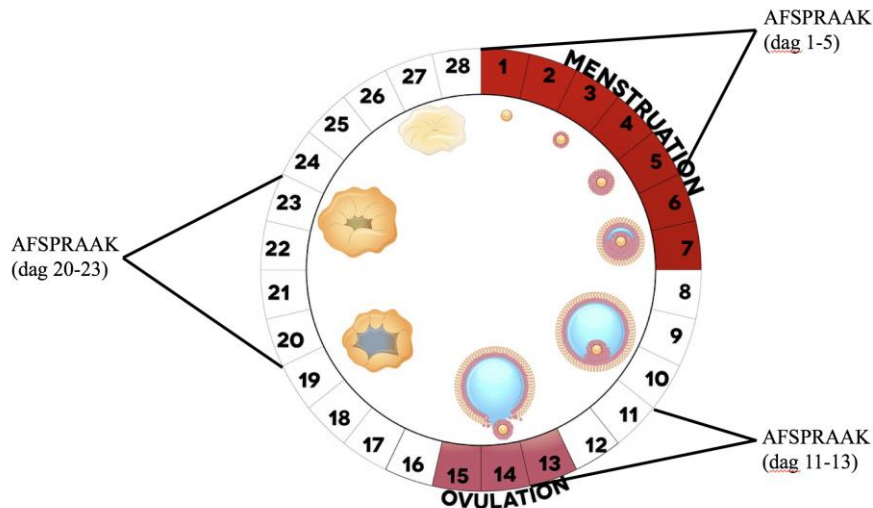


Informatie over menstruatiecyclus en afspraaktijden



Een gemiddelde menstruatiecyclus duurt ongeveer 28 dagen. In zo'n cyclus:

- dag 1 is de eerste dag van uw menstruatie
- in het midden van de cyclus (dag 14) vindt de eisprong plaats

De lengte van de cyclus varieert meestal tussen 21-35 dagen tussen vrouwen. De eisprong vindt plaats in het midden van de cyclus, daarom varieert de timing van de ovulatie in de cyclus afhankelijk van de lengte van de cyclus (bijv. In een menstruatiecyclus van de lengte van 21 dagen vindt de ovulatie plaats rond dag 10 van de cyclus).

Daarom, als uw cyclustijd niet precies 28 dagen is, kunnen de cyclustijden van uw afspraken afwijken van de dagen tussen haakjes in de bovenstaande afbeelding. In de volgende tabel ziet u de exacte cyclustijd van de afspraken, afhankelijk van de menstruatiecyclus:

Cyclus lengte	Afspraak tijdens de menstruatie	Afspraak 1-3 dagen vóór ovulatie	Midden van de cyclus ovulatie	Afspraak 6-9 dagen na de ovulatie
21	1-4	7-9	10	16-19
22	1-4	8-10	11	17-20
23	1-4	8-10	11	17-20
24	1-4	9-11	12	18-21
25	1-4	9-11	12	18-21
26	1-5	10-12	13	19-22
27	1-5	10-12	13	19-22
28	1-5	11-13	14	20-23
29	1-5	11-13	14	20-23
30	1-5	12-14	15	21-24
31	1-6	12-14	15	21-24
32	1-6	13-15	16	22-25
33	1-6	13-15	16	22-25
34	1-6	14-16	17	23-26
35	1-6	14-16	17	23-26

Menstrual Cycle Diary

Waargenomen cyclus	Datum begin menstruatie (dd/mm/yyyy)	Datum eind menstruatie (dd/mm/yyyy)	Datum dag vóór begin van de volgende menstruatie (dd/mm/yyyy)	Cyclus lengte in dagen
Eerste	/ /2019	/ /2019	/ /2019	
Tweede	/ /2019	/ /2019	/ /2019	