



HOEVEEL BLOED VERLIES JE TIJDENS JE REGELS?

Door **Sensoa** | 11-20 jaar

Je menstruatie duurt **twee tot zeven dagen**. Dan verlies je **twee tot vijf eetlepels bloed**. Het meeste bloed verlies je op de tweede en de derde dag.

Moet je een hele dag lang om het uur een doorweekte tampon of maandverband verversen? Of ben je vaak meer dan zeven dagen ongesteld? Ga dan **langs bij je huisarts**.

Ken jij de **menstruatiecup** al? Dat is een soort bekertje dat je inbrengt en het bloed opvangt. De cup is herbruikbaar en is dus een goedkoop en duurzaam alternatief voor maandverband of tampons.

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za:18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.