

CARTA MESTRUALE E SISTEMA
DI ANNOTAZIONE

DATA D'INIZIO

Giorno Mese Anno

ISTRUZIONI: Annota il numero di assorbenti/tamponi utilizzati al giorno in base alla quantità di sangue presente per ogni giorno di mestruazioni. Se le mestruazioni durano più di 10 giorni, continua ad annotare il punteggio su una seconda tabella. Se hai grumi di sangue, annota il numero e le dimensioni di ogni grumo per ogni giorno di mestruazione. Per sapere come misurare le dimensioni dei grumi, verifica il sistema di punteggio a destra.¹

Se si verificano abbondanti perdite di sangue o flussi di sangue tali da compromettere le attività quotidiane e la qualità della vita, segna un "1" in quel giorno. Se si utilizzano coppette mestruali, si consiglia di utilizzare una coppetta con l'indicazione del volume. Inserisci nella casella il volume della coppetta. Quindi inserisci la lettera corrispondente alla quantità di sangue nella tabella.

ASSORBENTI	Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Annotare	Punti
Leggermente macchiato 												1 punto per ogni assorbente	
Moderatamente sporco 												5 punti per ogni assorbente	
Completamente impregnato 												20 punti per ogni assorbente	
Piccolo grumo di sangue: come un acino												1 punto per ogni grumo	
Grande grumo di sangue: come una fragola												5 punti per ogni grumo	
Grondante												5 punti per ogni giorno	

TAMPONI	Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Annotare	Punti
Leggermente macchiato 												1 punto per ogni tampone	
Moderatamente sporco 												5 punti per ogni tampone	
Completamente impregnato 												10 punti per ogni tampone	
Piccolo grumo di sangue: come un acino												1 punto per ogni grumo	
Grande grumo di sangue: come una fragola												5 punti per ogni grumo	
Grondante												5 punti per ogni giorno	

COPPE MESTRUALI

Volume della
coppa ml.Scelte di
annotazione

0 punti



punti



punti



punti



punti



punti



punti

Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punteggio
Coppa mestruale 1											
Coppa mestruale 2											

PUNTI TOTALI

se il tuo totale è più di 100, prendi in considerazione un colloquio con un medico.