

		Blutung	Krämpfe		
	Datum	Anzahl Tampons / Binden	Leicht	Mittel	Stark
Beginn der Periode:					
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					
Tag 8					
Tag 9					
Tag 10					
Tag 11					
Tag 12					
Tag 13					
Tag 14					
Letzer Tag der Periode					