

Een gezond idee  
van het  
Maastricht UMC+

# GEZONDHEIDS- UNIVERSITEIT

## Leren over je lijf

Reeks 19 avond 3

Prof. dr. Thérèse van Amelsvoort

azM en Maastricht University werken samen onder de naam Maastricht UMC+

## Welkom!

Hier vindt u het derde praktijkonderdeel van reeks 19, waarbij we gaan proberen de theorie te vertalen naar de praktijk.

Elke avond zal deze presentatie er iets anders uitzien en behandelen we o.a. casuïstiek en filmpjes.

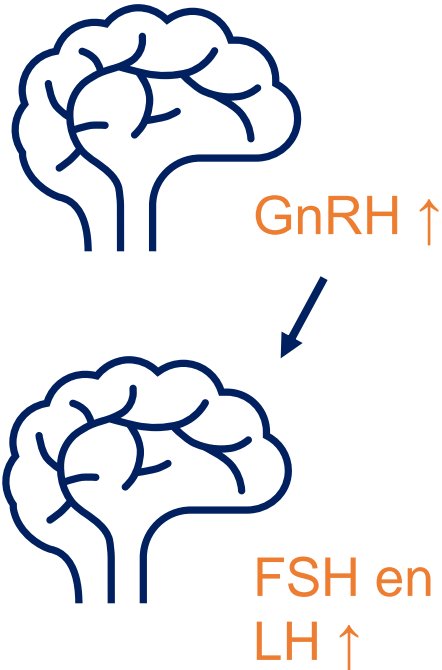
Veel plezier!

## Hormonen en de puberteit, hoe zit dat nu eigenlijk?

Welke hormonen die in de puberteit een rol spelen kennen jullie?

En wat is de functie van deze hormonen?

## Hormonen en de puberteit



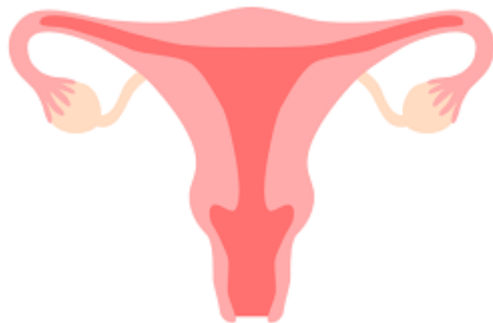
1. Aan de start van de puberteit begint de hypothalamus, een klier in de hersenen, met het produceren van **GnRH** (Gonadotropin-releasing hormone).

2. Door de afgifte van GnRH beginnen de hersenen met het (sterker) afgeven van 2 andere geslachtsorgaan stimulerende hormonen: **FSH** (follikel stimulerend hormoon) en **LH** (luteïniserend hormoon).

Deze 2 hormonen spelen zowel bij jongens als bij meisjes een belangrijke rol in het ontwikkelen van de secundaire geslachtskenmerken en de start van de puberteit.

## Hormonen en de puberteit: meisjes ♀

FSH en LH ↑



Oestrogeen en  
progesteron ↑

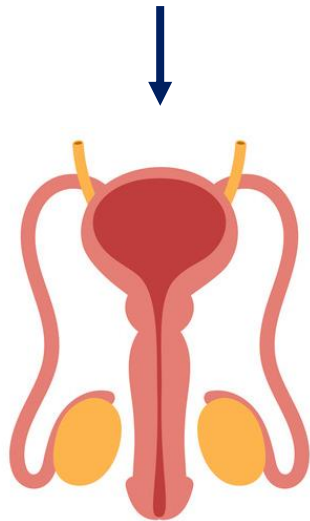
3. Onder invloed van **LH** en **FSH** gaan de eierstokken de vrouwelijke hormonen: **oestrogeen** en **progesteron** produceren.

