

Je cyclus vertelt meer dan je denkt

Wat is normaal menstrueel bloedverlies?¹

- ✓ Normaal bloedverlies = gemiddeld 30–40 ml per menstruatiecyclus
- ✓ De bovengrens van normaal wordt vaak gesteld op >80 ml per menstruatiecyclus
- ✓ Normaal bloedverlies komt neer op ongeveer 2 à 3 eetlepels per menstruatiecyclus

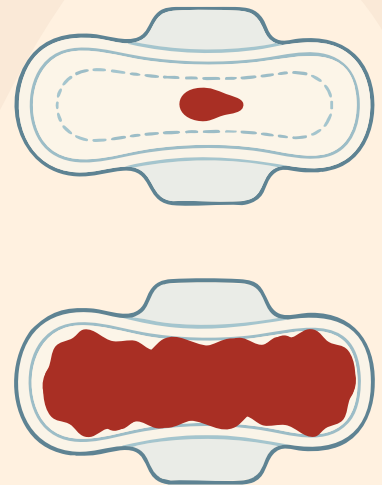
Wat is abnormaal menstrueel bloedverlies (HMB)?¹

- ✗ >80 ml per menstruatiecyclus
- ✗ Menstrueel bloedverlies kan leiden tot bloedarmoede en een aanzienlijke impact op het dagelijks functioneren
- ✗ Ijzertekort kan een gevolg zijn van hevig menstrueel bloedverlies (HMB)

Het is vaak moeilijk inschatten hoeveel milliliter je exact verliest.

Daarom wordt in de praktijk voor HMB gekeken naar tekenen zoals:

- ✗ Elke 1–2 uur maandverband/tampon moeten vervangen⁴
- ✗ Bloedvlekken op kledij/beddengoed⁴
- ✗ Grootte van bloedklonters en de hoeveelheid bloedklonters die groter zijn dan 2,5 cm in diameter¹
- ✗ Vermoeidheid of tekenen van bloedarmoede⁴



Gebaseerd op Magnay et al. Figuur 1, Always Ultra Normal. Onderkant van verband.⁹

Cyclus en regelmaat⁷

Normaal:

- ✓ Cyclus duurt tussen 21 en 35 dagen
- ✓ Menstruatie duurt 2 tot 7 dagen
- ✓ Vrij voorspelbaar patroon

Niet normaal:

- ✗ Je cyclus is korter dan 21 of langer dan 35 dagen
- ✗ Je hebt 3–6 maanden geen menstruatie zonder gekende aanleiding (je bent niet zwanger of in de overgang)
- ✗ Je hebt bloedingen tussen twee menstruaties
- ✗ Je menstruatie verandert plots qua intensiteit of duur

Menstruatiepijn (dysmenorroe)

Normaal:

- ✓ Milde tot matige krampen in de onderbuik of onderrug, net voor of tijdens de menstruatie⁸
- ✓ Pijn goed onder controle te houden met pijnstillers (bv. paracetamol, ibuprofen,...)⁸
- ✓ De pijn duurt meestal 1 tot 2 dagen⁶

Niet normaal:

- ✗ De pijn is zo hevig dat je niet normaal kan functioneren (werk, school, dagelijkse taken)³
- ✗ Je moet vaak thuisblijven of plannen afzeggen door de pijn³
- ✗ Pijnstillers helpen niet of onvoldoende⁵
- ✗ De pijn begint ver vóór de menstruatie en houdt langer dan 72 uur aan⁶

Energie en levenskwaliteit³

Normaal:

- ✓ Licht vermoeid of prikkelbaar zijn tijdens de menstruatie is niet ongevoel⁴
- ✓ Je kunt meestal je dagelijkse activiteiten blijven doen⁷

Niet normaal:

- ✗ Je bent uitgeput, snel buiten adem of merkt dat je bleker bent dan anders⁴
- ✗ Je menstruatie beïnvloedt je werk/studies, sociaal leven of mentale gezondheid⁷

