

# rebelle



## HANDLEIDING WASBAAR MAANDVERBAND MAKEN

## Hoera!

Jij hebt beslist om aan de slag te gaan met wasbaar maandverband. Dat kunnen we alleen maar toejuichen.

Wasbaar maandverband heeft dan ook heel wat voordelen:

- Het is duurzaam.
- Het zorgt voor een kleinere afvalberg.
- Het bevat geen chemicaliën.
- Het is goedkoop (als je het zelf maakt).
- Je kiest zelf de kleur en formaat.

Iets nieuws proberen is altijd spannend. Met deze handleiding helpen we jou alvast op weg. We geven tips over welke stoffen je best gebruikt, hoe je de verbanden maakt en hoe je ze wast en bewaart.

Veel succes!

## WIST JE DAT...

... een menstruerend persoon in 40 vruchtbare jaren ongeveer 12 000 wegwerpverbanden gebruikt?

... het niet verplicht is om ingrediënten te vermelden op een verpakking van menstruatieproducten? Dit in tegenstelling tot andere verzorgingsproducten. Nochtans is je vagina een van de meest absorberende delen van je lichaam.

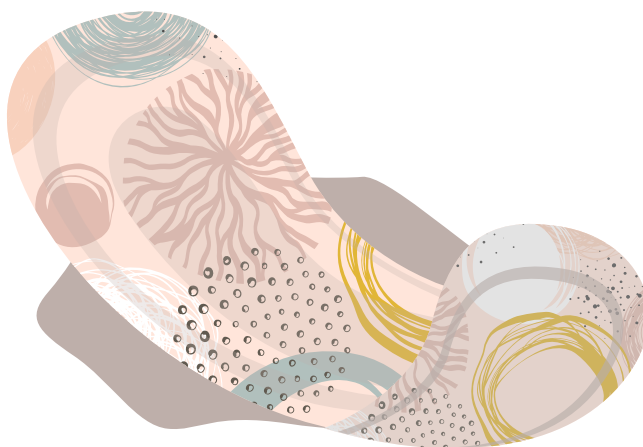
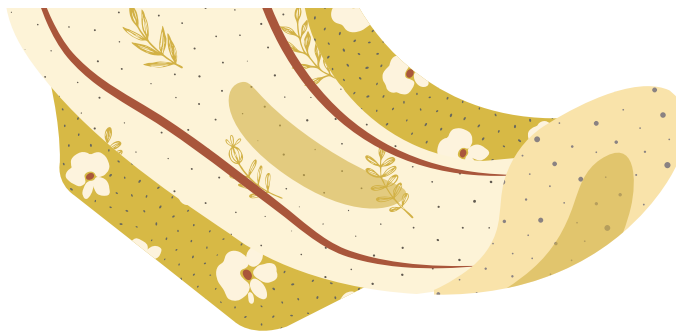
... maandverband met parfum je vaginale flora kan verstoren?

... er ook menstruatie-ondergoed bestaat?

... je menstruatieproducten kan doneren aan vrouwen die hier zelf de financiële middelen niet voor hebben? Dus, ben je helemaal gewonnen voor wasbaar maandverband, doneer je overgebleven tampons en wegwerpmaandverband via onze inzamelzuilen of via Bruzelle.

Meer info :

[www.rebelle-vzw.be/artikels/menstruatie-armoede](http://www.rebelle-vzw.be/artikels/menstruatie-armoede)





# 1. De juiste stof kiezen

Je kan kiezen voor nieuwe stoffen, maar je kan ook tweedehands materiaal gebruiken. Een handdoek die je niet meer gebruikt, een afgedragen hemd, een restje van een eerder naaiproject ... Je kan het zo gek niet bedenken, verknip het en maak er jouw gepersonaliseerd maandverband van. Zorg er wel voor dat je de stof vooraf goed wast op dezelfde temperatuur als je gebruikte verbanden. Doe je dit niet, dan kunnen de stoffen krimpen of vervormen.

