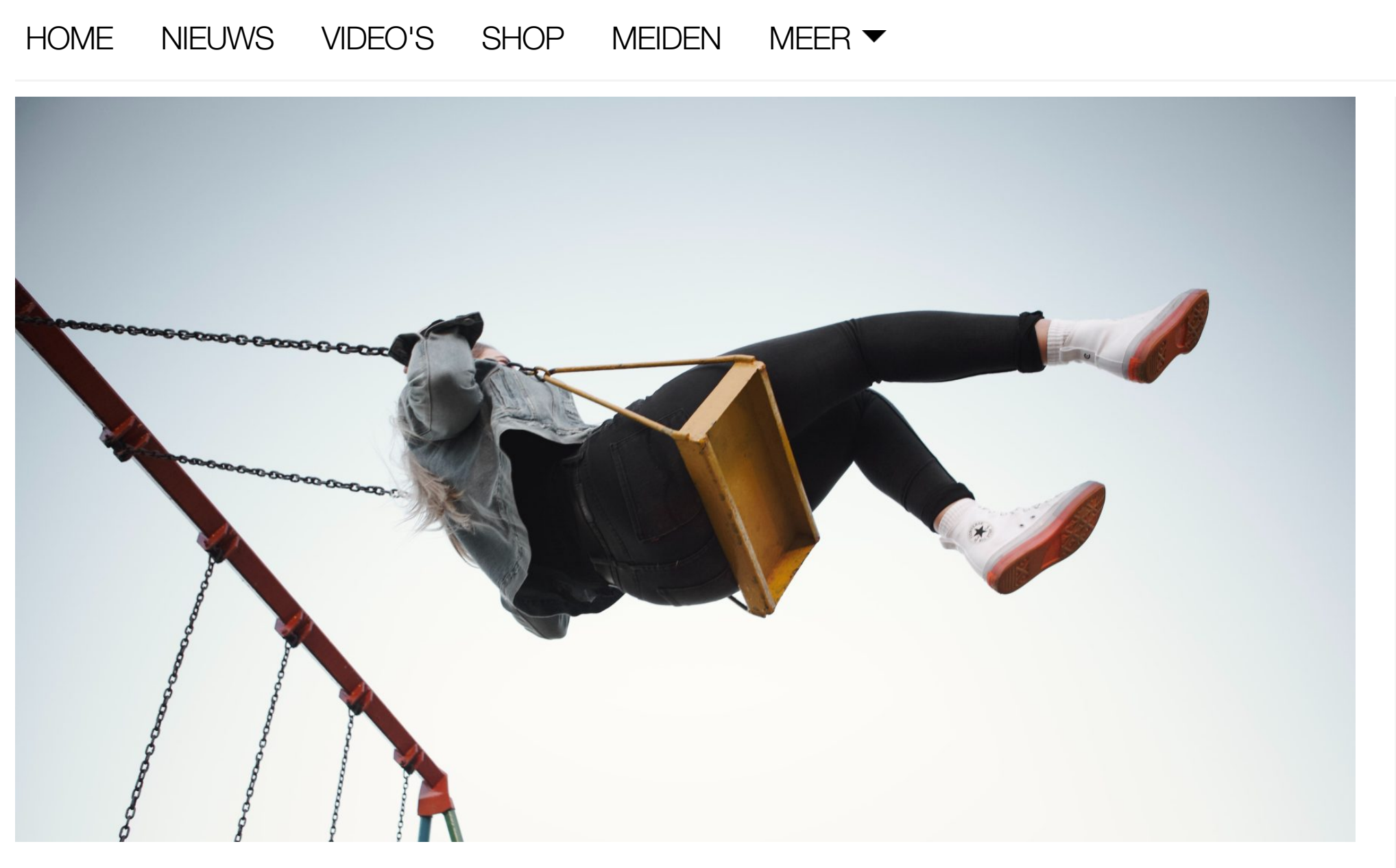


LIFESTYLE FIT & GEZOND

ACHTERGROND

# MEISJES KOMEN STEEDS VROEGER IN DE PUBERTEIT TERECHT: HOE KOMT DAT?

04.12.2022 | 09:00 UUR | MARISSA KLAVER

**Meisjes komen wereldwijd steeds eerder in de puberteit terecht, blijkt uit verschillende internationale onderzoeken. Ook in Nederland is dit het geval. Hoe komt dat, en hoe groot is het verschil nu eigenlijk echt?**

Een tienjarige met onverwacht pubergedrag en bijbehorend uiterlijk kan in ieder geval best even wennen zijn: voor de omgeving én het kind zelf.

