

Annexos

Una mirada
transversal a la

menstruació

L. Chalmers
2n Batxillerat
Curs 2019-2020

Annex I : Article

L'article, que es troba en la bibliografia i webgrafia i es mostra a continuació, és aquell que em va inspirar per triar aquest tema. Es troba en versió original.

¿Se sincroniza la regla entre mujeres que conviven?

La información científica y veraz no predomina ante la creencia popular. Pese a estar ya en 2018, hay temas que aún se muestran tabú en muchos entornos. La regla es uno de ellos. La falta de normalidad a la hora de hablar de la menstruación genera, a menudo, que la información científica y veraz no predomine ante las creencias populares. Una de las premisas aceptadas por gran parte de las mujeres es que la regla 'tiende a sincronizarse' cuando dos o más mujeres conviven juntas.

¿Mito o realidad?

Bernat Serra, jefe de obstetricia de la Clínica Dexeus, lo tiene claro: "No es cierto". Para el ginecólogo, la convivencia entre mujeres no es uno de los factores que hace variar "la regularidad del ciclo menstrual". Esta regularidad, apunta Serra, "puede variar por diversos factores: el estrés, determinada medicación o, entre otras, alteraciones de la tiroides". En ningún caso, apunta el experto, puede relacionarse con que un grupo de mujeres compartan espacio por un periodo prolongado de tiempo.

Los científicos no han constatado ni siquiera que se trate de un fenómeno real. Lo más probable es que se trate de simple casualidad. "No está probado, está en el marco de la leyenda urbana".

La primera persona que se tomó en serio estas sospechas fue Martha McClintock, una psicóloga estadounidense que en 1971 publicó un estudio en la revista *Nature* en la que afirmaba que la culpa de este fenómeno la tenían las feromonas. Para llegar a esta conclusión, McClintock estudió a 135 mujeres de una residencia de estudiantes, las cuales comenzaban a sincronizar sus ciclos a los cuatro meses de convivencia y para cuando llegaban al séptimo, la coincidencia era total, pero únicamente entre compañeras de habitación o amigas íntimas.

Al principio no supo darle una explicación coherente. No fue hasta casi treinta años después que planteó como posible causa de este fenómeno a las feromonas. Según la teoría de McClintock, las feromonas son unas moléculas a través de las cuales los humanos nos relacionamos de manera química entre nosotros. Las secretamos al sudar o a través de la orina y se elevan en el aire haciendo que las respiremos, sin percibir su olor ni nada de ellas. Según la teoría de McClintock, para que esta reacción química surgiera efecto en nuestro organismo hacía falta compartir una relación estrecha entre mujeres.

Hoy en día las investigaciones no le dan la razón a la psicóloga, ya que ni siquiera está comprobado que los seres humanos tengamos feromonas. Pese a ello, muchas son las mujeres que siguen creyendo que compartir espacios hace que las menstruaciones se sincronicen.

Annex II: Entrevistes

Entrevista a la ginecòloga Núria Pons

La Dra. Núria Pons Serra és una de les doctores del CCG Ginecologia Manresa i amb la qui Pere Carreras, un dels fundadors del centre, em va posar en contacte. És llicenciada en Medicina i Cirurgia a l'Hospital clínic de Barcelona i disposa el títol d'especialista en obstetrícia i ginecologia el qual va finalitzar el 2015¹. Amb la seva ajuda, vaig comprendre millor el cicle menstrual.

Quin rang d'edat solen tenir les dones que van al vostre centre més freqüentment?

Solen tenir entre 20 i 65 anys, ja que si no tenen problemes abans o després de l'edat fèrtil no venen.

A què són degudes la majoria de visites?

Les dones habitualment venen al ginecòleg quan tenen alteracions de la regla. També venen quan es volen fer revisions perquè tenen una activitat sexual activa, busquen un embaràs o tenen algun dubte sobre algun problema. A més, entorn els 50-55 anys, hi ha dones que venen perquè tenen problemes relacionats amb la menopausa.

A quina edat comencen a anar les noies per fer les seves primeres visites? A quina edat haurien d'anar?

Les noies comencen a fer les seves primeres visites quan tenen entre 18 i 20 anys, quan només es volen fer una revisió. Sinó, també quan comencen a tenir relacions sexuals més habituals. No hi ha una edat específica per començar a anar al ginecòleg. Habitualment les revisions s'han de fer en el moment que algú té relacions sexuals actives amb freqüència o té algun problema relacionat amb la regla. Tot i això, es recomana que a partir dels 25 anys, si no t'has fet mai una revisió perquè tens una regla regular i el dolor controlat, sí que te la facis.

Quan podem dir que una regla és regular?

