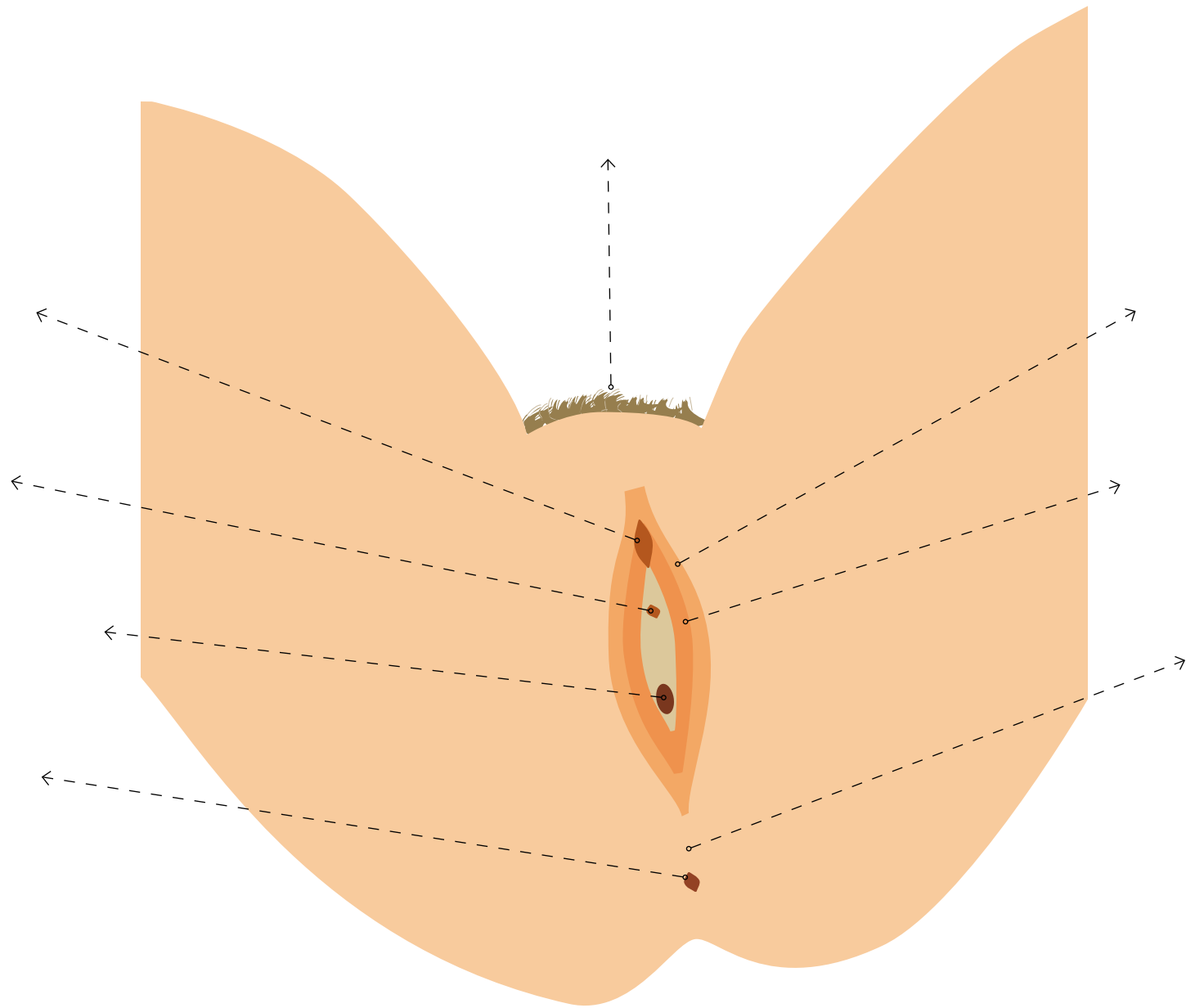
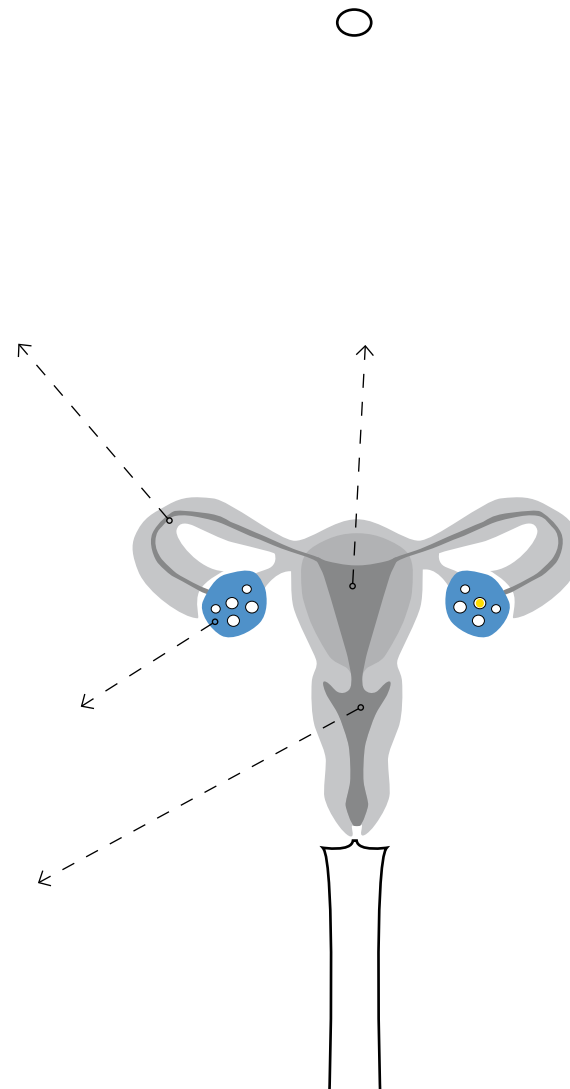