## VROEGE PUBERTEIT

Van een negenjarige die het liefst vol in de make-up op TikTok staat te dansen tot een wel erg baldadige basisschoolleerling die graag de grenzen opzoekt: jonge kinderen lijken steeds eerder volwassen te worden. De cijfers beamen dat, al betekent dat niet dat dit om heftige verschillen gaat, zegt hersenonderzoeker Jiska Peper. “Vijftig jaar geleden waren meisjes gemiddeld 13 jaar toen ze ongesteld werden. Inmiddels is dat 12,5 jaar.”

De fysieke veranderingen beginnen als de productie van oestrogeen en testosteron op gang komt. Bij jongens is het startpunt van de puberteit wat lastiger aan te tonen, aangezien dat wordt afgemeten aan de groei van de testikels. Dit begint gemiddeld tussen de 9 en 10 jaar. Bij meisjes is borstgroei het eerste teken van de puberteit, normaliter tussen de 9 en 10 jaar. Ongeveer drie jaar later worden ze voor het eerst ongesteld.

## TIKTOK

Orthopedagoog Marielle Beckers wijst op het onderscheid tussen de puberteit en de pubertijd met een lange ij. “De puberteit staat voor de lichamelijke veranderingen: het fysiek volwassen worden. De pubertijd is de periode die ouders vaak omschrijven als verschrikkelijk. Kinderen gaan naar de middelbare school, beginnen te experimenteren en zoeken de grenzen op. Ze sluiten vriendschappen en worden sociaal-emotioneel volwassen.”

Het idee dat kinderen sneller opgroeien, heeft natuurlijk niet alleen met hormonen te maken. “Het wordt ook versterkt door social media”, ziet Beckers. “Op TikTok wordt vrouwelijkheid bijvoorbeeld heel erg benadrukt met naveltruitjes en borsten vooruit, en je ziet ook veel grote spieren. Kinderen zijn daar zo meer én eerder mee bezig dan twintig jaar geleden.”

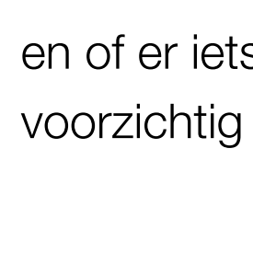
**LEES OOK**
**Laat dat kind los, curlingouder: 'Leer jonge vrouwen emotionele competentie'**

## OORZAKEN

Waarom de puberteit bij meisjes op steeds jongere leeftijd begint, is nog niet duidelijk, zegt Peper. “Een eerdere puberteit lijkt voorzichtig een verband te houden met een veranderd patroon in voeding. Volgens meerdere studies zouden meisjes bijvoorbeeld door een eiwitrijk dieet met veel vlees eerder menstrueren. Ook overgewicht en obesitas worden bij zowel jongens als meisjes gelinkt aan een vroege puberteit. Wel is het vetweefsel bij hen moeilijk te scheiden van borstweefsel, waardoor de puberteit bij meisjes met overgewicht lastiger vast te stellen is.”

Toch hoeven ouders zich meestal geen zorgen te maken, benadrukt Peper. Klinisch gezien is er pas sprake van een vervroegde puberteit als kinderen er voor hun zevende in belanden. Peper: “Bijvoorbeeld wanneer meisjes voor die leeftijd al borstgroei hebben en voor hun tiende al menstrueren.”

In dat geval is het raadzaam bij de huisarts langs te gaan. Peper: “Vooral als je merkt dat je kind er zelf last van heeft. Nadat de cyclus echt op gang is gekomen, en na de eerste menstruatie kan dat nog wel even duren, groeit een meisje nog slechts een tot twee centimeter, waardoor ze wat kleiner blijft.” De huisarts kijkt dan naar de oorzaak en of er iets moet gebeuren. Soms schrijven ze hormoonremmers voor, al zijn ze daar voorzichtig mee.



**LEES OOK**
**TikTok-ouders zijn er dol op, maar doe ook jij aan 'gentle parenting'?**

## BLIJFT EEN KIND

Overigens is het normaal als kinderen van 7 of 8 jaar al schaam- of okselhaar ontwikkelen. Dat wordt veroorzaakt door testosteron, en staat los van borstontwikkeling en menstruatie. Ouders moeten dus vooral niet te snel in de paniekmodus schieten, benadrukt Peper. “Misschien zie jij wel beren op de weg, terwijl je kind nergens last van heeft. Probeer dus eerst rustig te peilen hoe ze zich voelen, voordat je er zelf iets groots van maakt.”

Ouders kloppen niet vaak aan omdat hun kind vroeg in de puberteit zit, merkt orthopedagoog Beckers. “Het is meer een soort bijvangst. Meisjes, en soms jongens, komen met milde depressieve klachten binnen, waarvan ouders dan zeggen: ‘Ze is ineens zo boos en verdrietig.’ Soms blijkt ze dan al te menstrueren, of tegen de puberteit aan te zitten. Dat speelt een rol in de gemoedstoestand, maar ouders denken daar niet aan bij een kind van 8.”

Vaak vallen de gevolgen mee, weet Beckers. “Wees je als ouders bewust van de hormonale schommelingen, en maak je niet meteen grote zorgen als je kind even neerslachtig is. Denk eerst na: hoort dit misschien bij de cyclus die mijn kind doormaakt? Zoek wel hulp als je kind continu heel somber en onzeker blijft en bijvoorbeeld niet naar school durft”, raadt Beckers aan.

**LEES OOK**
**Patrick kwam op zijn tweede in de puberteit: 'Ik had al schaamhaar toen ik nog borstvoeding kreeg'**

## VOORBEREIDEN

Jonge meisjes die vroeg puber zijn, kunnen er ook een stuk volwassener uitzien. Maar schijn bedriegt, zegt Beckers. “Fysiek lijken ze 15, terwijl ze sociaal-emotioneel nog gewoon 10 zijn. De omgeving heeft dan al snel de neiging hen te overschatten. Ze verwachten zelfstandigheid, terwijl ze dezelfde begeleiding nodig hebben als leeftijdsgenoten.” Ook jongens van 16 kunnen ineens interesse gaan tonen. “Maar het blijft een kind.”

In de puberteit ontkom je natuurlijk niet aan verliefdheden en lustgevoelens, benadrukt Beckers. Ook niet als je kind er jong in terechtkomt. “Ik zeg altijd tegen ouders: probeer steeds leeftijdsadequaat naar je kind te kijken. Voor een tienjarige is het misschien geen goed idee om in een naveltruitje naar school te gaan. Ga het gesprek aan over wat grenzen zijn en hoe je die aangeeft. Als je dat lijntje met je kind weet te behouden, is de kans kleiner dat ze stiekem op een pleintje gaat hangen met jongens van 17.”

## FLAUWE REACTIES

Wie op de basisschool al ongesteld wordt, kan flauwe reacties krijgen. Dat kan eenzaam zijn en schaamtegevoelens opwekken, weet Beckers. Ouders kunnen de reacties van anderen niet veranderen, maar die van hun kind wel. “Als thuis thema’s zoals seksualiteit en het lichaam niet vermeden worden, zal je kind minder snel schrikken. Dat hoeft niet heel expliciet, maar ga op leeftijdsniveau het gesprek aan. Bij de eerste menstruatie zal je kind dan niet zo snel denken: ‘ik ga dood’ maar ‘oh, dit was dus waar mama het over had.’”

**LEES OOK**
**Lees hier alvast een hoofdstuk uit 'Help, ik heb een puber' van Kluun**

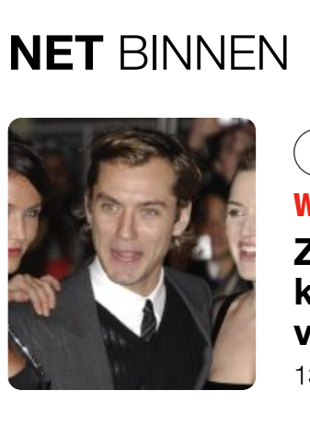
FOTO **UNSPLASH**

*Het beste van LINDA.nl direct in je mail? Meld je aan voor onze nieuwsbrief.*

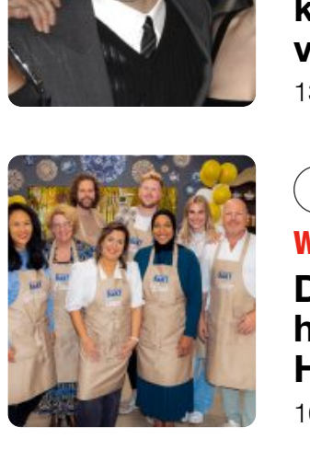
**DELEN**

FIT & GEZOND
MEER INSPIRATIE? KLIK HIER.
IN SAMENWERKING MET Ditzo

## NET BINNEN



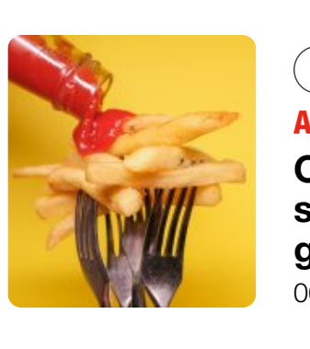
ENTERTAINMENT
WAT GOÉÉÉÉD
**Zwijmel Kerstfilm The Holiday krijgt na 17 jaar eindelijk een vervolg**
13 min geleden