4. De productie van oestrogeen en progesteron heeft verschillende effecten:

- De borsten gaan groeien
- De groei van schaamhaar en okselhaar start
- Het okselzweet begint te ruiken
- De heupen worden breder
- De baarmoeder groeit
- De vagina begint wit slijm af te scheiden en de zuurgraad daalt
- De menstruatie komt op gang (gemiddeld is een meisje 12,5 jaar oud als ze voor het eerst ongesteld wordt, circa 2,5 jaar na de start van de borstontwikkeling)

## Hormonen en de puberteit: jongens

FSH en LH ↑



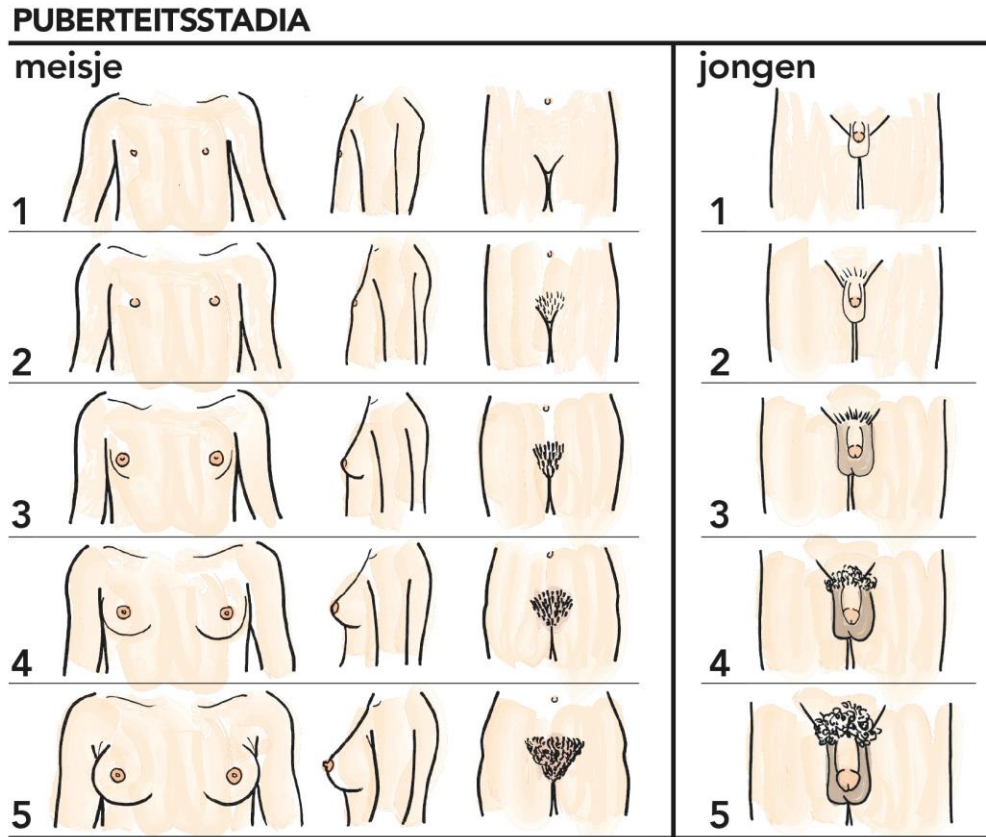
Testosteron ↑

3. Onder invloed van **LH** en **FSH** gaan de teelballen het mannelijke geslachtshormoon **testosteron** produceren.

4. De productie van testosteron heeft verschillende effecten:

- De teelballen gaan groeien
- De penis wordt groter
- De groei van schaamhaar en okselhaar start
- Het okselzweet begint te ruiken
- De schouders worden breder
- De stem zakt een paar octaven
- De baardgroei begint

## Tannerstadia



## Casus, Jonas 15 jaar

De ouders van Jonas, 15 jaar, komen op bezoek bij de huisarts. Jonas vertoont typisch pubergedrag: hij slaapt in de weekenden lang uit, zoekt grenzen op op school en zijn moeder denkt dat hij afgelopen weekend met wat vrienden een paar biertjes heeft gedronken.