Es considera que és regular quan les regles poden durar des de 3 fins a 7 dies i venen cada 25 dies fins a 35 dies. Freqüentment, venen cada 28 dies i dura entre 4 i 5 dies.

¹ Informació extreta de la pàgina web de CCG Ginecologia Manresa.

Quins són els factors principals que fan que la menstruació sigui regular?

El factor clau són bàsicament els ovaris. Aquests donen a l'úter l'orde de perdre la sang acumulada. Però, realment, qui mana als ovaris és el cervell. Aquest, cada mes, té una informació i una regularitat en una part anomenada hipòfisi la qual a sobre té una altra glàndula que es diu hipotàlem. Així doncs, aquestes són les primeres que disparen informació cap a l'ovari (amb les hormones FSH i LH). L'ovari, seguidament, envia hormones (estrògens i progesterona) cap a l'úter. Per tant, tot això és un cicle i si aquest està regulat, tens la regla regular. En canvi, si algun d'aquests passos que està alterat, la regla s'altera; ja sigui perquè tens un problema als ovaris, al cervell o a l'úter.

Les hores de son intervenen en la regularitat de la regla? I l'estrés?

Sí, ja que com anteriorment he explicat, si hi ha un problema al cervell, hi ha un problema amb la regulació. Com el cervell està comunicat entre sí, si la zona on es troba l'estrés (amígdales) "diu" que es troba en un moment crític, la regla no ve perquè el cos detecta que hi ha una necessitat i un dèficit. Respecte les hores de son, passa una cosa semblant. Així doncs, és com poden succeir les amenorrees, que és la falta de regla.

Les noies solen venir acompanyades o soles? En el cas que vinguin acompanyades, per qui?

Habitualment venen acompanyades per les seves mares o altres familiars femenins perquè les dones es solen recolzar molt entre sí en aquest tipus de coses. També, dones una mica més grans, venen soles.

Creus que actualment les dones i noies estan ben informades sobre el seu sistema reproductor i tot el que l'envolta?

Jo crec que amb els anys va a millor, ja que hi ha més informació. Per l'altra banda, a vegades estan mal documentades amb mites. No és que desconguin, que era el que passava abans; coneixen, però amb informacions incorrectes.

Encara et trobes que hi ha dones que creuen i et pregunten sobre alguns mites, com per exemple, si es poden dutxar o mantenir relacions sexuals quan tenen la menstruació? Si és el cas, quins són els més freqüents?

Sí. A vegades hi ha dones que encara penses que no poden mantenir relacions sexuals, ni dutxar-se ni banyar-se al mar. També pregunten que si fan una truita o maionesa se els tallarà la regla. Molts cops fan preguntes sobre si prenen alguna cosa els hi provocarà

càncer. Si tens més factors de risc, com per exemple l'obesitat o el tabaquisme, sí que és possible tenir més risc de patir un càncer; però no solament pel fet de consumir una cosa. Per tant, podem dir que també hi ha bastants mites sobre el càncer.

És essencial fer-se revisions anuals a un ginecòleg tot i que no presenciem res inusual?

Si no tens cap problema no és necessari. És veritat que a partir dels 25 anys es recomana fer cada 3 anys, com a mínim, una revisió per mirar el coll de l'úter i la citologia (que és l'estudi de les seves cèl·lules), ja que el coll de l'úter és un epitel·li molt sensible a les infeccions, com el virus del papil·loma humà. En cas de tenir un antecedent familiar o una patologia és més recomanable fer-ne cada any.

En què es basa una bona higiene menstrual?

L'únic que hem de tenir en compte amb els genitals d'una dona és que s'han de tenir presents i s'han de cuidar. Llavors, es basa en tenir uns cuidats, igual que els tenim amb la pell, els quals s'inclouen cremes hidratants o rentar-se amb un sabó adequat.

Actualment al mercat trobem tot tipus de productes d'higiene femenina (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela, calces menstruals...). Quin consideres que és millor?

Ara mateix no hi ha cap que sigui ni millor ni pitjor. La qüestió és que cadascú trobi el producte que li sigui més còmode. Hi ha gent que es troba bé amb un *tampax*, tot i això, és evident que aquests generen més residus. La tendència de la tecnologia ara va cap uns mètodes menys contaminants. Igualment, aquests que tenen un impacte mediambiental major, com les compreses i els tampons, també són higiènics i un producte primari. També, potser, aquesta contaminació és molt menor comparada amb la del CO₂, així que aquests productes no són els responsables del canvi climàtic. Igualment, els productes biodegradables seran el futur.

Respecte el Síndrome de Shock Tòxic, que es sol relacionar amb els tampons, hi ha una incidència molt baixa. S'han de juntar moltes coses: el tampó en mal estat, un bacteri i que la persona tingui una immunodepressió per patir aquest problema.

