

# MENSTRUATIE

## CHECKLIST

- Ik heb hoofdpijn vooraf aan mijn menstruatie
- Ik heb last van mijn borsten voor de menstruatie
- Ik heb stemmingswisselingen voor de menstruatie
- Ik heb buikpijn of rugpijn voor de menstruatie
- Ik heb last van puistjes voor de menstruatie
- Anders, namelijk

- Ik heb hoofdpijn tijdens de menstruatie
- Ik heb buikpijn of rugpijn tijdens de menstruatie
- Anders, namelijk

- Ik heb hoofdpijn na de menstruatie
- Ik ben vermoeid na de menstruatie
- Anders, namelijk

- Ik heb een regelmatige cyclus van ongeveer 4 weken
- Ik heb een onregelmatige cyclus
- Ik heb een cyclus korter dan 4 weken
- Ik heb een cyclus langer dan 4 weken
- Ik heb geen cyclus

# MENSTRUATIE

## CHECKLIST

- Mijn menstruatie zet in één keer door
- Mijn menstruatie heeft vooraf een lange aanloop (spotting)
- Mijn menstruatie komt moeilijk op gang
- Mijn menstruatie heeft een lange nasleep
- Ik heb geen menstruatie
  
- Het bloed is helder rood
- Het bloed is donkerrood
- Het bloed is lichtroze
- Het bloed is helderrood met soms bruin
- Het bloed is helderrood met soms roze
  
- Ik heb normaal bloedverlies
- Ik heb weinig bloedverlies
- Ik heb veel bloedverlies
- Ik heb geen bloedverlies
  
- Ik heb geen stolsels
- Ik heb soms stolsels, klein & rood
- Ik heb soms stolsels, klein & donkerder van kleur
- Ik heb vaak stolsels, groot & rood
- Ik heb vaak stolsels, groot & donkerder
  
- Ik heb aaneengesloten menstruatie
- Ik heb(soms) een stopdag
- Ik heb zelden een aaneengesloten periode van bloedverlies