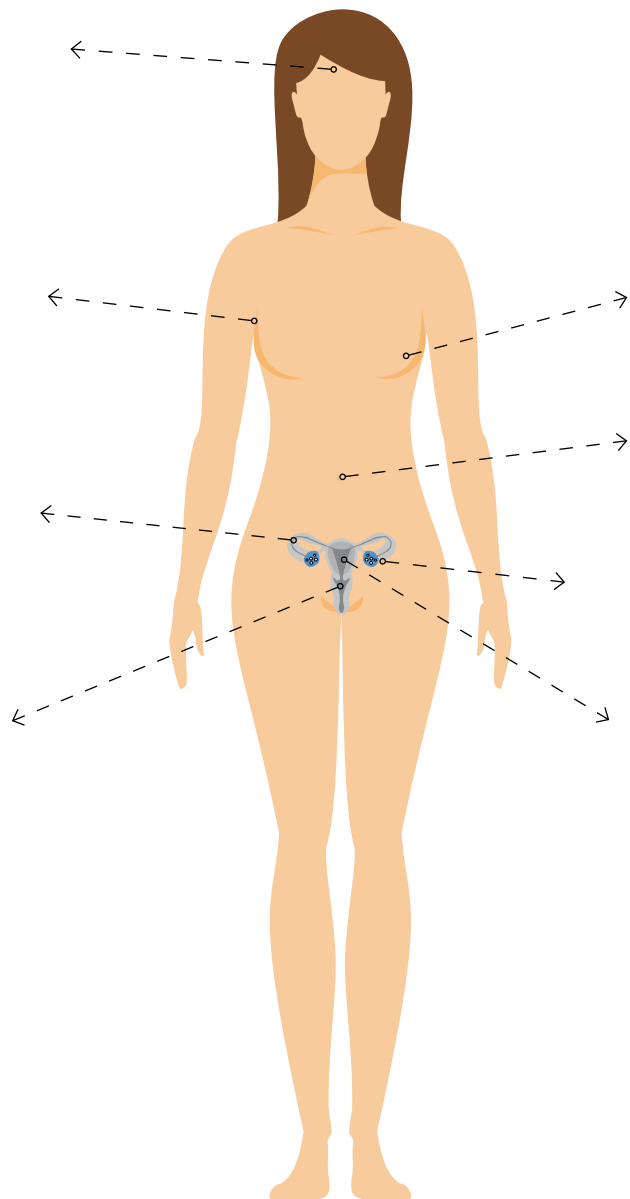


