

## Décision possible 1

Je lui conseille de noter, chaque mois, la date du début de ses règles dans un carnet. Cela devrait l'aider à comprendre son rythme, à anticiper l'arrivée de ses règles et à mieux se préparer. Cela lui permettra aussi de repérer un éventuel retard.

## Conséquence possible 1

Depuis qu'elle tient un calendrier de ses règles, ma fille connaît mieux son cycle et parvient davantage à anticiper l'arrivée des saignements.

Mais ses règles sont encore irrégulières, alors cette méthode n'est pas toujours efficace...