

Beste patiënte,

Met dit dagboek kan je je maandelijkse cyclus nauwkeurig opvolgen. Het menstruatiedagboek is immers samengesteld uit periodes van precies 28 dagen, zodat je regelmaat en afwijkingen precies kunt vaststellen. Op de bovenste lijn vul je tijdens de menstruatie in hoe sterk de bloeding is. Je hebt een regelmatige cyclus indien de notities als een blok onder elkaar staan of indien een gelijkmatige trapvorm zichtbaar is. Op de onderste lijn kan je bovendien invullen welke klachten je hebt voor of tijdens de menstruatie. Vul dit dagboek nauwkeurig in en vergeet niet om het bij elk bezoek voor te leggen aan je arts. Zo krijgt je huisarts of gynaecoloog een nog beter beeld van je cyclus.

Voorbeeld:

14	15	16	17	18	19	20	21
	O	O	D	D			
11	12	13	14	15	16	17	18
		O					
19	20	21	22	23	24	25	26
	B	O	O				

- zwakke bloeding
- normale bloeding
- sterke bloeding
- pijn in de onderbuik
- misselijkheid / braken
- diarree
- hoofdpijn / migraine
- pijn in de borsten
- tussentijdse bloeding

Menstruatiedagboek

Jan.	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	Jan.
Jan.	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	Feb.
Feb.	26	27	28	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	Maart
Maart	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	April
April	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Mei
Mei	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	Juni
Juni	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Juli
Juli	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	Aug.
Aug.	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	Sept.
Sept.	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Okt.
Okt.	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	Nov.
Nov.	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	1	2	Dec.
Dec.	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	Dec.
Dec.	31																												

Menstruatie dagboek