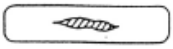
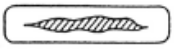
Handleiding voor het gebruik van de menstruatiescorekaart door de vrouw zelf

Gebruik de menstruatiescorekaart gedurende één menstruatie.
Gebruik bij voorkeur maxi maandverband en/of maxi tampons.
Wees niet zuinig met het gebruik van verbanden en tampons en probeer hierin zoveel 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 en verwissel pas daarna.
Elke keer wanneer u een verband of tampon verwijdert vergelijkt u het zichtbare bloedverlies met de afbeeldingen op de menstruatiescorekaart en zet u een verticaal streepje (turven) in het hokje naast het plaatje dat het meest daarmee overeenkomt.
De cijfers in de bovenste rij komen overeen met de dag van de menstruatie. Zo is dag 1 de dag waarop de menstruatie begon, dag 2 is de dag erna, enz. Eventueel gebruikt u een tweede kaart als de menstruatie langer duurt dan 8 dagen.
Lever de ingevulde menstruatiescorekaart bij het eerstvolgende bezoek aan uw arts in.

VERBAND	1	2	3	4	5	6	7	8
								
								

TAMPON	1	2	3	4	5	6	7	8