Moltes vegades s'ha dit que entre les dones que conviuen juntes, com és el cas de familiars, hi ha una sincronització de les seves menstruacions. Aquest fet és totalment aleatori o existeix una causa específica?

Aquest fet no està molt establert ni molt estudiat però té a veure amb el cervell. Se sap que si comparteixen un estil de vida molt semblant s'acaben sincronitzant els ritmes hormonals.

Així doncs, les hormones s'alliberen en moments semblants, cosa que fa que el cicle menstrual també ho sigui. És un fenomen fisiològic perquè qui mana és el cervell. Aquesta sincronització, però, no passa sempre perquè com qui acaba regulant aquest ritme és el cervell i aquest està influenciat per totes les coses que ens passen externes, com simplement el fet de tenir un examen. Per tant, segurament els cicles s'acaben sincronitzant. Tot i això, aquest fet no li passa a tothom perquè no sempre es compleix però sí que influeix. També cal destacar que no està demostrat estadísticament.

Entrevista a l'antropòloga Virgínia Fons

Tal com s'explica en el treball, Virgínia Fons exerceix docència a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Vaig contactar amb ella perquè les seves principals línies de recerca se centren en el camp de la salut procreativa, les estratègies reproductives, les representacions simbòliques i rituals referents al cos i la persona. Així doncs, vaig creure que m'ajudaria a entendre la part social d'aquest treball.

Com definiries la visió de la menstruació al llarg de la història?

La menstruació sempre s'ha trobat dins d'un sistema de pensament el qual té a veure amb la desigualtat: la diferència entre homes i dones.

La menstruació ja s'ha normalitzat globalment?

Jo encara no consideraria que hi ha hagut una normalització perquè avui dia la regla encara es considera un element brut. A més, no és una cosa que s'ensenya públicament. Per exemple, mai es veu una compresa amb sang en un anunci de televisió. Com encara ens trobem dins d'un sistema desigual, no hi ha una normalització. Això té a veure amb que, aparentment, el sistema reflecteix una cosa però, oculta d'altres. És per això que hi ha gent que ja considera que s'ha normalitzat.

Encara hi ha llocs que la menstruació és un tema tabú i/o té connotacions negatives. Per què és degut?

Tal i com teoritza Mary Douglas, s'ha d'entendre la noció de cos per entendre els límits corporals. Així doncs, quan una substància (elements corporals) es troba encara dins del cos es considera net però al sortir d'aquest, es contamina. Per tant, la visió d'un mateix element canvia. Aquest fet no només passa amb la sang menstrual sinó que també amb el pèl o la saliva. Per tant, parla de la noció de contaminació i de tabú.

Com es viu avui dia la menstruació arreu el món? (Àfrica, Amèrica, Àsia, Europa, Oceania....)

Això requereix una explicació molt extensa perquè hi ha molta variabilitat cultural. L'antropologia justament busca aquest fet: intentar conceptualitzar una cosa de manera diferent en diferents societats. Així doncs, en cada societat es viurà d'una manera diferent, tenint en compte la visió de món, la noció de corporalitat i el sistema social que hi ha. Així doncs com cada context és diferent, aquest element té un significat diferent perquè la noció de puresa i impuresa també serà diferent.

Creus que la menstruació és un element simbòlic? Quins tipus de significat té?

Sempre ha estat un element simbòlic, fet que no passa en tots els elements biològics. El significat que se li otorga depèn del context: l'edat, el gènere, el lloc, l'any, el sistema social, d'entre altres variables que s'han de tenir en compte. Per exemple, a Catalunya, un home de 70 anys tindrà una visió de la regla totalment diferent que la d'una noia de 20 anys, ja possiblement ell veurà la menstruació com una cosa impura i ella no.

S'ha utilitzat flux menstrual per fer algun tipus de ritual? Quina finalitat té?

Hi ha un en el que consisteix l'ús de la sang menstrual per revertir la situació d'esterilitat que té la dona. Ho fa una societat molt concreta d'Àfrica.

Creus que el fet de tenir la menstruació ha sigut una de les causes que han fet que l'home es senti superior a la dona al llarg de la història? (patriarcat)

Al llarg de la història hi ha hagut una desigualtat entre uns elements i uns altres. Aquest fet té a veure amb la diferència de gènere. Per tant, la menstruació s'ha d'estudiar dins d'una estructura per poder entendre a la societat.

Hi ha un llibre, anomenat *Masculin / Féminin : la pensée de la différence* de Françoise Héritier que parla d'aquest fet: les diferents connotacions que tenen les substàncies (com la sang), demostrant uns relacions desiguals entre homes i dones. En aquest fragment, es parla d'un tipus de sang que s'adjudica als homes i una altra a les dones dins de les societats humanes. Per tant, és possible que sigui una causa.

Entrevista a la fundadora de *CYCLO Menstruación Sostenible* Paloma Alma

Paloma Alma, que va guanyar el *Premio Mujer Emprendedora 2018 Spain*, és la fundadora del projecte *CYCLO Menstruación Sostenible* propòsit del qual és educar a les nenes i dones a viure la seva menstruació en positiu. Com aquesta empresa és de Madrid, a continuació es pot veure en versió original l'entrevista que li vaig fer:

Cuando vi vuestra página web me llamó mucho la atención porque tenía muchos recursos. Por una parte, ofrecéis educación menstrual online y dais formaciones en empresas y colegios. Por otra, vendéis productos menstruales ecológicos.

Entonces, primero de todo, me gustaría saber cómo describirías la página web y cuál es su objetivo principal.

Se trata de una tienda online de productos de higiene menstrual ecológica. Todos nuestros productos son ecológicos, socialmente responsables y hechos en España. Nuestro objetivo es dotar a las mujeres de productos respetuosos con su salud y con el medioambiente para que puedan vivir su menstruación en positivo.

¿Crees que se está consiguiendo este objetivo?

Totalmente! Cada vez somos más y el interés crece de manera orgánica.

Si tenemos en cuenta todos los talleres que hacéis, ¿crees que la mentalidad que había sobre la menstruación está cambiando?

Afortunadamente sí. Cuando empecé en 2016 tenía que perseguir mucho para poder encontrar sitios donde realizar los talleres. Actualmente son tantos los lugares en los que quieren hablar de menstruación que no damos abasto.

Así pues, ¿la demanda de estos talleres está aumentando?

Muchísimo. Sobre todo en colegios de toda la geografía española.

A lo largo de todas las formaciones y talleres que habéis hecho, ¿cuáles son los mitos que más habéis desmontado? ¿Dónde hay una mayor concentración de mitos? (en escuelas, en empresas...) ¿Por qué?

Pues es sorprendente pero el principal problema es la falta de conocimiento de nuestra anatomía. Muchas mujeres ni siquiera saben dónde está su uretra. Los mitos proliferan entre todas las clases sociales y ámbitos laborales. Me he encontrado con chavales súper abiertos que conocían la copa y mujeres mayores de 30 que habían dado a luz y no habían visto una copa en su vida.

Cuando vais a escuelas, ¿las niñas de hoy en día todavía tienen la regla como un tema tabú? ¿Por qué crees que eso es así?

Sí aunque cada vez menos. Al menos ahora están dispuestas a escuchar hablar sobre otros productos y a hablar sobre sus experiencias. Creo que las RRSS ayudan mucho a desmitificar este tema.

En vuestra tienda hay todo tipo de productos como copas menstruales, compresas de tela o bragas menstruales, entre otros artículos. ¿Cuál es el que se vende con más frecuencia? ¿A qué crees que es debido?

Vendemos muchas copas pero lo más sorprendente es que vendemos también muchas compresas de tela, algo que hace años creía impensable. Actualmente estos son nuestros 2 productos estrella. Porque su uso significa desmitificar el contacto con la sangre, ayuda a mejorar la salud de las mujeres reduciendo el riesgo de infecciones y porque son productos que respetan el medio ambiente.

¿Piensas que habrá un momento en el que haya una gran concienciación ambiental y que la gran mayoría de las mujeres utilizaran productos ecológicos cuando tengan la menstruación?

Por suerte estamos en medio de este gran cambio y cada vez somos más conscientes.

Annex III: estudi del cicle menstrual de cada noia

A continuació s'observa les instruccions que vaig donar a cadascuna de les noies que van participar en l'estudi:

Hola! Gràcies per participar en aquest estudi sobre la regularitat de la menstruació. Abans de tot m'agradaria recordar que els resultats es presentaran de forma anònima. Si us plau, intenta omplir les graelles següents de manera que les dades siguin reals, evitant aproximacions. No et preocupis si el teu cicle menstrual no és gens regular només procura que les dades siguin veritables. Si utilitzes píndoles anticonceptives o altres medicaments (ibuprofèn, antidepressius o altres) fes-m'ho saber a les observacions de cada mes. Aquestes taules s'han d'omplir en el moment adient, és a dir, quan tens la menstruació i també cada cop que s'acaba la setmana valorant el nivell d'estrès i les hores de son durant tota aquesta. Si vols, per més comoditat, pots compartir el teu cicle a través d'una aplicació anomenada Clue, en la qual m'hauràs de passar un codi per tal que jo el pugui veure; tot i això, però, hauràs de seguir omplint cada setmana les graelles d'estrès i de son en aquest document. El nivell d'estrès i les hores de son estan xifrats de l'1 al 5 i significa el següent i simbolitzen una recopilació de tota la setmana:

