

# Wie funktioniert der Zykluskalender?

Bitte tragen Sie Ihre Daten regelmässig und sorgfältig wie folgt in den Kalender ein:

- o = Erster Tag der Pilleneinnahme/Einsetzen Verhütungsring
- x = Leichte Blutung
- xx = Normale Blutung
- xxx = Starke Blutung

Wenn während Ihres Zyklus Besonderheiten auftreten, tragen Sie diese wie folgt ein:

- B = Bauchschmerzen
- BS = Brustspannen
- D = Durchfall
- H = Heisshunger
- K = Kopfschmerzen
- PV = Pille vergessen
- S = Schlafstörungen
- SV = Seelische Verstimmung
- Ü = Übelkeit
- W = Wassereinlagerungen
- Z = Zwischenblutung/Schmierblutung



Mit diesem Kalender lernen Sie Ihren Menstruationszyklus besser kennen. Er soll Ihnen und Ihrem Gynäkologen helfen, mögliche Unregelmässigkeiten frühzeitig zu erkennen. Bitte nehmen Sie daher den Kalender zu jedem Besuch beim Gynäkologen mit.

Ihr nächster Termin:

Datum	Uhrzeit

Stempel

2018\_028

# Mein Zykluskalender



