

Évaluation objective des pertes sanguines menstruelles

Étape 1 : Indiquer le nombre de points associés au nombre de serviettes ou de tampons que vous utilisez chaque jour de vos menstruations.

Étape 2 : À la fin de vos menstruations, additionner le nombre total de points. Si à la fin de vos menstruations votre pointage est supérieur à 100 points, veuillez communiquer avec une infirmière ou un médecin.

			Jours des menstruations								
Serviettes (score par serviette)			1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	Points
	Légèrement imbibées	1 point									
	Modérément imbibées	5 points									
	Très imbibées	20 points									
Tampons (score par tampon)											
	Légèrement imbibés	1 point									
	Modérément imbibés	5 points									
	Très imbibés	20 points									
Caillots											
	Petits	1 point									
	Gros	5 points									
Total points											

