Купить Дневник менструального цикла. Мой ритм

ЛИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Мой ритм

Дневник
менструального цикла

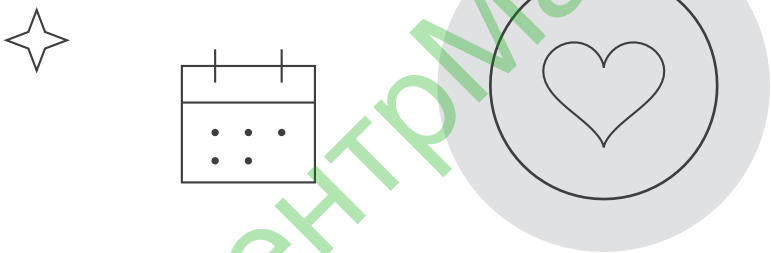
ЦентрМаг

Замечать. Записывать. Понимать себя.

ЦентрМаг

Мой ритм

Дневник менструального цикла



ЦентрМаг

Даты и выделения. Боль и самочувствие.
Наблюдения, которые удобно обсудить с врачом.

Имя

Период наблюдений

Как вести дневник

НЕСКОЛЬКО МИНУТ ДЛЯ СЕБЯ

01 / Начинайте с любой даты

Заполните месяц и год. В календаре впишите даты, в таблице отмечайте день месяца и, если известен, день цикла. Ненужные даты просто зачеркните.

02 / Разделяйте месяц и цикл

День 1 цикла — первый день менструации. Мажущие выделения отмечайте отдельно. Длина цикла — число дней от начала одной менструации до начала следующей. Новый месяц сам по себе не начинает новый цикл.

03 / Добавляйте подробности

Каждый день кратко отмечайте кровотечение, боль, самочувствие и сон. Необычные ощущения опишите на страницах «Выделения» и «Боль и поддержка». В конце месяца запишите вопросы гинекологу.

Пустая клетка означает «нет записи», а не «нет симптома».

Дневник не определяет овуляцию и «безопасные дни».

Он помогает собрать наблюдения для разговора с врачом.

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ЗАПОЛНИТЕ ДНЕВНИК

Обратитесь за экстренной помощью

При внезапной сильной боли внизу живота, обмороке, выраженном головокружении или резкой слабости — особенно если возможна беременность.
При сильном кровотечении с одышкой, болью в груди или предобморочным состоянием нужна срочная помощь.

Свяжитесь с врачом без промедления

Если прокладка или тампон полностью промокает примерно за час более двух часов подряд.
Если тазовая боль сильнее обычной и не уменьшается.
Если возможна беременность и появились боль внизу живота или кровянистые выделения.

Запишитесь на консультацию

Если кровотечение длится более 7 дней, мешает делам, возникает между менструациями, после секса или после менопаузы. Если заметно меняется цикл.
Если изменились запах, цвет или характер выделений, появились зуд, жжение или боль при мочеиспускании.

Записи не заменяют обследование и назначения врача.

ЦентрМаг

Точка отсчёта

ЗАПОЛНЯЙТЕ ТОЛЬКО ТО, ЧЕМ ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ

Дата начала дневника / возраст

Дата последней менструации, если помню

Как обычно бывает

Между началами менструаций: _____ дней / не знаю

Кровотечение обычно длится: _____ дней / не знаю

Что изменилось или беспокоит сейчас?

Что важно учитывать врачу

Контрацепция, гормональные средства, ВМС, изменения лечения, беременность / роды / кормление, диагнозы — если актуально.

ЦентрМаг

Мои обозначения

ОДИНАКОВЫЕ ОТМЕТКИ УДОБНО СРАВНИВАТЬ

Кровотечение / графа «Кровь»

Н	нет крови
М	мажущие кровянистые выделения
С	скудное
У	умеренное
О	обильное для меня

Это личная оценка. Частоту полной смены средств, протекания и сгустки удобнее описать на отдельной странице «Выделения».

Боль / самая сильная за день

0 — боли нет; 10 — самая сильная боль, которую могу представить.

Самочувствие / графа «Самоч.»

0 — хорошо; 1 — немного хуже; 2 — заметно хуже; 3 — очень тяжело.

Сон — число часов. В заметках: настроение, выделения, средства, стресс, болезнь, поездка или другие важные для вас события.

ЦентрМаг

Лента циклов

ЗАПОЛНЯЙТЕ ПО ФАКТУ, КОГДА ДАТЫ УЖЕ ИЗВЕСТНЫ

№	Начало менструации	Последний день крови	Дней с кровью	Длина цикла, дней*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

ЦентрМаг

* От первого дня одной менструации до первого дня следующей.

Например: с 3 мая до 31 мая — цикл 28 дней.

Если следующая менструация ещё не началась, оставьте поле пустым.

Назначения и средства

ЗАПИСЫВАЙТЕ СХЕМУ, КОТОРУЮ ОБСУДИЛИ С ВРАЧОМ

Запись 01 / дата: _____

Название / доза / как и когда принимать:

Кто назначил / срок / дата проверки результата:

Запись 02 / дата: _____

Название / доза / как и когда принимать:

Кто назначил / срок / дата проверки результата:

Запись 03 / дата: _____

Название / доза / как и когда принимать:

Кто назначил / срок / дата проверки результата:

Самостоятельно не меняйте назначенную схему по записям в дневнике.

