Mon suivi sur 7 jours

À remplir chaque soir (ou à faire remplir par un proche) et à apporter à la consultation.

Nom : _____ **Début du suivi :** ___ / ___ / _____ **Semaines de grossesse :** _____ **Poids avant la grossesse :** _____ kg

Comment remplir les lignes Q1 à Q3 (réponses sur les 24 dernières heures)

Points	Q1. Nausées, mal au cœur : pendant combien de temps ?	Q2. Combien de fois avez-vous vomi ?	Q3. Combien de fois des haut-le-cœur sans rien rejeter ?
1	Pas du tout	Aucune fois	Jamais
2	1 heure ou moins	1 à 2 fois	1 à 2 fois
3	2 à 3 heures	3 à 4 fois	3 à 4 fois
4	4 à 6 heures	5 à 6 fois	5 à 6 fois
5	Plus de 6 heures	7 fois ou plus	7 fois ou plus

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Date							
Poids (kg)							
Q1. Nausées (1 à 5)							
Q2. Vomissements (1 à 5)							
Q3. Haut-le-cœur (1 à 5)							
SCORE PUQE (Q1 + Q2 + Q3, de 3 à 15)							
Boissons gardées (nombre de verres)							
Urines : N normales, F foncées, P très peu, 0 aucune							
Vertiges ou malaise en se levant (oui / non)							
Médicaments pris et gardés (noter l'heure)							
Remarques (aliments qui passent, fièvre, douleurs…)							

Comment lire votre score
6 ou moins : nausées et vomissements légers.
7 à 12 : forme modérée.
13 ou plus : forme sévère.
À partir de 7, parlez-en à un soignant sans attendre. Un score bas n'exclut pas une hyperémèse gravidique.

Consultez le jour même, quel que soit le score, si : vous ne gardez ni les liquides ni les médicaments ; vous urinez très peu ; vous avez des vertiges importants ou un malaise ; vous avez perdu plus de 5 % de votre poids d'avant la grossesse ; vous vomissez du sang ; vous avez de la fièvre.

Appelez le 15 ou le 112 si vous perdez connaissance, êtes confuse, avez des palpitations, une douleur dans la poitrine ou une douleur intense au ventre.

Si vous n'en pouvez plus et pensez à mettre fin à vos jours : appelez le **3114** (24 h/24, gratuit).

Cette fiche est un repère de suivi, pas un diagnostic. Ne l'utilisez pas pour retarder une consultation. Source du score : Ebrahimi N. et coll., J Obstet Gynaecol Can, 2009 (PUQE-24).