

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 ayudara 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
¿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
¿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
¿Necesitas apresurarte para ir a orinar?	Nunca	0
	Alguna vez	1
	Frecuentemente	2
	Siempre	3
Puntuación	1	Si tienes entre 0 y 6 puntos
	2	Si tienes entre 7 y 12 puntos
	3	Si tienes más de 12 puntos
<p>1: Todo bien pero no dejes de cuidar tu suelo pélvico. 2: Sería conveniente que hicieras reeducación perineal con un fisioterapeuta. 3: Ponte en contacto con tu especialista</p>		