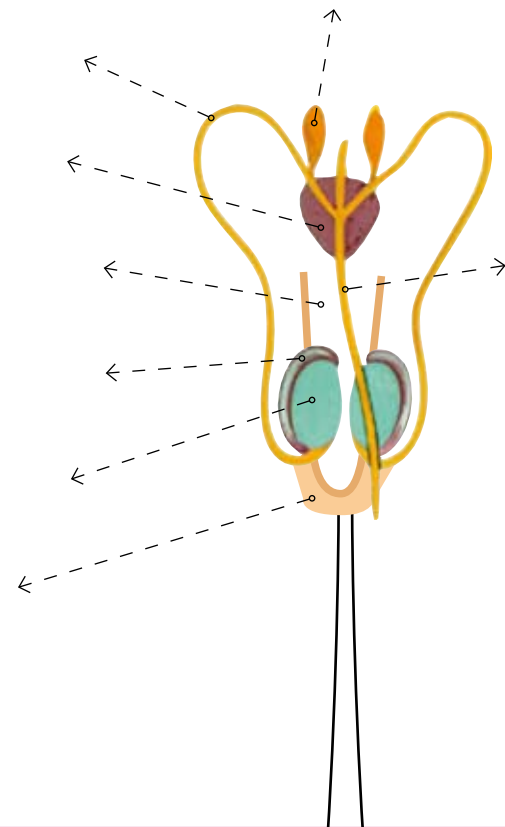
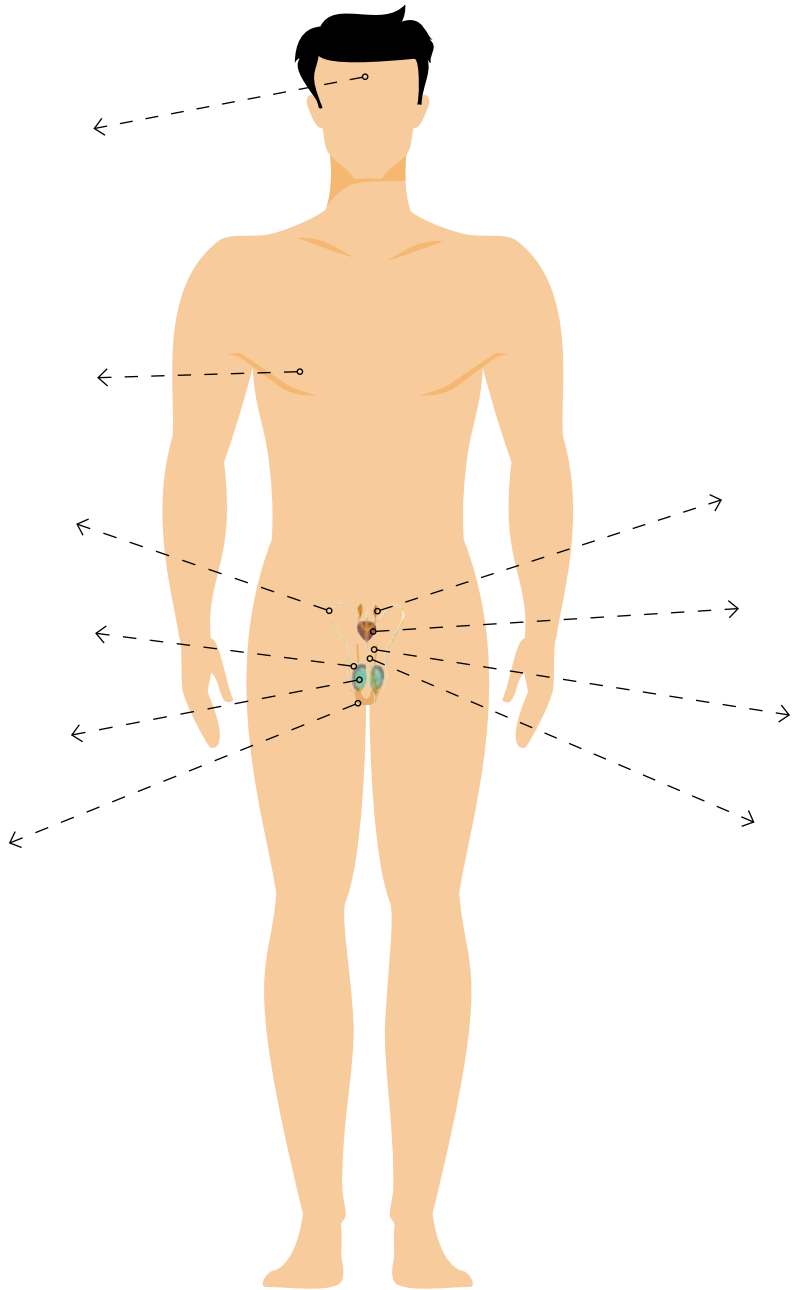
SLIK SER JENTER UT:



