke 28 dagen en duurt ongeveer 5 dagen. Daarbij komt bloed uit de vagina van het meisje, dat door maandverband of tampons wordt geabsorbeerd (opgezogen). Maandverband en tampons moeten meerdere keren per dag worden verschoond.

