Score de Higham : mes règles, jour après jour

Cabinet de sages-femmes · Alexia Bloudeau et Clara Cantonnet · Toulouse

Nom, prénom

Date du 1er jour

À remplir pendant vos règles, puis à apporter en consultation ou à déposer dans les documents de votre rendez-vous Doctolib.
À chaque change, ajoutez 1 dans la case du jour qui correspond au dessin le plus proche de votre protection. Cochez les caillots et les débordements.
À la fin des règles, multipliez chaque total par les points de la ligne, puis additionnez. Un score supérieur à 100 correspond à des règles abondantes (plus de 80 ml).
Vous utilisez une coupe menstruelle ou une culotte menstruelle ? Notez simplement le volume ou le nombre de changes dans la dernière ligne : on en parlera en consultation.

Protection	Points	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Total
Serviette peu imbibée	1									
 Serviette moyennement imbibée	5									
 Serviette complètement imbibée	20									
Tampon peu imbibé	1									
 Tampon moyennement imbibé	5									
 Tampon complètement imbibé	10									
Petits caillots plus petits qu'une pièce de 2 €		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Gros caillots plus gros qu'une pièce de 2 €		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Débordement vêtements ou draps tachés		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Coupe ou culotte menstruelle volume (ml) ou nombre de changes										

Mon score total :

Plus de 100 : des règles abondantes, à explorer ensemble.
Malaise, vertiges ou saignements très abondants : appelez le 15 ou rendez-vous aux urgences.

D'après Higham J. M. et al., Assessment of menstrual blood loss using a pictorial chart, BJOG, 1990. Document confidentiel, couvert par le secret professionnel.