

COMMENT REMPLIR VOTRE JOURNAL MENSTRUEL

1. Remplissez le journal en commençant par la première journée du mois. Inscrivez tout d'abord la date du début de vos saignements. Les jours du mois sont inscrits dans la première colonne. Inscrivez les premiers signes de saignement et continuez jusqu'à ce que les saignements soient terminés. Si vous n'avez eu aucun saignement durant le mois, notez-le sur la grille. Si vous avez des saignements plus d'une fois dans un mois, notez-le aussi. Dans le haut de chaque page, vous trouverez des images de serviettes hygiéniques et de tampons imbibés de différentes quantités de sang. Chaque fois que vous changez de serviette ou de tampon, faites une marque sous l'image qui correspond le plus à l'état du produit utilisé. Examinez l'exemple ci-dessous. Les images illustrent la quantité de sang absorbé par une serviette hygiénique ou un tampon. Sous l'image appropriée, vis-à-vis le jour correspondant, faites une marque (|) pour chaque serviette ou tampon utilisé ce jour-là. Si votre serviette ou tampon a débordé ou si vous les avez complètement imbibés, choisissez la troisième image (la plus grande quantité de sang). Lorsque vous avez utilisé 5 serviettes ou tampons dans une journée, barrez les marques précédentes (+ + +).

2. Inscrivez tous les médicaments et produits naturels que vous prenez. De nombreux médicaments peuvent avoir un effet sur vos saignements ou vos autres médicaments. Il est important que votre médecin connaisse tous les médicaments et produits naturels que vous prenez.

Médicaments et produits naturels quotidiens : Inscrivez les médicaments et produits naturels que vous prenez quotidiennement dans la section au bas de la page. N'oubliez pas d'inclure les vitamines, les médicaments contre les allergies, etc.

Médicaments et produits naturels pris à l'occasion : Inscrivez les médicaments et produits naturels autres que ceux que vous prenez quotidiennement. Inscrivez le nombre de pilules que vous avez prises en 24 heures, par exemple la pilule contraceptive, du Provera, l'ibuprofène, l'acétaminophène ou autre antidouleur semblable. Si vous prenez la pilule contraceptive, créez une colonne intitulée « PC » et inscrivez « PC » dans cette colonne vis-à-vis chaque journée où vous avez pris une pilule active et « PLA » pour chaque journée où vous avez pris un placebo (il s'agit d'une pilule inactive de couleur différente qui vous aide à garder l'habitude de prendre une pilule chaque jour). Si vous ne prenez aucune pilule pendant une semaine, inscrivez « Ø » pour chaque journée où vous n'avez pris aucune pilule.

3. Inscrivez tout symptôme important lié à vos menstruations.

Utilisez une colonne pour chaque symptôme. Notez votre douleur sur une échelle de 1 à 10.

Nom Marie Unetelle Mois Janvier Année 2014

Jour du mois	Serviette hygiénique				Tampon			Médicament		Symptôme				Autres						
								PC	Ibuprofène	Douleur	Maux de tête					Absence du travail				
1								PC												
2								Ø												
3								Ø	2	3	✓									
4								Ø	6	5	✓				✓					
5				+++				Ø	3	1										
6								Ø												
7								Ø												
8								Ø												
9								PC												

Médicaments quotidiens Inscrivez tous les autres médicaments et produits naturels que vous prenez tous les jours.

Multivitamines

Calendrier de suivi des menstruations

Nom _____ Mois _____ Année _____

Jour du mois	Serviette hygiénique				Tampon			Médicament			Symptôme				<i>Autres</i>			
																		
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																		
26																		
30																		
31																		

Médicaments quotidiens Inscrivez tous les autres médicaments et produits naturels que vous prenez tous les jours.
