







## MENSTRUATIEKALENDER

### Hoe vult u de menstruatiekalender in?

- U gebruikt de menstruatiekalender één maand. Gaat de menstruatie door in de volgende maand? Dan gebruikt u een 2<sup>e</sup> kalender.
- Gebruik bij voorkeur maxi maandverband en/of maxi tampons.
- Wees niet zuinig met het gebruik van verbanden en tampons en probeer zoveel hierin mogelijk al het menstruatiebloed op te vangen.
- Denk eraan ook 's nachts voldoende verband/tampons te gebruiken, zo nodig beide tegelijk.
- Houd bij voorkeur een tampon in tijdens plassen, ontlasting, douche of bad. Verwissel pas daarna.
- Elke keer wanneer u een verband of tampon verwijdert vergelijkt u het zichtbare bloedverlies met de afbeeldingen op de menstruatiekalender. U zet een streepje ('turven') in het hokje onder het plaatje dat het meest daarmee overeenkomt.
- De cijfers in de linker kolom geven de dag van de maand aan.
- Neem de ingevulde menstruatiekalender mee bij het eerstvolgende bezoek aan de gynaecoloog.

Maand: .....

Verbanden / tampons						
	Dagen					
1						
2						
3						
4						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						