## Wat heb je nodig?

Je wasbaar maandverband bestaat uit **3 lagen**. Die hebben elk een specifieke functie en vragen dus om een andere materiaalsoort:

**Toplaag:** deze laag moet het vocht (bloed of urine) doorlaten.

- katoen
- velour
- hydrofiele stof

### Tip

Als je nieuw katoen gebruikt voor je toplaag is het goed om de stof eerst te wassen (gebruik geen wasverzachter). Hierdoor laat het katoen beter vocht door.

- tricot
- flanel (dit kan minder aangenaam aanvoelen)

**Middenlaag:** deze laag zorgt voor de absorptie.

- molton
- badstof (kan wat harder worden na het wassen)
- bamboe (iets duurder)
- flanel

**Onderlaag:** deze laag zorgt ervoor dat je niet doorlekt.

- softshell (zou minder verschuiven en houdt de verbanden vormvast)
- fleece (geen microfleece)
- PUL (iets duurder)

Wie wil, kan een extra **fantasielaag** toevoegen.

Je kan een stof met leuk patroon gebruiken om je maandverband op te fleuren.

Een sluitsysteem om het maandverband onder je slip vast te maken:

- klittenband
- een (druk)knop

Je kan het verband ook in je ondergoed naaien, dan heb je herbruikbare period panties. Het wordt uittesten wat voor jou het beste werkt. Klitteband of een drukknop, een dik of een dun verband, met of zonder vleugels.

### Tip

Je kan een anti-slipbandje innaaien om te vermijden dat het maandverband of inlegkruisje verschuift. Dit kan gecombineerd worden met bijvoorbeeld drukknoppen.





## 2. Wasbaar maandverband maken

Zoals we eerder schreven, bestaat een verband of inlegkruisje uit minstens 3 lagen: een top-, midden- en onderlaag. Afhankelijk van de stof die je gebruikt (i.e. hoe goed die absorbeert) en hoe zwaar je menstruatie is, gebruik je eventueel meerdere stoffen in de middenlaag zodat je zeker niet lekt.

- **1 middenlaag** = lichte menstruatie of urineverlies
- **2 middenlagen** = normale menstruatie
- **3 middenlagen** = zwaardere menstruatie, voor tijdens de nacht of nadat je net bevallen bent.

Hou ook rekening met de dikte van je stof. Als je dunne stof gebruikt, kan je voor de zekerheid een extra laagje in het midden naaien.

In onderstaand **stappenplan** leggen we uit hoe je het maandverband maakt.

### Tip

We raden je aan ook onze [instructievideo](#) met **naaister Elly** op YouTube te bekijken. Zij toont hoe je het maandverband en een bijhorend bewaartasje maakt:



Scan de code  
en bekijk de video

## Stappenplan

### Stap 1

Verzamel je verschillende lagen stof en knip het gewenste patroon uit (te vinden in bijlage). Je kiest zelf het aantal middenlagen. Plaats de middenlaag op de toplaag, zet ze met een paar speldjes vast en stik aan elkaar.

### Stap 2

Indien je een fantasiestof gebruikt, plaats je die met de print naar beneden op de toplaag. Daar bovenop komt de waterdichte onderlaag met de glanzende kant op de fantasiestof. Speld deze allemaal aan elkaar vast en stik samen. De zijkant van 1 vleugel laat je open. Overbodige stukje stof naast het stiksel knip je weg.

### Stap 3

De scherpe hoeken van het maandverband knip je een aantal keer in tot tegen het stiksel. Draai het maandverband binnenstebuiten langs de opening die je liet in de vleugel. Je kan een (brei)naald of potlood gebruiken om dit te vergemakkelijken.

### Stap 4

De opening in de vleugel maak je nu toe. Dit kan met de stikmachine maar ook met de hand. Nadien strijk je het verband plat.

### Stap 5

Als laatste stap kan je een drukknop of klittenband toevoegen.







## 3. Maandverband wassen

### Voorweken

Bloedvlekken zijn het makkelijkst te verwijderen op lage temperatuur. Zorg er daarom voor dat je jouw maandverbanden vooraf uitspoelt met koud water. Je kan ze ook een tijdje laten weken in koud water. Beperk dit tot maximaal een paar uur. Blijven de verbanden langer in het water liggen, dan kunnen er bacteriën kweken.

