

Calendrier menstruel

Nom _____ Année _____

	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
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												
N ^{bre} de jours entre les règles												

- Flux exceptionnellement abondant
- X Flux normal
- L Flux exceptionnellement faible
- Petites pertes sanguines

Une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a pas eu ses règles pendant 12 mois consécutifs. Durant la transition vers la ménopause (appelée périménopause), les menstruations subissent souvent divers changements normaux. Mais un soignant devrait vérifier ces changements afin d'exclure les causes autres que la ménopause.

Faites le suivi de vos menstruations dans le tableau ci-contre. Chaque jour, évaluez votre flux menstruel à l'aide des symboles ci-dessus. Si vous n'avez aucun écoulement pendant une journée, laissez la case en blanc. Consignez aussi le nombre de jours entre vos règles (à partir du début d'une menstruation jusqu'au début de la suivante).

- Téléphonez à votre soignant si :
- vos menstruations sont plus abondantes que d'habitude;
 - vos menstruations durent plus de sept jours ou deux jours de plus que d'habitude;
 - vos menstruations sont fréquentes (moins de 21 jours entre le début d'une menstruation et le début de la suivante);
 - vous saignez ou constatez de petites pertes de sang entre les menstruations;
 - du sang coule de votre vagin après des rapports sexuels;
 - vous saignez après la ménopause et que vous ne prenez pas d'hormones.



Cette Ménonote, élaborée par le comité d'éducation des consommateurs de la Société nord-américaine de la ménopause, présente des renseignements généraux à jour, mais non des conseils médicaux spécifiques. Il ne vise pas à remplacer le jugement d'un soignant.

Copyright © 2005, la Société nord-américaine de la ménopause (www.menopause.org). Tous droits réservés. La NAMS donne la permission aux soignants de reproduire la présente Ménonote pour la distribuer aux femmes qui veulent demeurer en bonne santé.