Nivell d'estrès

1. Gens
2. Una mica
3. Força
4. Bastant
5. Molt

Hores de son

1. 3-5 hores al dia
2. 5-7 hores al dia
3. 7-9 hores al dia
4. 9-11 hores al dia
5. 11-13 hores al dia

Un exemple de com s'hauria de marcar seria com aquest:

Maig (exemple)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Així doncs, he recollit els estudis següents, respectant el redactat de cada noia:

Noies nascudes el 1999

E9901

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 8 al 13 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Copa i compresa de tela i copa quan faig esport. Crec que són els mètodes més ecològics i respectuosos amb el meu cos. A més a més, són econòmics.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Durant aquest mes vaig tenir exàmens. Les hores de són son les mateixes perquè són les que puc dormir.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Aquest mes em va venir la regla més tard del que estic acostumada i va ser molt forta. Durant aquest mes va baixar sagnat intermenstrual, mal als ovaris i mals de cap. L'estrès va augmentar perquè tenia molts finals i la última setmana vaig tenir moltes responsabilitats per FM de Sant Joan.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Durant aquest mes vaig estar treballant al casal. És una feina que m'agrada i en la qual em sentia molt còmoda.

Durant aquesta menstruació em va sortir molt acné.

Vaig haver de prendre ibuprofè els tres primers dies.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Durant la primera quinzena vaig estar fent un curs intensiu. Vaig dormir molt poques hores durant molts dies seguits. Tanmateix, vaig estar força tranquil·la.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Vaig haver de prendre ibuprofè el primer i el segon dia.

E9902

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
11, 12, 13, 14, 15 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
M'acostuma venir a vegades més tard del que tocaria, entre 3 i 5 dies, encara que si tinc una temporada estressant em pot venir fins a dues setmanes tard.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Copes menstruals.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Dissabte vaig prendre ibuprofeno, però no per la regla sino malestar en general.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9903

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 16 d'abril (inici) fins 19 abril (final). Ambdós inclosos
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Si, encara que depen dels nervis i/o estrès que tingui pot tardar-me a venir entre quatre i cinc dies.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses i tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: el dia 5 de Juliol he entregat el TFM i relacióno el nivell d'estrès amb aquest factor.

Del 24 al 26 em vaig posar malalta

Del 29 al 4 de d'agost vaig anar de colònies

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions:

Del 29 al 4 de d'agost vaig anar de colònies

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9905

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

del 18 al 22 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

Si.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: prenc pastilles anticonceptives que em regulen la regla.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Prenc pastilles anticonceptives per regular la regla.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Prenc pastilles anticonceptives que em regulen la regla.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Prenc pastilles anticonceptives que em regulen la regla.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Prenc pastilles anticonceptives per regular la regla.

E9906

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
19, 20, 21 i 22 de febrer
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? no
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Només compreses

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions:

La setmana del 6 vaig haver de prendre molts medicaments.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

el dia 5 d'agost em vaig haver de prendre la pastilla del dia després

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9907

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
Del 10 d'abril fins el 15.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
Crec que sí, però hi ha alguns mesos que no.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Copa menstrual i els últims dies de la regla compreses de tela.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

El dia 18 em vaig prendre un ibuprofen perquè em trobava molt malament.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

La setmana del 12 al 18 vaig anar de campaments. Cada dia dormia entre 3 i 4 hores.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9909

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

Del 10 al 14 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

Sí.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Copa menstrual.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Prenc antidepressius (fluoxetina, 2 comprimits al dia) i faig servir l'anell vaginal com a mètode anticonceptiu. He pres voltaren i nolotil pels dolors de regla, que els tinc molt forts.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: he canviat l'anell vaginal per les pastilles anticonceptives, ja que no m'agradava ni em sentia còmoda amb l'anell. Prenc antidepressius (fluoxetina, 2 comprimits al dia), i he pres voltaren i nolotil pels dolors de regla. Aquest mes m'he trobat malament cada dia de la regla, els dolors han sigut més forts del normal.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: continuo prenent les pastilles anticonceptives (Microdiol). Em prenc Voltarèn pels dolors de regla i Nolotil per la migranya. Prenc aquests dos medicaments durant els primer dos dies de la regla, ja que em trobo bastant malament.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Torno a haver de prendre Voltarèn i Nolotil pels dolors de regla. Durant els dos primers dies, com ja he esmentat anteriorment, em trobo sempre especialment malament, molt sovint els dolors privant-me de fer vida normal. Continuo prenent les anticonceptives.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Aquest mes, la regla és més dolorosa que de costum. M'he de quedar el segon dia de menstruació a casa sense poder anar al gimnàs, perquè em marejo en fer esforç físic. A la feina, em marejo i necessito seure mentre faig classe. Prenc Voltarèn durant 3 dies. En finalitzar la regla, torno a tenir dolors menstruals durant un parell de dies més i m'he de tornar a medicar. Continuo amb les pastilles anticonceptives.

