

# Laten we praten over menstruatie!

Denk jij dat de menstruatiecyclus invloed heeft op **blessures tijdens het sporten**? Ja hoor! Kijk maar naar de vrouwenploeg van Club Brugge. Zij hebben een menstruatiecoach die spelers begeleidt omdat het risico op blessures hoger is in sommige periodes van de cyclus.

Veel mensen hebben **tijdens hun menstruatie behoefte aan zoete snacks** zoals chocolade of snoep. Toch is het beter om te grijpen naar gezondere alternatieven zoals fruit of groenten.

Wist je dat **1 op 8 personen geen menstruatiemateriaal zoals maandverband of tampons kan betalen**? Uit geldgebrek blijven hierdoor sommige mensen thuis van school of hobby's.

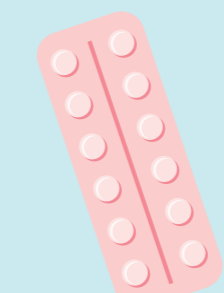
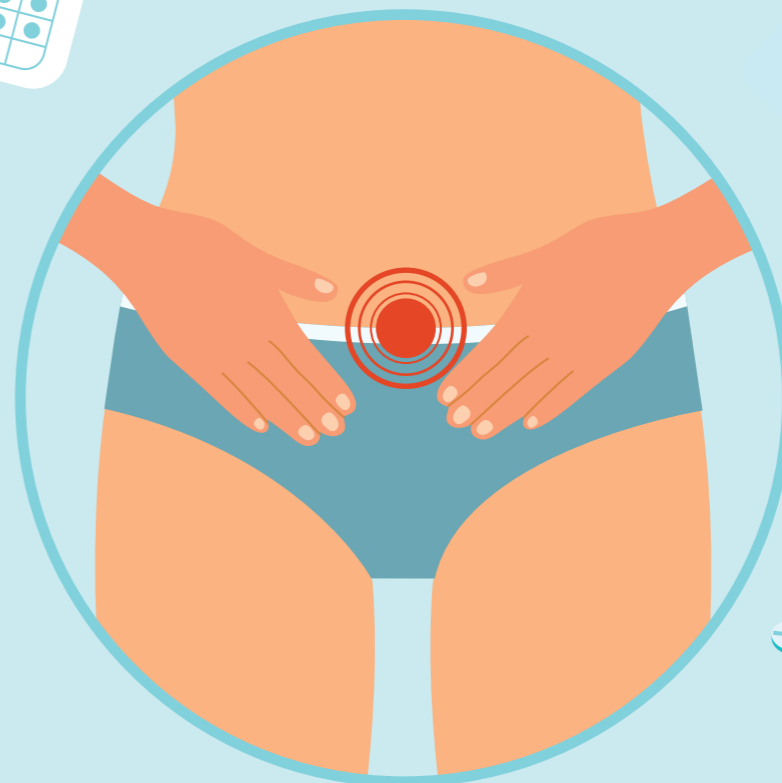
Tijdens een menstruatie **weeg je vaak meer**. Door hormoonschommelingen, voedingspatroon en het ophouden van vocht kan iemand meer wegen tijdens de menstruatie.

Wist je dat een gemiddeld persoon **3.000 dagen of ongeveer 8 jaar in een leven bloedt**? En dat er elke dag 800 miljoen mensen aan het menstrueren zijn?

**Een tampon kan verdwijnen**. Oef, gelukkig is dit niet waar. De tampon gaat tot bij de baarmoederhals. Soms kan het zijn dat je hem niet direct voelt bij het verwijderen. Het kan helpen om dan te gaan liggen en het nog eens te proberen.

**Bloedverlies stopt in het water**. Misschien heb je dit al gehoord? Dit is een fabel. Door de waterdruk zal het bloed niet uit de vagina stromen, maar dat wil niet zeggen dat het bloeden stopt of vertraagt.

**Je verliest geen liters bloed** tijdens de menstruatie. De ene persoon heeft meer bloedverlies dan de andere, maar gemiddeld verlies je 4 eetlepels bloed per menstruatieperiode.



CM wil samen met jou het taboe doorbreken rond menstruatie en het onderwerp bij iedereen bespreekbaar maken. Bekijk zeker onze webpagina rond Menstruatiewelzijn met meer informatie en acties.

