

Calendar Menstrual



Nume _____ An _____

Foloseste tabelul pentru a monitoriza ciclul tau menstrual. Noteaza zilele in care are loc menstruatia. Ziua ovulatiei este cu 14 zile inainte de prima zi de menstruatie.

Foloseste simbolurile pentru a nota perioada menstruatiei si ziua ovulatiei.

Menstruatie



Ovulatie

x

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ian.																															
Feb.																															
Mar.																															
Apr.																															
Mai																															
Iun.																															
Iul.																															
Aug.																															
Sep.																															
Oct.																															
Noi.																															
Dec.																															

Contacteaza medicul in cazul in care:

- Menstruatie este mai abundenta decat in mod obisnuit
- Menstruatie dureaza mai mult de 10 zile.
- Un ciclu menstrual scurt (mai mic de 21 de zile).
- Sangerari intre menstruatii
- Sangerari dupa un contact sexual
- Orice sangerare care iti ridica intrebari sau lipsa menstruatiei.