E9910

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? el 12 d'Abril i em va acabar el 17 d'Abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Si
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses per dormir i tampax durant el dia.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Les dues primeres setmanes anava estressada perquè el dia 11 tenia un examen. Pel que fa a les hores de son, sempre em costa dormir, encara que no tingui la regla.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: El divendres a la nit em van fer molt mal els ovaris. (Depèn del mes tinc mal i depèn del mes no) -

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Torna a començar la Uni, el meu estrès puja i la son baixa

E9911

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 12/04/2019
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Normalment em ve de manera regular, tot i que amb la presa de la píndola anticonceptiva és menys abundant i té una durada més curta, (ha passat de durar-me 7 dies a 4).
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Tampons i copes menstruals

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc la píndola anticonceptiva.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions
Prenc la píndola anticonceptiva.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions
Prenc la píndola anticonceptiva.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions
Prenc la píndola anticonceptiva.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc la píndola anticonceptiva.

E9912

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
23, 24, 25, 26 i 27 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
No
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes mensuals, compreses de tela...)?
Tampons i compreses, al juliol vaig començar a utilitzar la copa menstrual.
-

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

He pres amoxicilina (2gr/dia durant 8 dies) i ibuprofè (400gr/8h durant dos dies) per una otitis. A més a més tinc epilèpsia i sempre prenc Keppra (1,5gr/dia) i Fycompa (6mg/dia)

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions Tinc epilèpsia i sempre prenc Keppra (1,5gr/dia) i Fycompa (6mg/dia)

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions Tinc epilèpsia i sempre prenc Keppra (1,5gr/dia) i Fycompa (6mg/dia)

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions Tinc epilèpsia i sempre prenc Keppra (1,5gr/dia) i Fycompa (5mg/dia). La doctora prova de reduir la dosi de Fycompa

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions Tinc epilèpsia i sempre prenc Keppra (1,5gr/dia) i Fycompa (4mg/dia)

E9913

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
Del 12 al 17 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
Sí, cada 28 dies. Com a molt se m'avança o retarda 2 dies.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Copes menstruals i compreses de tela.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9914

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 7, 8, 9 abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? A èpoques sí, a èpoques em ve bastant irregular.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses. Tampons a l'estiu quan vaig a la piscina o la platja.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Tinc molta feina de la uni i exàmens

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Tinc molta feina de la uni i exàmens (acabo el dia 20). Començo a treballar el dia 26 com a monitora en un casal d'estiu.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Començo classes el dia 12, 3r curs d'Educació Infantil i Primària a la UAB.

E9915

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? De l'1 al 6 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Normalment sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Copa menstrual

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9916

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 14 al 18 de maig.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí bastant.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9917

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

13-4 fins 19-4

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

No gaire

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Compreses i tampons (a l'estiu)

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9918

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 25 fins el 30 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9920

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 17,18,19,20,21 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Normalment sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9922

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

11/4-17/4

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

Més o menys sí

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Copa menstrual.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Del 6 al 20 d'agost em vaig anar de vacances a Andalusia.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9923

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 14 d'abril fins el 18 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? La majoria de les vegades sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses i tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Vaig prendre ibuprofè els dos primers dies de regla.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9924

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Va ser del 9 d'abril fins el 14
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

El dia 9 vaig prendre la pastilla del dia de després.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9925

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
Va començar el 5 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
No.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9926

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 15/4-20/4
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? De normal sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Copla menstrual

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9928

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

Del 8 fins el 10 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

La majoria dels cops sí

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Compreses i tampons quan faig esport.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E9929

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? El 16,18,19 i 20 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí, perquè prenc pastilles anticonceptives.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc pastilles anticonceptives.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc pastilles anticonceptives.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc pastilles anticonceptives.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc pastilles anticonceptives.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Prenc pastilles anticonceptives.

E9930

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

Des del 19 d'abril fins el 25 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

La majoria dels mesos sí.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses i de manera molt puntual, tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

El 18, 19 i 20 vaig prendre medicaments perquè em feia molt mal d'ovaris.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Durant el cap de setmana dels dies 13 i 14 no vaig dormir molt, però la resta de la setmana sí.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Noies nascudes el 2002

E0201

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 26/4 - 1/5
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? No
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses. Al juliol vaig començar a utilitzar copa menstrual i des de llavors l'utilitzo.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Aquesta menstruació va ser la primera la qual vaig utilitzar copa menstrual, des de llavors la utilitzo.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Les nits del 14 i el 15 vaig dormir molt poc. Entre els dos dies vaig dormir una suma de 7 hores.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0202

