

MENSCYKELN

Det är vanligt att humör och känslor förändras under menscykeln. Behoven kan därför se olika ut i olika faser – ibland finns mer energi och lust för socialt umgänge, ibland behövs mer vila och återhämtning. Genom att kartlägga hur du mår kan förändringarna bli lättare att förstå och hantera.



1. Hur mår jag?

MENS (DAG 1–5)	EFTER MENS (DAG 6–12)	ÄGGLOSSNING (DAG 13–16)	FÖRE MENS (DAG 17–28)

2. Vad behöver jag?

MENS (DAG 1–5)	EFTER MENS (DAG 6–12)	ÄGGLOSSNING (DAG 13–16)	FÖRE MENS (DAG 17–28)

UNDER OCH EFTER GRAVIDITET

Under en graviditet går kroppen igenom stora fysiska och hormonella förändringar som kan påverka känslor, energi, återhämtning, sömn och socialt behov på olika sätt över tid. Genom att kartlägga hur du mår kan förändringarna bli lättare att förstå, följa och hantera.



1. Hur mår jag?

TIDIG (TRIMESTER 1)	MITTEN (TRIMESTER 2)	SEN (TRIMESTER 3)	EFTER (POSTPARTUM)

2. Vad behöver jag?

TIDIG (TRIMESTER 1)	MITTEN (TRIMESTER 2)	SEN (TRIMESTER 3)	EFTER (POSTPARTUM)

KLIMAKTERIET

Under klimakteriet förändras hormonerna i vågor, vilket kan påverka kroppen, känslor och tankar.

Många påverkas av symtom som värmevallningar, trötthet och sömnsvårigheter. Genom att kartlägga hur du mår och vad du behöver kan förändringarna bli lättare att förstå och hantera.

1. Hur mår jag?

FÖRKLIMAKTERIET (TIDIG FAS)	KLIMAKTERIET (SEN FAS)	POSTMENOPAUS (NÄR MENSEN UPPHÖRT)

2. Vad behöver jag?



FÖRKLIMAKTERIET (TIDIG FAS)	KLIMAKTERIET (SEN FAS)	POSTMENOPAUS (NÄR MENSEN UPPHÖRT)