



### **TABELA PARA CONTROLE DO CICLO MENSTRUAL:**

Anote sempre o 1º dia da menstruação pintando ou assinalando com um [x] o quadrado correspondente ao dia e mês que você menstruou.

	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
Jan																															
Fev																															
Mar																															
Abr																															
Mai																															
Jun																															
Jul																															
Ago																															
Set																															
Out																															
Nov																															
Dez																															

### **TABELA PARA CONTROLE DA QUANTIDADE DE SANGRAMENTO<sup>1</sup>**

	Exemplo	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia
1		////						
5		//						
20		///						

A cada dia anote o numero de vezes que você troca o absorvente por dia colocando tracinhos no espaço que corresponde ao estado do seu absorvente a cada troca. Os números de 1 a 7 correspondem à duração da menstruação. Este método nos dá uma idéia se a quantidade de sangue está diminuída, normal ou aumentada.

Observações (anote abaixo alguma dúvida):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[Imprima esta folha, anote seu ciclo e leve na sua consulta!]

<sup>1</sup> Baseado no Pictorial blood assessment chart - Jansen 1995