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
7-10 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
No.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses normals.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Dijous dia 23, vaig sagnar una mica, com si fos l'últim dia que tingués el període (pèrdidass) xd, tinc molts mals de panxa, de cap i d'esquena quan estic amb la regla, així que haig de prendre enantyum (ibuprofèn) constantment

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: com el mes anterior, vaig haver de prendre ibuprofè pels mals de panxa.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: consum constant d'ibuprofè els dies 22, 23, 24

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: consum d'ibuprofè constant durant els tres dies

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0203

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

La meva última menstruació va ser del 16 al 19 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

No

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Dilluns dia 20 paracetamol en pastilla

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Dia 20 i 21 pastilla de paracetamol

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

24 pastilla paracetamol

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0204

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
16, 17, 18, 19 i 20 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses i tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

He pres un ibuprofè

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Vaig prendre ibuprofè el dia de la regla

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0205

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

Va començar el dia 21 d'abril i em va acabar el 25.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

Si, sempre em ve regular. Algun cop passen un o dos dies de retràs. Però en majoritariament sempre em ve puntual.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Entre compreses i tampons, depenent del estat d'ànim i de la roba que em vulgui posar. Si em trobo bé i/o em vull posar texans (tampó), si estic més o menys xafada i em fa algun tipus de dolor o molestia (xandall i compresa)

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

A l'abril em vaig haver de prendre una pastilla del dia després, és a dir, realment la regla de l'abril va ser provocada i doncs no em tocava que em baixés. Però el cicle ja ha tornat a la normalitat ja que aquesta regla m'ha vingut quan em tocava.
He tingut la regla en setmana d'exàmens.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0206

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? **26 abril fins el 29 abril**
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? **No gaire**
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

El 5 de maig em vaig prendre una pastilla del dia després. I l'11 em va baixar la regla normal fins el 14.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Del 8 al 12 de juny tenia la regla.

Entre mig del mes anava molt estresada per les recus.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Del 7 al 11 tenia la regla.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Del 15 al 19 vaig tenir la regla

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Del 20 al 23 vaig tenir la regla

E0207

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 2/4- 5/4
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
No gaire.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses i salvaslips.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0208

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? La última menstruació que vaig tenir abans de començar aquest estudi va ser des del dia 27 de març fins el 2 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Realment no ho sé, semblava que la tenia regulada però he arribat a la conclusió que no gaire.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Normalment utilitzo compreses i tampons, tot i que en un futur m'agradaria començar a utilitzar copes menstruals.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

La regla m'ha vingut estranya, sempre la he tingut durant 7 dies i molt abundant en tots, i aquest mes han sigut 5 dies i quasi bé sense fluid.

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Aquest mes he començat a viatjar, just els últims dies, quan m'hauria d'haver vingut la regla, que no ha vingut. He sortit de festa bastantes vegades del 22 al 28 i el 29 vaig tornar a casa per tornar a marxar dos dies després. He patit un alt nivell d'estrès sumat a poques hores de son a causa de les recuperacions i el FCE.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Aquest mes no he menstruado, tot i que potser és degut a que he viatjat a diferents llocs, no ho sé. Els nivells d'estrès han estat baixos menys en la penúltima setmana del mes, on he patit una forta discussió amb un amic, i per això tampoc he dormit el que necessitava.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Se m'ha avançat el cicle menstrual. El meu nivell d'estrès ha anat variant, les hores de son no tant, si no comptem la 3a setmana del mes.

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Els meus nivells d'estrès han variat de manera notable per la tornada a les classes, així com les meves hores de son. M'estic acostumant a la rutina d'anar a dormir més d'hora per despertar-me a les set del matí i preparar-me per l'institut.

E0209

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

11-16 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
Sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

El dilluns 22 em vaig prendre la píndola de l'endemà.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0210

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? El 13 d'abril, però com no feia seguiment no n'estic segura.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Crec que sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses normalment.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0211

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
 - Del 24 al 28 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
 - No sol ser regular, tot i que en alguns mesos sí que ha estat bastant regular.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
 - Compreses.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Quan tenia la regla, el primer dia vaig beure alcohol i em va semblar curiós perquè mentre estava bevent alcohol tenia molt poca quantitat, quasi res, però al dia següent ja la tenia amb normalitat. Potser només va ser casualitat però mai m'havia passat. Aquesta vegada he tingut poca quantitat respecte les anteriors.

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0213

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

Aquest mes abans de començar el estudi, el dia 26

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

No

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Compresas

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Aquest més s'em ha retrasat la regla

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0214

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
La meva última menstruació va començar el 22 d'abril i va acabar el 28 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
Sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: al tenir la regla em sento més cansada i per tant intento dormir més, també és més fàcil estressar-me

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0215

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

Del dia 19 al 23 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

Sí.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0216

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? El 10 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Més o menys sí
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses els primers dies i durant la nit i també per algun moment puntual (quedar amb algú, fer esport...)