Zijn ouders geven aan dat ze begrijpen dat Jonas in de puberteit zit, maar dat ze soms niet weten wat ze met hem aan moeten. Ze willen graag advies om Jonas zo goed mogelijk op te voeden en te begeleiden.

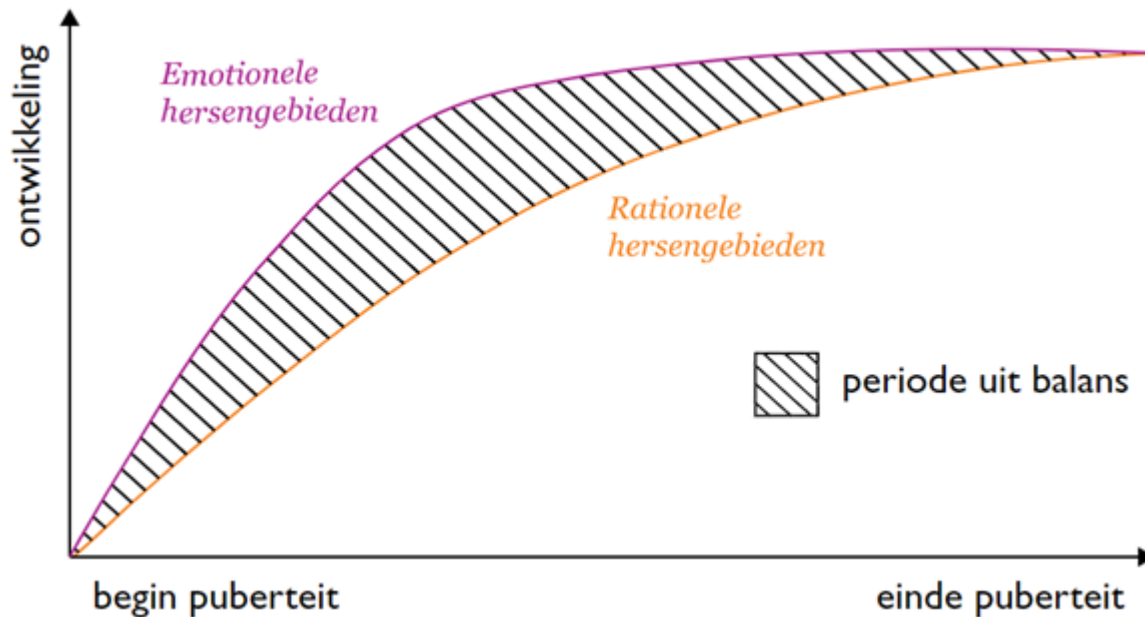
Welke adviezen zouden jullie geven?



## Opvoedadviezen voor pubers

- Toon oprechte belangstelling. Luister zonder oordelen en vooroordelen.
- Stel duidelijke regels waar je niet vanaf wijkt. Laat je kind zien dat de regels soepeler worden als hij of zij er op een verantwoordelijke manier mee om kan gaan. Stel de regels vooral ook samen op!
- Leg rustig uit waarom bepaalde regels belangrijk zijn. Bijvoorbeeld de negatieve invloed van alcohol op de hersenen.
- Neem je kind serieus. Erken en benoem zijn of haar gevoelens.
- Laat je kind binnen veilige grenzen leren van zijn of haar fouten.
- Toon voorbeeldgedrag. Rook zelf daarom dus ook niet, als je van je kind verwacht dat hij of zij niet gaat roken.

## Het puberbrein begrijpen?



Doordat de ontwikkeling van de verschillende regio's in de hersenen van pubers niet helemaal gelijk verloopt, ontstaat er een disbalans tussen het gevoel en het verstand (=maturity gap). Hierdoor maakt een puber soms sneller een roekeloze beslissing.

## Het puberbrein



## Meer weten?

Kijk ook eens deze video van de Universiteit van Nederland:

<https://www.youtube.com/watch?v=9zLeJXRYUGQ>