

PERIOD & BLEEDING DIARY

पीरियड और रक्तस्राव की डायरी

माह / Month: _____ वर्ष / Year: _____ नाम या initials (optional): _____

रोज़ भरें, bleeding न हो तब भी 0 लिखें। यह कैलेंडर की तारीख है, cycle day नहीं। अगले महीने नई sheet लें।

Flow: 0 = नहीं / none • S = धब्बे / spotting • L = हल्का / light • M = मध्यम / moderate • H = ज़्यादा / heavy

Pain: 0 = दर्द नहीं, 10 = सबसे तेज़ दर्द। अपना अनुभव लिखें; यह blood-loss measurement या diagnostic score नहीं है।



तारीख Date	Flow 0 / S / L / M / H	Pad / tampon बदलाव या cup खाली: संख्या (1)	Clots / leakage थक्के / कपड़े भीगना	Pain 0-10	दवा: नाम, dose, समय Medicine taken	काम / नींद पर असर; अन्य लक्षण Daily impact / symptoms / notes
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

(1) हर 24 घंटे की संख्या; कितनी जल्दी पूरी तरह भीगा, रात में बदलाव, cup का mL (पता हो) notes में लिखें। Product type भी लिखें।

मदद कब लें: बहुत तेज़ bleeding के साथ बेहोशी, चक्कर, सांस फूलना या सीने में दर्द हो तो तुरंत emergency जाएँ।

Pregnancy की संभावना और bleeding हो तो शीघ्र medical advice लें; तेज़ पेट दर्द या बेहोशी हो तो emergency जाएँ। Diary पूरी होने का इंतज़ार न करें।

Dr Sarita Agarwal | Consultant Obstetrician & Gynaecologist

MBBS, MS OB/GYN (SMS Medical College & Janana Hospital, Jaipur), FGES Laparoscopic Surgery

Devrati Clinic • 68/286, Sector-6, Pratap Nagar, Near Haldi Ghati Gate, Jaipur – 302033 • 9630582527 • @neuromaternityjaipur

General education; individual consultation का विकल्प नहीं। Sources: NHS Heavy periods; ACOG Abnormal bleeding diary. Prepared 13 Oct 2026.

PERIOD & BLEEDING DIARY

पीरियड और रक्तस्राव की डायरी

माह / Month: _____ वर्ष / Year: _____ नाम या initials (optional): _____

रोज़ भरें, bleeding न हो तब भी 0 लिखें। यह कैलेंडर की तारीख है, cycle day नहीं। अगले महीने नई sheet लें।

Flow: 0 = नहीं / none • S = धब्बे / spotting • L = हल्का / light • M = मध्यम / moderate • H = ज़्यादा / heavy

Pain: 0 = दर्द नहीं, 10 = सबसे तेज़ दर्द। अपना अनुभव लिखें; यह blood-loss measurement या diagnostic score नहीं है।

तारीख Date	Flow 0 / S / L / M / H	Pad / tampon बदलाव या cup खाली: संख्या (1)	Clots / leakage थक्के / कपड़े भीगना	Pain 0-10	दवा: नाम, dose, समय Medicine taken	काम / नींद पर असर; अन्य लक्षण Daily impact / symptoms / notes
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

(1) हर 24 घंटे की संख्या; कितनी जल्दी पूरी तरह भीगा, रात में बदलाव, cup का mL (पता हो) notes में लिखें। Product type भी लिखें।

महीने का सार / Summary: bleeding वाले दिन ___ spotting वाले दिन ___ काम/पढ़ाई छूटे दिन ___ अगली visit ___

31 से कम दिन वाले महीने में extra dates काट दें। Diary निजी रखें और consultation में साथ लाएँ; public comments में upload न करें।

Bleeding परेशान करे, periods के बीच/sex के बाद हो, या menopause के बाद हो तो assessment कराएँ। Diary diagnosis का विकल्प नहीं है।

Dr Sarita Agarwal | Consultant Obstetrician & Gynaecologist

MBBS, MS OB/GYN (SMS Medical College & Janana Hospital, Jaipur), FGES Laparoscopic Surgery

Devrati Clinic • 68/286, Sector-6, Pratap Nagar, Near Haldi Ghati Gate, Jaipur – 302033 • 9630582527 • @neuromaternityjaipur

General education; individual consultation का विकल्प नहीं। Sources: NHS Heavy periods; ACOG Abnormal bleeding diary. Prepared 13 Oct 2026.