### Opbergen

Je kan wachten tot het einde van je menstruatie om alle verbanden samen te wassen. Laat ze na het weken of uitspoelen volledig drogen en bewaar ze in een droge zak.

### Wasmiddel

Gebruik een normale hoeveelheid wasmiddel, net zoals je voor vuile kledij doet. Vermijd wasverzachter, zo voorkom je irritatie. Als je je zorgen maakt over vlekken, kan je de verbanden voorbehandelen met een vlekkenverwijderaar of waterstofperoxide.

### Wastemperatuur

Je kan jouw maandverband wassen op temperaturen tot 60 graden. Maar hou er rekening mee dat bloedvlekken het makkelijkst te verwijderen zijn met koud water. Een maandverband kan ook met de hand worden gewassen.

### Drogen

Het is aangeraden de maandverbanden aan de lucht te laten drogen. Bij mooi weer kan je ze in de zon hangen. Dit is niet enkel voordeliger dan het gebruik van de droogkast, de zon werkt ook als natuurlijk bleekmiddel om vlekken te vervagen. Maandverbanden zonder PUL kunnen eventueel in de droogkast, maar dit kan ervoor zorgen dat ze minder lang meegaan.

## 4. Patronen



### Opmerkingen

De binnenste lijn is telkens de lijn waarop gestikt wordt. Deze geeft de exacte vorm en grootte van het verband aan. De buitenste lijn kan je gebruiken bij het uitknippen van het patroon.

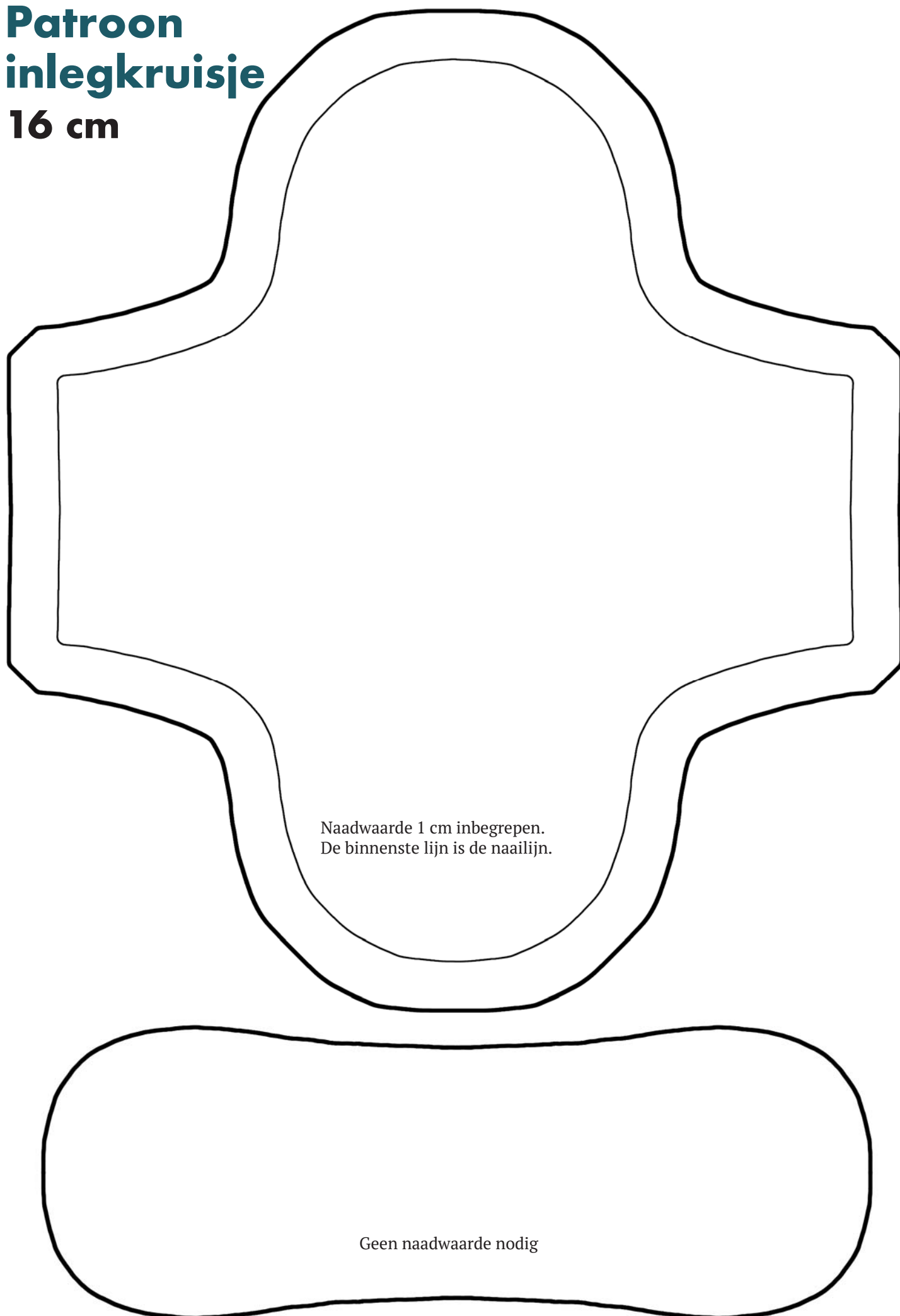
Er zijn patronen voor 3 verschillende formaten:

