

GRAFICUL MENSTRUAL ȘI SISTEMUL DE NOTARE

DATA ÎNCEPERII

Zi / Lună / An

INSTRUCȚIUNI: Notați numărul de tampoane/absorbante folosite pe zi, în funcție de cât de saturate sunt acestea pentru fiecare zi a menstruației. Dacă durează mai mult de 10 zile, vă rugăm să continuați să notați folosind un al doilea grafic. Dacă aveți cheaguri de sânge, notați câte și dimensiunea fiecărui cheag pentru fiecare zi. Consultați sistemul de notare din dreapta pentru a afla cum să măsurați dimensiunea cheagului.¹ Dacă aveți scurgeri bruște abundente care vă afectează activitățile zilnice și calitatea vieții, puneți un „1” pentru ziua respectivă. Dacă utilizați cupe menstruale, vă recomandăm să folosiți o cupă cu marcaje pentru volum. Vă rugăm să introduceți volumul cupei în casetă. Apoi introduceți litera corespunzătoare cantității de sânge în tabel.

ABSORBANTE	Zi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punctaj	Puncte
Ușor pătat 												1 punct pentru fiecare absorbant	
Moderat murdar 												5 puncte pentru fiecare absorbant	
Complet saturat 												20 de puncte pentru fiecare absorbant	
Cheag mic (ca un strugure)												1 punct pentru fiecare cheag	
Cheag mare (ca o căpșună)												5 puncte pentru fiecare cheag	
Scurgere bruscă abundentă												5 puncte pentru fiecare zi	

TAMPOANE	Zi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punctaj	Puncte
Ușor pătat 												1 punct pentru fiecare tampon	
Moderat murdar 												5 puncte pentru fiecare tampon	
Complet saturat 												10 puncte pentru fiecare tampon	
Cheag mic (ca un strugure)												1 punct pentru fiecare cheag	
Cheag mare (ca o căpșună)												5 puncte pentru fiecare cheag	
Scurgere bruscă abundentă												5 puncte pentru fiecare zi	

CUPE MENSTRUUALE													
Volumul cupei (ml)	Opțiuni de punctaj	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		0 Puncte	Puncte	Puncte	Puncte	Puncte	Puncte	Puncte					
Zi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puncte		
Cupă menstruală 1													
Cupă menstruală 2													

NUMĂRUL TOTAL DE PUNCTE

Dacă totalul este mai mare de 100,
vă rugăm să consultați un medic.