Adet Döngüsü Takibi

Boş takip çizelgesi • A4 • Elle doldurunuz

Ad Soyad: _____ Tarih aralığı: _____

Her satır bir adet dönemi içindir. Lekelenme, taşma ve ped değişim sıklığını not edebilirsiniz.

Başlangıç tarihi	Bitiş tarihi	Kanama az / orta / yoğun	Ağrı 0-10	Not

Bu kayıt tanı veya tedavi yerine geçmez. İlaç dozlarını kendiniz değiştirmeyin.
Acil belirtilerde kayıt tutmak için beklemeyin; 112’yi arayın.