SLIK SER JENTER UT INNENDIG:



# SLIK SER GUTTER UT:



## SÅ MYE BLØR DU:

**Blødningsmengden kan variere mye, men:**

- De fleste blør ca. 50 ml i løpet av hele mensperioden – noen mindre, andre mer
- Du blør ikke like mye hver gang du har mensesen
- Du blør heller ikke like mye hver dag. Blødningen din kan f.eks. arte seg slik:

DAG 1:



DAG 2:



DAG 3:



DAG 4:



DAG 5:



eller slik:

DAG 1:



DAG 2:



DAG 3:



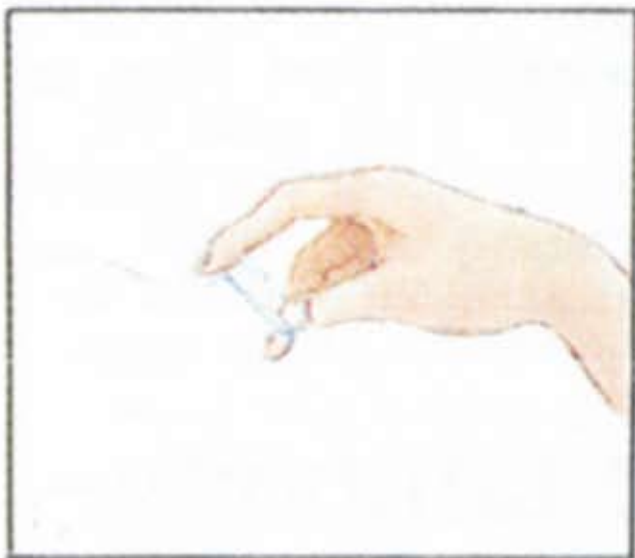
DAG 4:



DAG 5:



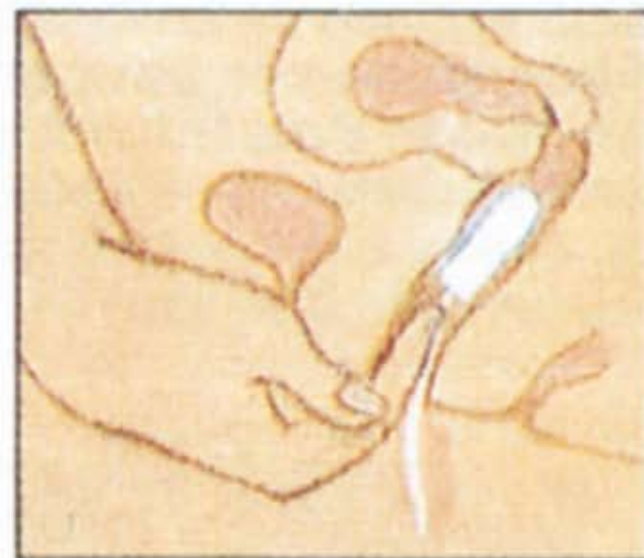
## SLIK SETTER DU INN EN TAMPONG:



Hold tamponen som vist.



Sett deg på huk eller stå med det ene beinet på toalettet.



Med fingeren dytter du tamponen så høyt opp du kan. Følg skjedens retning, oppover og bakover. Når tamponen sitter riktig, merker du den ikke.