



TIJD VOOR MIJ
FEMMA

HERBRUIKBAAR MAANDVERBAND

Ontdek hoe je zelf herbruikbaar maandverband kunt maken met dit eenvoudige naaipatroon. Met behulp van enkele basisnaaivaardigheden en materialen kun je comfortabel en milieuvriendelijk maandverband creëren dat keer op keer kan worden gebruikt.

Wat heb je nodig?

- patroon (of teken een maandverband dat je goed zit over op een stuk papier of karton);
- dag- of nachtmaandverband
- stoffen naar keuze
- 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 drukknoopjes (en bevestigingstang)

Welke stof gebruik je?

Bovenste laagje: een goed vochtdoorlaatbare, natuurlijke stof bijvoorbeeld katoen, bamboe, tricot, sweaterstof, velours, hydrofiele stof, flanel, katoen fleece, ...

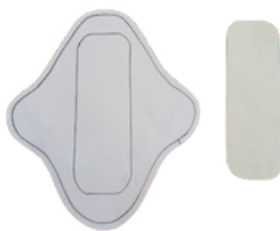
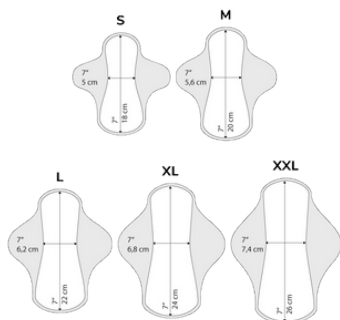
De kern: een goed absorberende stof zoals molton, flanel, badstof, tetra, ... Hier gebruik je meerdere laagjes van.

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 absorptie.



1. Baseer je voor het patroon op de ware grootte van een maandverband. Kijk voor de afmetingen verder in het stappenplan.
(Naadwaarde = 0,7 cm)

2. Knip je patronen 2 x uit. Bij het eerste patroon knip je rond je naadwaarde. Bij het tweede patroon knip je enkel het middelste 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 op 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. Leg dit stapeltje in het midden van je bovenlaag op de minst mooie kant en spelt vast.

6. Stik het stapeltje langs de rand vast op je bovenlaag.



7. 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.



8. 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 je 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 het voetje te kleven. Hierdoor glijdt je stof iets vlotter onder het voetje door.

12. Knip de losse draadjes weg. Plooi het maandverband en bepaal de plek van de drukknoopjes (prik door met een priem) of de velcro. Afhankelijk van de dikte van je stoffen zullen deze verder of dichterbij de rand zitten.



13. Bevestig de drukknoopjes of de velcro. Klaar!



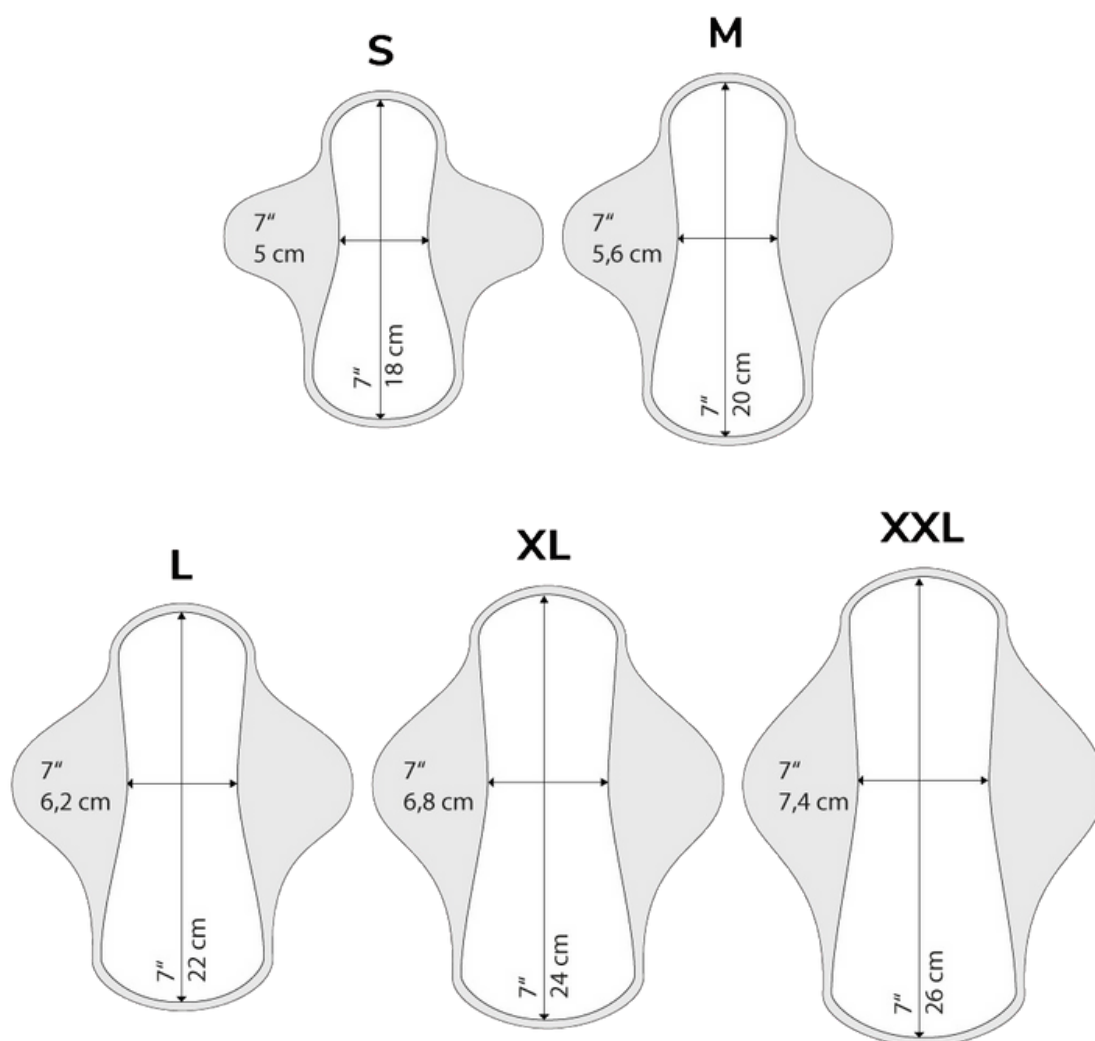
Hoe onderhoud je je maandverband?

- **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 is het hygiënisch schoon. Gebruik geen wasverzachter, dit zorgt ervoor dat de absorptie van je maandverband vermindert. 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 blijft het langer mooi.



Bij het gebruik van wasbaar maandverband is het raadzaam om een goed passend ondergoed te dragen. Dit zorgt ervoor dat het maandverband goed op zijn plaats blijft zitten. Als je van plan bent om uit te gaan terwijl je wasbaar maandverband draagt, kun je een klein zakje maken van resterende waterafstotende stof om je gebruikte maandverband in te bewaren. Maak voor één maandverband een zakje van minimaal 12 bij 12 cm.

Patroonopties vertrekkende vanaf een bestand maandverband



Wat doe de 'Tijd voor mij' werking?

Via workshops naaien, crea, skills4life (levensvaardigheden) en vrouwelijk schoon bieden wij vrouwen tijd om even op adem te komen. We werken samen met organisaties die vrouwen in een kwetsbare positie bereiken. Via maatmerk gaan we een (langdurig) traject aan.

<https://www.femma.be/nl/tijd-voor-mij-partners>



Scan mij