



dzień	01	02	03	04	05	06
przykład		X	XX			
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

dzień	07	08	09	10	11	12
przykład				X		
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

**dolegliwości**    x = słabe    xx = umiarkowane    xxx = silne

- 01 - Krwawienie menstruacyjne
- 02 - Obrzmiałe lub wrażliwe na dotyk piersi. Uczucie napięcia w piersiach.
- 03 - Stany depresyjne, płaczliwość, bezsenność.
- 04 - Zmęczenie.
- 05 - Stany lękowe, uczucie lęku, ataki paniki.
- 06 - Przybieranie na wadze, wzdęcia podbrzusza.
- 07 - Ataki wilczego głodu, zwiększone łaknienie.
- 08 - Drażliwość, nerwowość, agresywność.
- 09 - Problemy z koncentracją.
- 10 - Bóle głowy, bóle pleców.
- 11 - Skurcze, mdłości, zawroty głowy.
- 12 - Pozostałe objawy.

Powyższy kalendarzyk cyklu menstruacyjnego, uwzględniający dolegliwości PMS, będzie dla Ciebie oraz Twojego ginekologa praktyczną pomocą w rozeznaniu się, jak regularne i jak intensywne są Twoje krwawienia miesięczne, a także, czy występują ewentualne dolegliwości przedmiesiączkowe. Regularnie prowadzony kalendarzyk pomoże zaorientować się, w których dniach możesz oczekiwać następnej miesiączki. Notuj codziennie jakie symptomy wystąpiły i jakie było ich natężenie.

**Nasza rada:** Powyższy kalendarzyk prezentuje szczegółowo jeden miesiąc, ale aby pomóc Twojemu ginekologowi, w szybszym zdiagnozowaniu problemu oraz wyborze optymalnej formy leczenia powinnaś rejestrować dolegliwości przez trzy cykle menstruacyjne. Skopiuj kalendarzyk, lub wydrukuj jego kolejne części z internetu: [www.kobiecesprawy.pl](http://www.kobiecesprawy.pl).