MEDIA
WIL JE WETEN
**Dit zijn de tien kandidaten van het nieuwe seizoen 'Heel Holland Bakt'**
16 min geleden

ADVERTORIAL
ARTSEN ZONDER GRENZEN
**Dit gezin uit Oekraïne vertelt hun verhaal: 'Mijn dochter verloor haar benen'**

BINNENLAND
ASJEMENOU
**Ongezonder eten en minder sporten: inflatie funest voor gezonde levensstijl**
06.12.2022 | 08:22



KONINGSHUIS
BEETJE BIJBLIJVEN
**Piers Morgan kwaad dat hij te horen is in docu Harry en Meghan**
06.12.2022 | 08:21

## MEER FIT & GEZOND

FIT & GEZOND
GOEIE TIP
**Last van wintereczeem? Met déze tips van een dermatoloog vermijd je dit probleem**
04.12.2022 | 17:00

FIT & GEZOND
GOEIE TIP
**Snurkende (bed)partner? Probeer dit eens**
04.12.2022 | 07:00

FIT & GEZOND
GOEIE TIP
**Uitgerust wakker worden? Duik op deze tijdstippen je bed in**
03.12.2022 | 17:00

ADVERTORIAL
MARIE-STELLA-MARIS
**Dit is het allerfijnste cadeau voor de feestdagen (en je doet er ook een goede daad mee)**

## NET BINNEN

ENTERTAINMENT
WAT GOÉÉÉÉD
**Zwijmel Kerstfilm The Holiday krijgt na 17 jaar eindelijk een vervolg**
13 min geleden

MEDIA
WIL JE WETEN
**Dit zijn de tien kandidaten van het nieuwe seizoen 'Heel Holland Bakt'**
16 min geleden

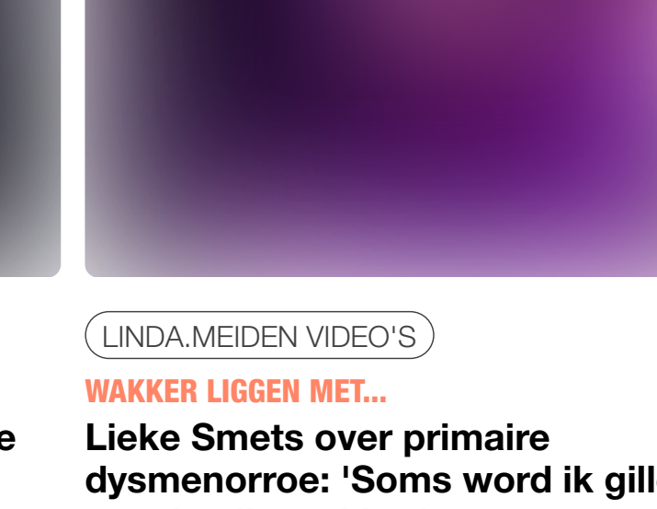
ADVERTORIAL
FASHIONCHEQUE
**5x items voor een spetterende outfit deze feestdagen**

BINNENLAND
ASJEMENOU
**Ongezonder eten en minder sporten: inflatie funest voor gezonde levensstijl**
06.12.2022 | 08:22

## MEEST BEKEKEN

BOEIEND GESPREK
WAT DRAAG IK VANDAAG?
**Spoiler: alle tips van Lonneke Nooteboom Modespreekuur op een rij**
05.12.2022 | 09:00

BOEIEND GESPREK
WAT DRAAG IK VANDAAG?
**Tip van de dag: zo style je een little black dress dit najaar**
29.11.2022 | 16:00



LINDA.MEIDEN VIDEO'S
WAKKER LIGGEN MET...
**Lieke Smets over primaire dysmenorroe: 'Soms word ik gillend van de pijn wakker'**
25.11.2022 | 16:00

BOEIEND GESPREK
OP DATE MET...
**Zoey Ivory: 'Ineens ging hij op één knie.. en vroeg hij mijn telefoonnummer'**
23.11.2022 | 16:00