ЦентрМаг

Что важно для меня

ЛИЧНЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ВРЕМЯ НАБЛЮДЕНИЙ

Что хочу понять или обсудить

Как симптомы влияют на мою жизнь

Сон, работа или учёба, движение, близость, настроение.

Что обычно помогает чувствовать себя лучше

ЦентрМаг

Месяц в моём ритме

РАЗДЕЛ 01 / МЕСЯЦ _____ ГОД _____

Впишите даты. Отмечайте кровотечение, встречи и важные события.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

ЦентрМаг

Обведите первый день менструации. Обозначения — на странице 5.

Что хочу заметить в этом месяце

Ежедневные отметки

РАЗДЕЛ 01 / ДАТЫ 01–16 / МЕСЯЦ _____

Дата	День цикла	Кровь	Боль 0–10	Самоч. 0–3	Сон, часы	Заметки
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

ЦентрМаг

Кровь: Н — нет, М — мажущие, С — скудно, У — умеренно, О — обильно.

В заметках: выделения, настроение, средства и события. Нет записи — пусто.

Ежедневные отметки

РАЗДЕЛ 01 / ДАТЫ 17–31 / МЕСЯЦ _____

Дата	День цикла	Кровь	Боль 0–10	Самоч. 0–3	Сон, часы	Заметки
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

ЦентрМаг

Кровь: Н — нет, М — мажущие, С — скудно, У — умеренно, О — обильно.

В заметках: выделения, настроение, средства и события. Нет записи — пусто.

Выделения подробнее

РАЗДЕЛ 01 / ДВЕ ЗАПИСИ В ЛЮБЫЕ ВАЖНЫЕ ДНИ

Запись 1 / дата _____ день цикла _____

Кровь: Н / М / С / У / О Время наблюдения: _____

Средство защиты / сколько полностью промокших за день:

Самый короткий интервал полной смены: _____ Ночью: _____

Протекания / сгустки и их размер / измерение чашей, если есть:

Другие выделения: цвет, густота, запах; зуд или жжение:

Запись 2 / дата _____ день цикла _____

Кровь: Н / М / С / У / О Время наблюдения: _____

Средство защиты / сколько полностью промокших за день:

Самый короткий интервал полной смены: _____ Ночью: _____

Протекания / сгустки и их размер / измерение чашей, если есть:

Другие выделения: цвет, густота, запах; зуд или жжение:

ЦентрМаг

Боль и поддержка

РАЗДЕЛ 01 / ЗАПИШИТЕ, ЧТО ПРОИЗОШЛО И ЧТО ПОМОГЛО

Запись 1 / дата _____ день цикла _____

Начало / длительность: _____ Боль: ____ / 10

Где и какая боль / другие симптомы:

Влияние на сон, дела и настроение:

Что сделала / средство, доза, время приёма:

Эффект через _____ / боль ____ / 10 / нежелательная реакция:

Запись 2 / дата _____ день цикла _____

Начало / длительность: _____ Боль: ____ / 10

Где и какая боль / другие симптомы:

Влияние на сон, дела и настроение:

Что сделала / средство, доза, время приёма:

Эффект через _____ / боль ____ / 10 / нежелательная реакция:

ЦентрМаг

Итоги месяца

РАЗДЕЛ 01 / МЕСЯЦ _____

Что было заметно

Дней с кровью (С/У/О): _____ Дней с отметкой М: _____

Самая сильная боль: _____ / 10 Дней с пропуском дел: _____

Необычные выделения / симптомы и даты:

Что помогло / что изменилось

Вопросы гинекологу

ЦентрМаг

Встреча с гинекологом

ЗАПИСЬ 01 / ДАТА _____

Врач / клиника

Главное, что хочу обсудить

Даты и страницы дневника с важными наблюдениями:

Рекомендации / обследования / следующий шаг

Следующий приём / срок контроля: _____

ЦентрМаг

Встреча с гинекологом

ЗАПИСЬ 02 / ДАТА _____

Врач / клиника

Главное, что хочу обсудить

Даты и страницы дневника с важными наблюдениями:

Рекомендации / обследования / следующий шаг

Следующий приём / срок контроля: _____

ЦентрМаг

Не забыть спросить

ВОПРОСЫ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ В ЛЮБОЙ ДЕНЬ

01 / Дата _____ вопрос:

02 / Дата _____ вопрос:

03 / Дата _____ вопрос:

04 / Дата _____ вопрос:

ЦентрМаг

Место для мыслей

НАБЛЮДЕНИЯ, ОТВЕТЫ И ВСЁ, ЧТО ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Пара минут, чтобы заметить важное.

ЦентрМаг

Даты, ощущения и маленькие детали.

Свои слова. Свой темп. Свой ритм.



МОЙ РИТМ / ДНЕВНИК МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА