

## Maak je eigen herbruikbaar maandverband

### Welke stof gebruik je?

- Bovenste laagje: een goed vochtdoorlaatbare, natuurlijke stof bijvoorbeeld katoen, bamboe, tricot, sweaterstof, velours, hydrofiele stof, flanel, katoen fleece, ...
- De kern: een goed absorberende stof zoals molton, flanel, badstof, tetra,... Hier gebruik je meerdere laagjes van. Het aantal laagjes is afhankelijk van je eigen voorkeur (dikte maandverband).
- Onderste laagje: hier kun je een soepele stof gebruiken die geen vocht doorlaat om lekken te voorkomen. Bijvoorbeeld fleece, Pul (polyurethaanlaminaat), softshell, terry laminated (badstof met een waterdicht laagje), nylon,...  
Eventueel kun je nog een extra laagje in de stof van je bovenste laag gebruiken onder de waterdichte laag.

*Recycleer gerust oudere stoffen zoals lakens, kledij, matrassenbescherming, babydekens, oude badhanddoeken. Als waterdichte stof kan je een oude regenjas, een kapotte paraplu,... gebruiken.*

*Was je (nieuwe) stoffen op 60 graden vóór je begint te knippen en te naaien. Zo heb je minder kans op krimpen én zullen ze beter absorberen.*

*Merk je dat je maandverband nog niet goed absorbeert, laat je maandverbanden dan een nacht weken in koud water. Hoe vaker je stof gewassen is, hoe beter de absorbatie.*

### Wat heb je nodig:

- Patroon (of teken een maandverband die je goed zit over op een stuk papier of karton):  
Dag- of nachtmaandverband
- Stoffen naar keuze (zie hoger)
- Naaigaren
- Naaimachine of naald
- Schaar
- Speldjes en (wonder)clips: omdat het laagje PUL waterdicht is gebruik je best geen naalden maar klemmetjes. *Geen klemmetjes in huis: wasknijpers kunnen ook dienen.*
- Een stukje velcro (klittenband) of drukknopjes (en bevestigingstang)

## Aan de slag:

### Vorbereitung:

1. Print het patroon 2 keer af. Baseer je voor ware grote op het vierkantje van 3 cm (in bijlage).



2. Knip je patronen uit. Bij het eerste patroon knip je rond je naadwaarde. Bij het tweede patroon knip je enkel het middelste groene stuk eruit.
3. Knip 1 keer het stuk met vleugels uit de stof dat je bovenlaag wordt en 1 keer het stuk met vleugels uit de stof dat je onderlaag wordt.



4. Teken het stuk zonder vleugels de stof voor de kern. Doe dit 2, 3 of meerdere keren (afhankelijk van hoe zwaar de menstruatie is). *Meer laagjes = meer bescherming.*
5. Leg de stukjes stof zonder vleugels mooi op een stapeltje.



6. Leg dit stapeltje in het midden van je bovenlaag op de minst mooie kant en spelt vast.



7. Stik het stapeltje langs de rand vast op je bovenlaag.
8. Leg je stof voor de onderlaag op de bovenlaag met de mooie kanten naar binnen, op elkaar. Wil je de stof vastspelden, doe dit dan enkel in je naadwaarde zodat je maandverband zelf geen gaatjes krijgt. Een andere manier om je stofjes bij elkaar te houden zijn wonderclips of wasknijpers.



9. Naai de boven- en onderlaag langs de rand van de bovenlaag aan elkaar maar laat een opening van enkele centimeters als keergat.



10. Keer het maandverband met de goeie kanten naar buiten. Plooi de naden van het keergat naar binnen.
11. Doorstik het volledig maandverband langs de rand. Begin hierbij met het keergat. Wanneer je als buitenkant met een plastic-aanvoelende-stof werkt, hou er dan rekening mee dat jouw machine hier moeilijker over stikt. Test daarom eerst met een klein restje hoe je machine reageert op de stof. Heb je moeilijkheden om de stof onder de voet door te trekken -> zet dan jouw steek zo groot mogelijk om toch een mooi stiksel te krijgen. Een extra hulpmiddel kan zijn om plakband aan de onderkant van je voetje te kleven. Hierdoor glijdt je stof iets vlotter onder je voetje door.



12. Knip de losse draadjes weg.
13. Plooi je maandverband en bepaal de plek van de drukkopjes (prik door met een priem) of de velcro.



14. Afhankelijk van de dikte van je stoffen zullen deze verder of dichterbij de rand zitten.

15. Bevestig de drukknoopjes of de velcro. Klaar!



### Hoe onderhoud je je maandverband?

- Spoel gebruikte maandverbanden met koud water of laat ze weken in een emmer koud water.
- Je kan ze eventueel koud voorwassen in de wasmachine.
- Gebruik voor de voorwas of week koud water, warm water zorgt ervoor dat het bloed minder goed uitwast.
- Was je maandverband op 60 graden, dan zijn ze hygiënisch schoon. Gebruik geen wasverzachter, dit zorgt ervoor dat de absorptie van je maandverband verminderd. Ben je bang dat je maandverband te snel ruw gaat worden? Giet dan een scheutje azijn in je wasmiddelbak.
- Droog je maandverband bij voorkeur aan een waslijn en niet in de droogkast. Zo blijven ze langer mooi.

### Enkele tips:

- Draag wanneer je een wasbaar maandverband gebruikt een aansluitende slip. Deze zorgen er mee voor dat je maandverband goed blijft zitten.
- Ga je uit/weg met een wasbaar maandverband in je broek? Maak dan met een rest waterafstotende stof een klein zakje waarin je je gebruikte maandverband kan steken. Voor 1 maandverband maak je een zakje van minimaal 12 op 12 cm.

### Gebruikte materialen foto's:

- Regenjasstof met tropische vogels
- Sweaterstof blauw met witte binnenkant
- Badstof appelblauwzeegroen
- Flanel grijs met witte bolletjes
- Camsnaps roze