

## Ou la règle 7-2-1 :

La règle 7-2-1\* vous aide à identifier les saignements utérins abondants en 3 signes :

- ▶ des saignements qui durent plus de 7 jours
- ▶ le besoin de changer de serviette ou de tampon toutes les 2 heures ou moins
- ▶ présence de caillots plus gros qu'une pièce de 1 €



- ▶ Si vous utilisez une **coupe menstruelle**, le fait de vider sa coupe toutes les 2 à 3 heures lors de règles de plus de 7 jours indique qu'il s'agit d'un SUA\*\*
- ▶ Si vous utilisez des **culottes menstruelles**, le besoin de changer de culottes les plus protectrices (flux abondant) avant 12 heures indique qu'il s'agit d'un SUA\*\*

**Médicaments à éviter en cas de règles abondantes à cause du risque d'aggravation des saignements :**



- ▶ Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
- ▶ Aspirine

\* Vous retrouverez une vidéo de sensibilisation sur le sujet « **Les femmes saignent aussi** » sur la chaîne YouTube de l'AFH : [bit.ly/clip\\_lesfemmessaignentaussi](https://bit.ly/clip_lesfemmessaignentaussi)

\*\* « **Référence PNDS Saignements Utérins Abondants (SUA) chez la jeune femme atteinte de maladies hémorragiques rares constitutionnelles ou acquises (MHCA)** », disponible sur le site de la Haute Autorité de santé (HAS) : [bit.ly/Reference\\_PNDS](https://bit.ly/Reference_PNDS)