Referenties: 1. Apgar B, et al. Treatment of menorrhagia. Am Fam Physician. 2007;75(12):1813-1819. 2. NICE. Heavy menstrual bleeding: assessment and management. NICE guideline [NG88]. 2021. 3. Karout, S., Soubra, L., Rahme, D. et al. Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. BMC Women's Health 21, 392 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w> 4. Calaf, J et al. Development and Psychometric Validation of a Screening Questionnaire to Detect Excessive Menstrual Blood Loss That Interferes in Quality of Life: The SAMANTA Questionnaire. 2020. DOI: 10.1089/jwh.2018.7446 5. Oladosu A et al. NSAID resistance in dysmenorrhea: epidemiology, causes, and treatment. Am J Obstet Gynecol. 2018 April; 218(4): 390–400. doi:10.1016/j.ajog.2017.08.108. 6. Michelle L. Proctor and Cynthia M Farquha. Dysmenorrhoea. BMJ. Clinical Evidence 2007;03:813. 7. Attia, G et al. The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. 2023. DOI: 10.7759/cureus.49146. 8. Mayo Clinic. Menstrual cramps. Geraadpleegd augustus 2025 op: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menstrual-cramps/symptoms-causes/syc-20374938>. 9. Magnay J, et al. Validation of a new menstrual pictogram (superabsorbent polymer-c version) for use with ultraslim towels that contain superabsorbent polymers. 2013. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2013.10.051.

HMB: Hevig menstrueel Bloedverlies

Hoe normaal is jouw menstruatie eigenlijk?

Een checklist over menstruele gezondheid

Veel vrouwen lopen jarenlang rond met menstruatieklachten die eigenlijk niet 'normaal' zijn, vaak zonder het zelf te beseffen. Hevige bloedingen, pijn, vermoeidheid of dagenlang uitgeteld zijn: het wordt al te vaak afgedaan als 'iets wat erbij hoort'. Maar het kan ook anders.

Deze checklist helpt je om stil te staan bij jouw menstruele gezondheid. Want hoe jij je voelt, telt.

Je hoeft geen expert te zijn om te weten wanneer iets niet klopt.



Vragen¹

- ☐ Heb je menstruatiebloedingen die langer dan 7 dagen duren?
- ☐ Heb je tijdens je menstruatie 3 of meer dagen met hevige bloedingen?
- ☐ Moet je op een van de dagen met hevig bloedverlies je maandverband of tampon meer dan 6 keer per 24 uur vervangen?
- ☐ Heb je wel eens vlekken op je kleding, stoel, sofa... tijdens je menstruatie?
- ☐ Moet je overdag dubbele bescherming gebruiken (maandverband + tampon, twee maandverbanden of iets anders) om vlekken op kleding of meubels te voorkomen?
- ☐ Verwissel je je maandverband of tampon tijdens de nacht (sta je hier speciaal voor op)?
- ☐ Gebruik je 's nachts dubbele bescherming uit vrees voor bloed op je kleding of lakens?
- ☐ Helpen pijnstillers zoals paracetamol of ibuprofen niet (meer) voldoende tegen de pijn?
- ☐ Vermijd je op dagen met hevig bloedverlies bepaalde activiteiten, uitstappen of vrijetijdsplannen omdat je vaak je tampon of maandverband moet vervangen?
- ☐ Zou je in het algemeen zeggen dat je menstruatie je gewoonten of dagelijkse leven verstoort door overvloedig bloedverlies en/of pijn (bv. agenda aanpassen, bepaalde kleding vermijden, reservekleding meenemen...)?
- ☐ Ben je in het algemeen bang of ongerust wanneer je menstruatie eraan komt, door het ongemak van de hoeveelheid bloedverlies en/of pijn?

Herken je jezelf in deze vragen?

Heb je op één of meerdere van deze vragen 'ja' geantwoord?

Dan is het helemaal oké om hierover te praten met je gynaecoloog of huisarts.

Referenties 1. Questions adapted from: Calaf J, et al. Development and Psychometric Validation of a Screening Questionnaire to Detect Excessive Menstrual Blood Loss That Interferes in Quality of Life: The SAMANTA Questionnaire. 2020. DOI: 10.1089/jwh.2018.7446