

ratiopharm Ihr starker Partner in allen Lebenslagen



1

bei Regelschmerzen



zur Babyplanung



2

für die Schwangerschaft

Liebe Patientin,

ein sorgfältig geführter Zykluskalender hilft Ihnen bei der Kontrolle Ihres monatlichen Zyklus. Anhand Ihrer Eintragungen kann sich Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt ein genaues Bild über Ihren Zyklus verschaffen und Sie somit bestmöglich betreuen.

Bitte legen Sie diesen Kalender Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin bei jedem Besuch vor.

Arztstempel

Mein Zykluskalender

ratiopharm

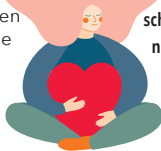
Gute Preise. Gute Besserung.

1 Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

2 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.
Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Jänner	Februar	März	April
01	01	01	01
02	02	02	02
03	03	03	03
04	04	04	04
05	05	05	05
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31	31	31	

Kennzeichnen Sie die Tage, an denen Sie Ihre **Regelblutung** und mögliche **Beschwerden** haben, wie folgt:



schwach	X			
normal	X	X		
stark	X	X	X	

B

Mai	Juni	Juli	August
01	01	01	01
02	02	02	02
03	03	03	03
04	04	04	04
05	05	05	05
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
31	31	31	31

B = Brustbeschwerden
D = Durchfall
E = Erbrechen
H = Hautprobleme
K = Kopfschmerzen

R = Rückenschmerzen
S = Stimmungsschwankungen
U = Unterleibsschmerzen
Ü = Übelkeit
Z = Zwischenblutung

September	Oktober	November	Dezember
01	01	01	01
02	02	02	02
03	03	03	03
04	04	04	04
05	05	05	05
06	06	06	06
07	07	07	07
08	08	08	08
09	09	09	09
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20
21	21	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	26	26	26
27	27	27	27
28	28	28	28
29	29	29	29
30	30	30	30
	31		31

In den grünen Feldern  tragen Sie jeweils die Anzahl der Tage zwischen dem Beginn der einen und der darauf folgenden Blutung ein (z. B. 29).

ratiopharm

eine Marke von
teva