

Suivi des menstruations – calendrier pour enregistrer les symptômes du SPM

Mois : <input type="text"/>	Date :	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.
Cocher le jour du saignement :		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Maux de dos																																
Douleurs à la poitrine																																
Maux de tête/migraines																																
Douleurs abdominales/crampes																																
Nausées																																
Problèmes digestifs																																
Fatigue/épuisement																																
Fringale																																
Perte d'appétit																																
Peau impure																																
Rétention d'eau																																
Changements d'humeur																																
Tristesse																																
Irritabilité																																
Troubles du sommeil																																
Manque de motivation																																
Anxiété																																
Faible confiance en soi																																
Problèmes de concentration																																
...																																
...																																
...																																

INTENSITÉ DES SYMPTÔMES :

- Léger : I
- Moyen : II
- Fort : III

