

Tus iniciales:

Fecha del parto:

TU PERINÉ DESPUÉS DEL PARTO: TEST DE CALIDAD

Este cuestionario te permitirá evaluar la calidad de tu periné después del parto. Sin embargo, no sustituye a la consulta con tu ginecólogo o especialista. La evaluación de la puntuación por ti misma te ayudará a orientarte. Remítele este cuestionario a tu especialista durante tu revisión postparto.

Durante el día, ¿cuántas veces orinas?	De 1 a 6 veces	0	
	De 7 a 10 veces	1	
	De 11-12 veces	2	
	Más de 13 veces	3	
Durante la noche, ¿cuántas veces te levantas para orinar?	0 veces	0	
	1 vez	1	
	2 veces	2	
	Más de 3 veces	3	
¿Necesitas apresurarte para ir a orinar?	Nunca	0	
	Alguna vez	1	
	Frecuentemente	2	
	Siempre	3	
¿Tienes pérdidas de orina cuando realizas alguna de estas actividades: estornudar, toser, correr, reír, coger pesos?	Nunca	0	
	Alguna vez	1	
	Frecuentemente	2	
	Siempre	3	
¿Tienes dificultades para retener los gases o las heces?	No	0	
	Los gases	2	
	Las heces	4	
¿Sientes pesadez vaginal o abdominal?	No	0	
	Sí	2	
Si has retomado tu actividad sexual:	Es como antes	0	
	Las sensaciones han disminuido	1	
	Es dolorosa	2	

(*) Pon tu respuesta en la columna de la derecha, haz la suma y anota tu puntuación total.

Puntuación total:

1	Si tienes entre 0 y 6 puntos	
2	Si tienes entre 7 y 12 puntos	
3	Si tienes más de 12 puntos	

- 1:** Todo va bien. Pídele algunos consejos a tu matrona y haz ejercicios en casa.
- 2:** Sería conveniente que hicieras reeducación perineal con un fisioterapeuta.
- 3:** Ponte en contacto con tu especialista.

BEATRIZ COSGROVE
Centro de fisioterapia pelviperineal

www.beatrizcosgrove.es