

Mapa objawów perimenopauzy

4-tygodniowy dziennik z trackingiem cyklu

Perimenopauza to czas wahań hormonalnych, w którym objawy bywają nieregularne i trudne do powiązania ze sobą. Zapisuj je codziennie przez 4 tygodnie. Wypełniony dziennik pokaże Ci wzorce, a na wizycie skróci rozmowę z ginekologiem - zamiast odtwarzać wszystko z pamięci, pokażesz konkretne dane.

Jak oceniać nasilenie objawów

Ocena	Znaczenie
0	brak objawu
1	lekkie - nie przeszkadza w codziennych sprawach
2	umiarkowane - zauważalne, czasem utrudnia
3	silne - wyraźnie utrudnia funkcjonowanie

Jak korzystać z dziennika

1. Co wieczór wpisz datę i oceń każdy objaw w skali 0-3.
2. Zaznaczaj dni krwawienia i jego obfitość w trackerze cyklu (strona 2).
3. Po 4 tygodniach spójrz na całość: które objawy wracają, czy wiążą się z fazą cyklu.
4. Zabierz wypełnione strony na wizytę u ginekologa.

Tracker cyklu miesięczkowego

Notuj każde krwawienie - w perimenopauzie to najważniejszy sygnał.
Obfitość: S - skąpe, U - umiarkowane, D - duże.

Data rozpoczęcia	Długość (dni)	Odstęp od poprzedniej	Obfitość (S/U/D)	Uwagi

Czerwona flaga: jeśli krwawienia są bardzo obfite, częstsze niż co 3 tygodnie, pojawiają się między cyklami albo po roku bez miesiączki - skonsultuj się z ginekologiem.

Dziennik objawów - 4 tygodnie

Wpisz ocenę 0-3 dla każdego objawu na koniec każdego tygodnia.

Objaw	Tydz. 1	Tydz. 2	Tydz. 3	Tydz. 4
Nieregularne miesiączki				
Uderzenia gorąca				
Nocne poty				
Problemy ze snem				
Wahania nastroju, drażliwość				
Mgła w głowie, gorsza koncentracja				
Kołatania serca				
Bóle lub sztywność stawów				
Suchość pochwy, spadek libido				
Zmęczenie				

Wskazówka: jeśli ten sam objaw przez 4 tygodnie ma ocenę 2-3, to mocny sygnał, by porozmawiać o nim z lekarzem.