

MENSTRUÁCIÓS DIAGRAM ÉS PONTOZÁSI RENDSZER

A KEZDÉS DÁTUMA

Nap Hónap Év

UTASÍTÁSOK: Írja le a naponta használt betétek/tamponok számát annak alapján, hogy mennyire telítettek a menstruáció egyes napjain. Ha a vérzése 10 napnál hosszabb, kérjük, folytassa a pontozást egy második diagram segítségével. Ha véralvadékokat lát, jegyezze fel minden nap, hogy hányat és mekkorát. A véralvadékok méretének méréséhez csatoltunk egy pontozási rendszert.¹ Ha olyan bőséges (ömlik belőlem a vér) vagy átázásos vérzése van, amely érdemben befolyásolja a napi tevékenységeit, tegyen egy "1"-est arra a napra. Ha menstruációs csészét használ, javasoljuk, hogy használjon térfogatjelöléssel ellátottat. Kérjük, írja be a csésze térfogatát a mezőbe. Ezután írja be a táblázatban lévő, a vér mennyiségének megfelelő betűt.

BETÉT	Nap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pontozás	Pontok
Kissé foltos 												1 pont minden betétért	
Mérsékelt szennyezett 												5 pont minden betétért	
Teljesen átitatott 												20 pont minden betétért	
Kis véralvadék (szőlőszem nagyságú)												1 pont minden véralvadékért	
Nagy véralvadék (eper nagyságú)												5 pont minden véralvadékért	
Átázott												5 pont minden napért	

TAMPONOK	Nap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pontozás	Pontok
Kissé foltos 												1 pont minden tamponért	
Mérsékelt átitatott 												5 pont minden tamponért	
Teljesen átázott, tocsogó 												10 pont minden tamponért	
Kis véralvadék vérrög (szőlő nagyságú)												1 pont minden vérrögért	
Nagy véralvadék vérrög (eper nagyságú)												5 pont minden vérrögért	
Átázás, tocsogás												5 pont minden napért	

MENSTRUÁCIÓS CSÉSZÉK													
Csésze térfogata (ml)	Pontozási lehetőségek	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		0 Pontok	Pontok	Pontok	Pontok	Pontok	Pontok	Pontok					
Nap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pontok		
Menstruációs csésze 1													
Menstruációs csésze 2													

ÖSSZPONTSZÁM

Ha a teljes pontszám meghaladja a 100-at, kérjük, forduljon orvoshoz.