

Comment fonctionne le calendrier menstruel ?

Veillez consigner vos données régulièrement et minutieusement dans le calendrier de la manière suivante :

- o = Premier jour de prise de la pilule/Insertion de l'anneau vaginal
- x = Saignement léger
- xx = Saignement normal
- xxx = Saignement abondant

Si des particularités surviennent pendant votre cycle, notez-les de la manière suivante :

- C = Céphalées
- D = Diarrhée
- DA = Douleurs abdominales
- F = Fringale
- N = Nausées
- OP = Oubli de la pilule
- RE = Rétention d'eau
- S = Saignements intermittents/spottings
- SA = Sensation d'abattement
- TM = Tension mammaire
- TS = Troubles du sommeil



Avec ce calendrier, vous apprenez à mieux connaître votre cycle menstruel. Il devrait vous aider, ainsi que votre gynécologue, à identifier précocement des irrégularités. Veuillez emmener votre calendrier à chaque consultation chez le gynécologue.

Votre prochain rendez-vous :

Date	Heure

Tampon

2018_028

Mon calendrier menstruel



