

MĒNEŠREIŽU KALENDĀRS



KĀ LIETOT?

Katru dienu, kad ir mēnešreizes, iekrāso attiecīgās dienas aplīti.

Gads: _____



Slimību profilakses un
kontroles centrs

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

ASIŅOŠANAS INTENSITĀTE

- ☐ Nav mēnešreizes
- ☐ Smērēšanās
- ☐ Viegla asiņošana
- ☐ Vidēja asiņošana
- ☐ Stipra asiņošana

KĀ SKAITĪT CIKLU?



Menstruāciju
1. diena

2. diena · 3. diena · ...



Diena pirms
nākamajām
menstruācijām

VIENS MENSTRUĀLAIS CIKLS

→ Nākamajā dienā
sākas jauns cikls

PIEMĒRS

Ja mēnešreizes sākas 1.jūnijā un nākamās sākas 1.jūlijā - tavs cikls ir 30 dienas.

PIEZĪMES

Pieraksti pašsajūtu un novērotos simptomus, piemēram, sāpes, krampjus, galvassāpes, nogurumu, garastāvokļa izmaiņas u. c.



KAD VĒRSTIES PIE ĀRSTA?

Ja mēnešreizes ir stipras, sāpīgas un, traucē ikdienas aktivitātēm – griezies pie ģimenes ārsta, ginekologa vai vecmātes.



MANS CIKLS

Mans cikls parasti ilgst:

_____ dienas

Īsākais cikls: _____ dienas

Garākais cikls: _____ dienas