

Hevige menstruatie: herkennen en wat je eraan kunt doen

Bij hevig menstrueel bloedverlies (HMB) verlies je veel bloed tijdens je menstruatie en heb je daar in het dagelijks leven last van. Soms is er een duidelijke oorzaak, maar soms niet. Heb je veel last ervan? Zoek dan hulp. Er zijn behandelingen die het bloedverlies kunnen verminderen.



Wat is het?

- Je verliest veel bloed tijdens je menstruatie én hebt daar last van in je dagelijks leven.
- Meer bloedverlies zonder andere klachten hoeft niet altijd behandeld te worden.



Hoe herken je het?

Je herkent het bijvoorbeeld aan de volgende klachten:

- Je moet je maandverband, tampon of cup vaak verschonen, ook 's nachts.
- Je lekt regelmatig door of hebt twee producten tegelijk nodig.
- Je verliest grote stolsels.
- Vaak moe zijn. Dit kan ontstaan door een ijzertekort.



Welke behandeling past?

- De juiste behandeling hangt af van de oorzaak en van wat bij jou past.
- Er zijn medicijnen met en zonder hormonen die het bloedverlies kunnen verminderen.
- Helpen medicijnen niet genoeg? Dan kan de huisarts je naar een gynaecoloog verwijzen.
- Voeding kan helpen om voldoende ijzer binnen te krijgen.

ONTHOUD

Verlies je veel bloed, wordt het steeds heviger of ben je snel moe? Bespreek het met je huisarts. Behandeling kan het bloedverlies verminderen.



Geen medisch advies. Deze uitleg is algemeen en vervangt geen persoonlijk advies van een zorgverlener. Twijfel je, of heb je veel last van je menstruatie? Overleg dan met je huisarts.

Deze infographic is gebaseerd op het bijbehorende artikel, met de wetenschappelijke onderbouwing en alle bronnen.