



Menstruationstagebuch

Anleitung für die Verwendung des Menstruationstagebuchs

Diese Karte hilft Ihnen dabei, einen Monat lang Tagebuch über Ihre Menstruation zu führen. Nehmen Sie sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch einfach mit. Wenn Sie vorher keine Menstruation mehr haben, tragen Sie auf der Karte bitte ein, wie Ihre Blutung normalerweise ist.

- ◆ Verwenden Sie vorzugsweise Maxibinden und/oder Tampons.
- ◆ Seien Sie beim Gebrauch von Binden und Tampons nicht sparsam und versuchen Sie, nach Möglichkeit das gesamte Menstruationsblut aufzufangen.
- ◆ Denken Sie daran, auch nachts ausreichend Binden/Tampons zu verwenden, nötigenfalls beides zeitgleich.
- ◆ Wechseln Sie einen Tampon nach Möglichkeit erst nach dem Wasserlassen, Stuhlgang, der Dusche oder dem Bad.
- ◆ Jedes Mal, wenn Sie eine Binde oder einen Tampon wechseln, vergleichen Sie den sichtbaren Blutverlust mit den Abbildungen des Menstruationstagebuchs und machen Sie einen vertikalen Strich (Strichliste) in dem Kästchen neben dem Bild, das dem am nächsten kommt. Die Zahlen in der obersten Zeile stehen für die Tage des Monats.
- ◆ An den Tagen, an denen Sie nur leichte Blutungen haben (Spotting), können Sie in das Kästchen dieses Tages ein Kreuz machen.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin

Millionen Frauen leiden unter starken Blutungen. Nur ein kleiner Prozentsatz geht zum Arzt. Frauen schämen sich, über ihre Menstruation zu sprechen. Oder denken, dass das eben einfach dazugehört. Schade, denn eine Menorrhagie kann sicher, einfach und gut behandelt werden.

Vereinbaren Sie also heute noch einen Termin. Ein Gespräch lässt eine Lösung näher rücken.



Menstruationstagebuch

MONAT _____ JAHR _____ GEBURTSDATUM _____

Binde	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
																															
																															
																															

Tampon	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
																															
																															
																															

	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
Klumpchen (x=ja)																															
Schmierblutung (x=ja)																															
Schmerzsкала																															

*Schmerzsкала 0 = kein 1 = gering 3 = stark