- **Formaat inlegkruisje:** 16 cm: pagina 6
  - **Standaard formaat maandverband:** 20 cm: pagina 7-8
  - **Groot formaat maandverband:** 24 cm: pagina 9-11
- Hiervoor voeg je deel 1 en deel 2 van de laatste patronen samen.



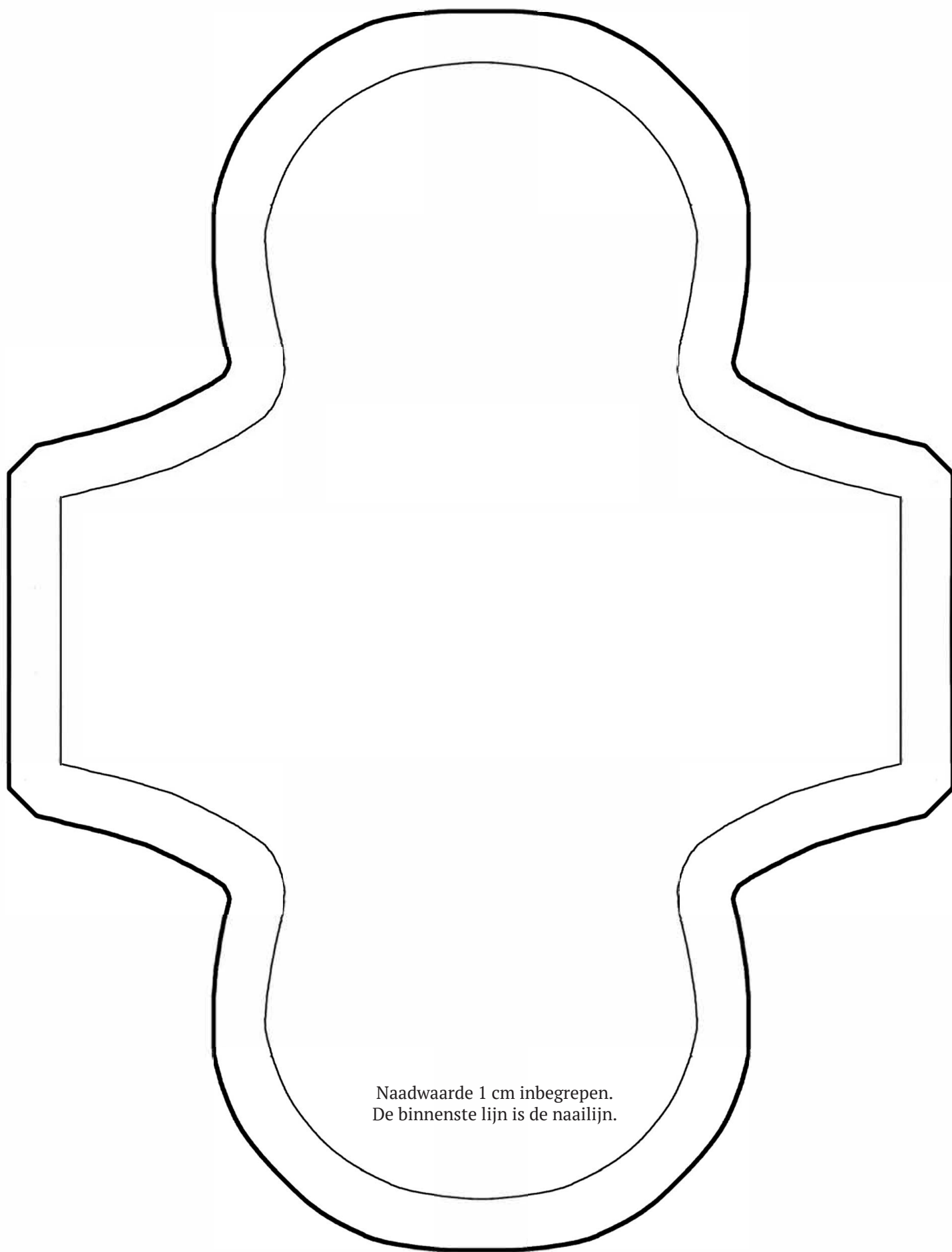
Met grote dank aan  
Elly Poets  
Victoria Smith

