

# EST-CE QUE J'AI DES RÈGLES ABONDANTES ?

Je calcule mon score de Higham :



1 protection hygiénique légèrement remplie est égale à :  **1 POINT**



1 protection hygiénique modérément imbibée est égale à :  **5 POINTS**



1 protection hygiénique très saturée est égale à :  **20 POINTS**



1 petit caillot  **1 POINT**



1 gros caillot  **5 POINTS**



	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
Nombre de protections hygiéniques légèrement remplies	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Nombre de protections hygiéniques modérément imbibées	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Nombre de protections hygiéniques très saturées	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Nombre de petits caillots (inférieurs à 1 cm)	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Nombre de gros caillots (supérieurs à 1 cm)	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**TOTAL :**

-----

# LES RÉSULTATS :



## **Supérieur à 150 points :**

règles hémorragiques nécessitant une prise en charge urgente

## **Supérieur à 100 points ou 80ml de sang :**

ménorragie

## **Compris entre 65 et 100 points :**

règles plutôt abondantes

## **Compris entre 50 et 65 points soit 40 à 50 ml environ :**

règles dites "normales"

## **Compris entre 20 et 50 points ou 15 à 40 ml :**

flux moyen

## **Inférieur à 20 points ou 15 ml :**

règles légères