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions: Aquest cop la regla em va fer bastant mal el primer dia i em vaig prendre un gelocatil que va tardar molt en fer efecte

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0217

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? els dies 22,23,24,25 i 26 d'Abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? No.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Tampons per el dia i compreses per dormir.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0219

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 12/04 fins el 16/04.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? No molt perquè em triga més de 28 dies.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

No m'ha vingut.

E0220

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? 25,26,27,28,29 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Normalment utilitzo compreses però a vegades també tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0221

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
El 27 d'abril fins l'1 de maig.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
No gaire, sempre em tarda més de 28 dies i va variant.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

El primer dia, el 13, em vaig prendre un ibuprofeno per mal d'ovaris.

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0222

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? El 29 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Si
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? De dia sempre tampons per la nit compresa

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1	2
6	7	8	9	10	11	12	1	2
13	14	15	16	17	18	19	1	1
20	21	22	23	24	25	26	2	1
27	28	29	30	31	1	2	2	1

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	2	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
10	11	12	13	14	15	16	1	2
17	18	19	20	21	22	23	1	1
24	25	26	27	28	29	30	1	2

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1	2
8	9	10	11	12	13	14	1	1
15	16	17	18	19	20	21	1	1
22	23	24	25	26	27	28	4	1
29	30	31	1	2	3	4	3	1

Observacions:

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	3	1
5	6	7	8	9	10	11	1	1
12	13	14	15	16	17	18	1	2
19	20	21	22	23	24	25	1	2
26	27	28	29	30	31	1	1	1

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1	1
2	3	4	5	6	7	8	1	2
9	10	11	12	13	14	15	1	1
16	17	18	19	20	21	22	2	1
23	24	25	26	27	28	29	1	1

Observacions

E0224

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
18 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
No, sempre em ve irregularment, la majoria de cops abans dels 28 dies
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0225

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
La meua última menstruació va ser del 27 al 30 d'Abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
Si.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Utilitzo compreses.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0226

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? L'última va ser el 24 al 29 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Depèn de l'època de l'any, a l'estiu acostuma a ser més irregular i la resta de l'any normalment és regular.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)? Acostumo a utilitzar compreses i tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0227

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?

L' 1, 2, 3, 4, 5 i 6 d'abril.

- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?

No gaire.

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?

Acostumo a utilitzar tampons.

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

M'he prèrs Buscapina els dos dies: 12 i 13

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

A partir del dia 14 fins dues setmanes més tard, aproximadament, he estat prenent paracetamol 1 g dos cops al dia, dexketoprofeno dos cops al dia i antibiòtic amoxicilina tres cops al dia més o menys

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0228

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)?
Avui dia 5 de maig m'ha vingut, l'anterior cop va ser el 19 d'abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular?
Cap vegada m'ha vingut regular i ja porto 5 anys amb la regla
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Utilitzo compreses amb ales i a l'estiu tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Em sento estressada, se'm dormen les cames i tinc marejos. Tinc ansietat alhora de menjar

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Al mes de setembre he estat treballant i estudiant, a més pels problemes del Tdr i tot, no m'ha vingut la regla, no se si té alguna cosa a veure.

E0229

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 1 al 7 d'Abril
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Sí

- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Compreses i tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

E0230

Abans de començar:

- Em podries dir quan va ser la teva última menstruació abans de començar aquest estudi (digues els dies i el mes)? Del 20 d'abril fins el 23 d'abril.
- Creus que t'acostuma a venir de manera regular? Més o menys sí.
- Quin producte acostumes a utilitzar (compreses, tampons, copes menstruals, compreses de tela...)?
Tampons

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
29	30	1	2	3	4	5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6	7	8	9	10	11	12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13	14	15	16	17	18	19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20	21	22	23	24	25	26	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
27	28	29	30	31	1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
					1	2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	4	5	6	7	8	9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	11	12	13	14	15	16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17	18	19	20	21	22	23	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24	25	26	27	28	29	30	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Juliol

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
1	2	3	4	5	6	7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	9	10	11	12	13	14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15	16	17	18	19	20	21	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22	23	24	25	26	27	28	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
29	30	31	1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Agost

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
			1	2	3	4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	6	7	8	9	10	11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12	13	14	15	16	17	18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19	20	21	22	23	24	25	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26	27	28	29	30	31	1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions

Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Nivell d'estrès	Hores de son
						1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	3	4	5	6	7	8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	10	11	12	13	14	15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16	17	18	19	20	21	22	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23	24	25	26	27	28	29	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Observacions