# Patroon inlegkruisje 16 cm



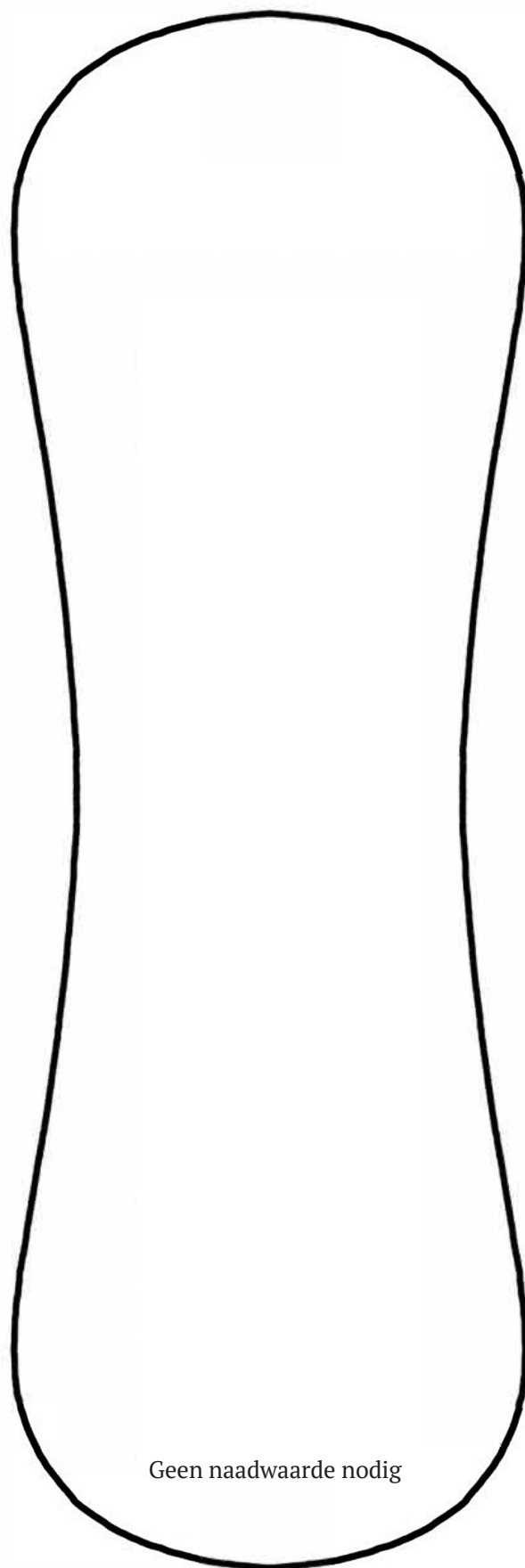
# Patroon standaard maandverband

## 20 cm



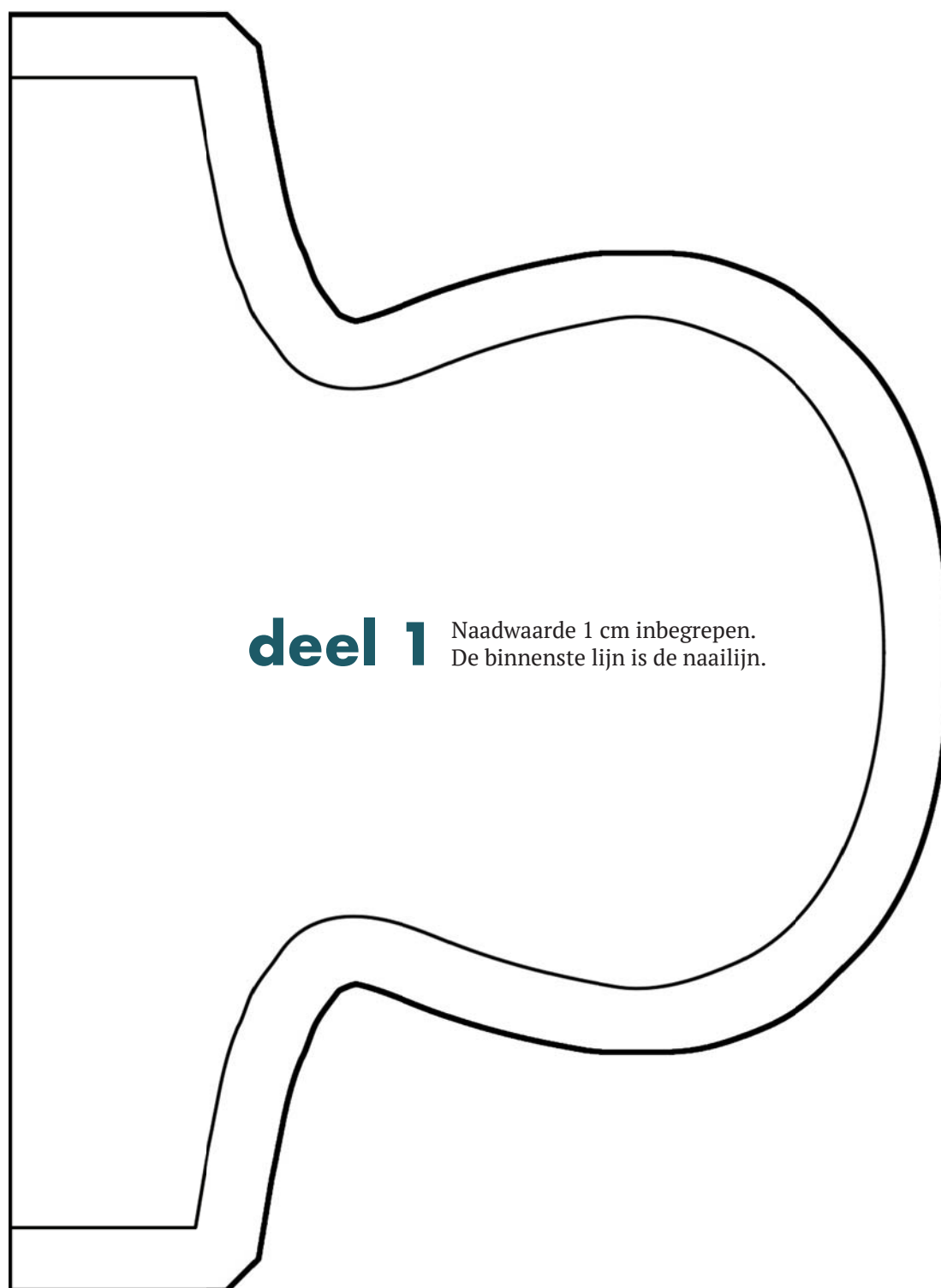
# Patroon standaard maandverband

## 20 cm



Geen naadwaarde nodig

# Patroon groot maandverband 24 cm



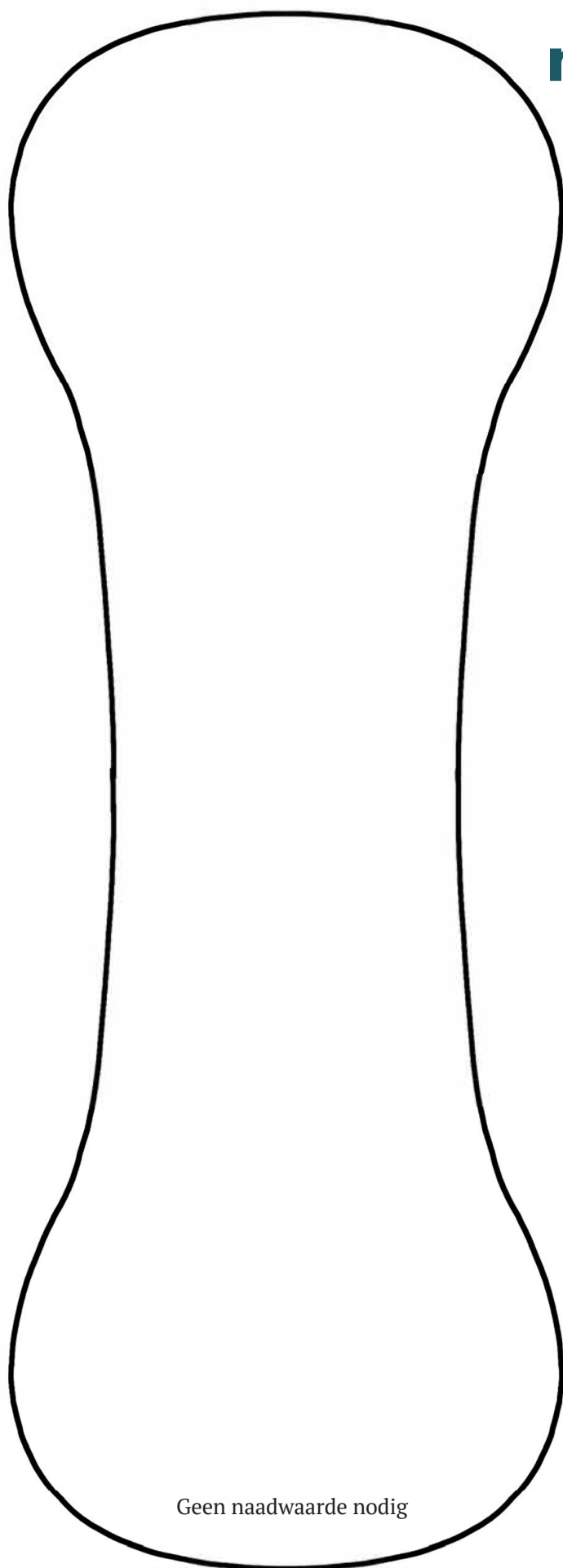
**deel 1** Naadwaarde 1 cm inbegrepen.  
De binnenste lijn is de naailijn.



# Patroon groot maandverband 24 cm



# Patroon groot maandverband 24 cm



Geen naadwaarde nodig



Rebelle is een vrouwenvereniging die het welzijn van vrouwen tussen 25 en 55 jaar verhoogt via thema's die behoren tot hun leefwereld. We brengen vrouwen op een innovatieve en laagdrempelige manier samen, inspireren hen en komen op voor hun belangen. Als maatschappijkritische vereniging streven we naar gelijke kansen voor en solidariteit tussen alle vrouwen.



## Wil je graag meer info?

T 02 515 19 14  
E [info@rebelle-vzw.be](mailto:info@rebelle-vzw.be)  
W [www.rebelle-vzw.be](http://www.rebelle-vzw.be)



Like ons op Facebook en volg ons op Instagram.

