

Prenez soin de vous

Environ une grossesse sur cinq se termine par une fausse couche avant 12 semaines, la plupart du temps celle-ci est causée par des anomalies génétiques spontanées.

Autour de 35 ans ce sera une grossesse sur quatre et après 40 ans, environ une sur deux.

Que ce soit à la suite d'une fausse couche, une interruption médicale de grossesse ou une grossesse ectopique/extra-utérine, vous et votre partenaire pouvez être désemparés et vivre un **DEUIL**, avec les diverses émotions que cela implique.

Prenez votre temps

Il se pourrait que vous ayez besoin d'aide pour traverser ce moment, que chaque personne vit différemment.

Une grossesse arrêtée est un évènement difficile qui peut entraîner un deuil.

Il ne doit pas être minimisé.

De plus, si vous avez des inquiétudes sur vos chances d'une nouvelle grossesse, n'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de la santé.

Soutien psychosocial

Si vous éprouvez le besoin d'échanger avant et/ou après l'intervention, vous pouvez rencontrer une intervenante psychosociale de la clinique.

Il peut être réconfortant de parler à une personne neutre qui vous comprend. Ces rencontres sont gratuites et confidentielles.

Téléphone :
514 494-4924, poste 72362

Si un malaise persiste après quelques semaines, un soutien psychosocial peut aussi être offert rapidement et gratuitement à votre CLSC, au téléphone ou sans rendez-vous.

Appelez pour connaître les heures d'ouverture avant de vous présenter.

Deux lignes d'écoute pro-choix sont également à votre disposition si vous voulez parler avec quelqu'un au téléphone :

Grossesse secours :
grossesse-secours.org
514-271-0554

S.O.S Grossesse :
sosgrossesse.ca/fr
1-877-662-9666

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

Émotions possibles

- La colère
- La confusion
- La tristesse
- Le déni

Certaines personnes peuvent même se sentir coupables de cette situation.



Clinique d'interruption de grossesse

CIUSSS de l'Est-de l'Île-de-Montréal
CLSC de Rivière-des-Prairies

Conseils après une interruption de grossesse arrêtée par instruments

Nous croyons que chaque personne a le droit de faire le choix qui correspond à sa situation et à ses valeurs, car elle est la mieux placée pour évaluer sa vie.

CLSC Rivière-des-Prairies
514-494-4924, poste 72362

Québec 

Contraception

Si vous comptez utiliser la pilule contraceptive, le timbre contraceptif ou un anneau vaginal, vous devrez débiter le dimanche après votre intervention.

Quant au Depo-Provera, une injection doit être administrée dans les quatre jours suivant l'avortement.

Veillez prendre rendez-vous avec l'infirmière de votre CLSC. Votre méthode contraceptive sera efficace après sept jours.

Reprise des activités

Après l'intervention, et pour les 24 heures qui suivent, vous ne devez pas conduire d'auto ou faire toute autre tâche demandant une attention soutenue, car vos réflexes seront moins vifs que d'habitude.

Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes dès le lendemain, mais il est préférable d'éviter le sport et les activités physiques intenses pendant quelques jours.

Vous pouvez être à nouveau enceinte avant votre prochaine menstruation si vous avez des relations sexuelles :

- Sans contraception efficace
- Avec pénétration sans éjaculation
- Avec éjaculation à la vulve.

Pour une contraception d'urgence, veuillez vous rendre dans une pharmacie.

Infection

Pendant sept jours, pour minimiser les risques, vous ne devez pas :

- Utiliser de tampons
- Utiliser une douche vaginale
- Avoir de pénétration vaginale (doigt, pénis et jouet sexuel).

Douleurs et saignements

Ces symptômes sont NORMAUX :

- Aucun saignement et peu de douleur
- Saignements intermittents pouvant durer plus ou moins une semaine
- Taches de sang jusqu'à trois semaines
- Aucun saignement après l'intervention mais trois à cinq jours après, des crampes importantes avec des caillots et un saignement plus abondant pendant quelques heures
- Courte période de fièvre (moins de 6 h)
- Sensibilité aux seins et écoulement laiteux pendant quelques jours. Appliquez des compresses d'eau froide sur vos seins et portez un soutien-gorge.

Pour soulager la douleur

- Deux comprimés d'Advil 200 mg toutes les quatre heures avec de la nourriture
- Ou deux comprimés de Tylenol 325 mg toutes les quatre heures
- Ou deux comprimés de Tylenol 500 mg toutes les six heures
- Appliquez de la chaleur sur votre ventre (bouillotte).

Ne pas prendre d'aspirine, car cela peut augmenter le saignement. Alcool et drogues peuvent augmenter les saignements et diminuer l'effet des médicaments contre la douleur. Évitez-les pendant 24 h après l'intervention.

Urgence

Communiquez avec notre clinique au **CSLC de Rivière des-Prairies au 514-494-4924, poste 72362, ou Info-santé au 811** (24 h par jour) si vous avez des inquiétudes ou vous avez besoin de conseils.

présentez-vous à l'urgence d'un hôpital si:

- La douleur intense persiste après 24 heures et que les moyens mentionnés pour soulager la douleur semblent inefficaces
- Vous faites de la fièvre à 38,5°C (101,3°F) et plus
- Vous imbiblez deux serviettes sanitaires super-absorbantes par heure pendant plus de 2 heures.

Menstruation

Votre prochaine menstruation devrait se produire dans quatre à six semaines.

Après l'intervention, vos symptômes de grossesse (nausées, sensibilité des seins) disparaîtront graduellement en deux à trois semaines.

Les hormones de grossesse peuvent être encore présentes dans votre sang et vos urines pour environ quatre semaines.

Nous vous demandons de faire un test de grossesse quatre à cinq semaines après l'intervention.

Appelez-nous si le résultat est positif.

Nous vous souhaitons une bonne récupération.

Vous avez eu une interruption de grossesse par dilatation et aspiration le :

à _____ semaines de grossesse.

L'intervention s'est déroulée :

- sans problème.
- avec les problèmes suivants :

Contraception : _____

Recommandations :