







BLOEDVERLIES UIT DE VAGINA

Naam:

Geboortedatum:

Maand:

Dag van de maand	Bloed in maandverband			Bloed in tampon		
						
Voorbeeld		xx	x			xxx
1						
2						
3						
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						

HOE VUL IK DEZE KALENDER IN?

- Boven aan de kalender staan plaatjes met maandverband en tampons.
Er zijn plaatjes met weinig, normaal en veel bloed.
- Aan de linkerkant van de tabel staan de dagen van de maand.
Voorbeeld: als u de kalender invult in juni, dan zijn de hokjes naast de 5 bedoeld voor 5 juni.
- Elke keer als u een maandverband of tampon wisselt, kijkt u hoeveel bloed erin zit.
Zet bij de juiste dag een kruisje in het hokje onder het plaatje dat het beste klopt.
- Zet elke dag zo veel kruisjes als nodig.
Er kunnen ook meer kruisjes in 1 hokje staan.
- Vul de kalender 1 maand in.
Verliest u bloed aan het einde van de maand? Dan kunt u nog een paar dagen invullen op een nieuwe kalender (voor de volgende maand). Totdat u geen bloed meer verliest.
- Neem de kalender mee als u een afspraak heeft bij uw (huis)arts.

TIPS OM ZO GOED MOGELIJK TE WETEN HOEVEEL BLOED U VERLIEST

- Verliest u veel bloed? Gebruik dan groot maandverband of grote tampons.
- Wissel ze zo vaak als u wilt of zo vaak als nodig is.
- U kunt ook een maandverband en een tampon tegelijk gebruiken.
Zet dan een kruisje voor elk maandverband en elke tampon waar bloed in zit.
- Als u een tampon draagt: hou de tampon in als u plast, poept, doucht of in bad gaat.
Doe daarna pas een nieuwe tampon in.