Calendário menstrual para imprimir: regista a menstruação e os sintomas

Ano: _____	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
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

Este modelo serve exclusivamente para registar as tuas próprias observações. Não calcula previsões e não se destina à contraceção, à determinação dos dias férteis nem ao diagnóstico.

Mês: _____ Ano: _____

Dia	Fluxo (1–3)	Sintomas	Humor	Nota
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				

Este modelo serve exclusivamente para registar as tuas próprias observações. Não calcula previsões e não se destina à contraceção, à determinação dos dias férteis nem ao diagnóstico.