

Ton calendrier



Utilise ce calendrier pour évaluer tes pertes de sang pendant tes cycles



Comment ça fonctionne ?

Ce calendrier menstruel va servir au gynécologue à évaluer avec facilité l'abondance de tes règles. Il pourra ensuite recommander le traitement le plus adéquat.

- 1 **Indique le mois**
- 2 **Note la quantité de serviettes et/ou tampons** utilisés chaque jour
- 3 **Une fois le calendrier complété, prends rendez-vous avec un gynécologue** pour qu'il te prescrive le traitement approprié.



Pour en savoir plus, visite le site <https://regles-abondantes.fr/> ou scanne le code ci-contre:

MOIS ANNÉE DATE DE NAISSANCE

SERVIETTES	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	29	30	31	
Flux léger																																
Flux moyen																																
Flux abondant																																

TAMPONS	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	29	30	31	
Flux léger																																
Flux moyen																																
Flux abondant																																

Commentaires