

Prenez soin de vous

Une grossesse non planifiée peut arriver à toutes les femmes.

Notre clinique accueille des femmes de toutes origines culturelles et religieuses.

La fécondité s'étend sur plusieurs années, et le niveau de fertilité varie selon chaque personne. De plus, aucune méthode contraceptive n'est efficace à 100 %.

Lorsqu'une grossesse survient, environ une femme sur quatre optera pour un avortement, après une période de réflexion qui aura permis de faire le point sur sa situation de vie.

Diverses raisons

- trop jeune, trop âgée ;
- projet d'études en cours ;
- problèmes financiers, personnels ou familiaux ;
- relation amoureuse instable ;
- problèmes de santé ;
- famille complète ;
- monoparentale ;
- etc.

Les raisons liées aux choix des femmes pour un avortement sont diverses. Plusieurs se sentent soulagées après l'intervention car ce choix correspond à leur besoin. Vous remémorer les motifs qui ont guidé votre choix vous aidera à donner du sens à ce que vous vivez.

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

Québec

Chaque femme réagit différemment

Peu de femmes parlent de leur expérience et il peut être difficile de composer émotivement avec cette situation.

Il est normal de ressentir des émotions mélangées car plusieurs éléments sont en jeu : les réactions du partenaire, de l'entourage, les croyances religieuses, la perception de l'avortement avant de faire face à la grossesse imprévue, etc.

Ces émotions peuvent se vivre sur quelques jours et être intenses par période. Le déséquilibre hormonal peut aussi être en cause.

Toutes les réactions sont possibles, comme celles de se sentir :

- soulagée ;
- triste, en colère ;
- en manque d'énergie ;
- troublée ;
- en contrôle de sa vie ;
- capable de réaliser les projets qui étaient prévus ;
- prête à reprendre rapidement les activités habituelles.

Toutefois, prenez le temps de faire des activités réconfortantes. Même si votre décision était claire, cela ne veut pas dire qu'elle ait été facile. Au besoin, discutez-en avec une personne en qui vous avez confiance et qui est compréhensive.

Réalisation : Services généraux en collaboration avec le Service des communications du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Juin 2016

Prenez votre temps

Il se peut qu'après l'intervention vous perdiez temporairement goût pour toute activité sexuelle et que vous ayez besoin d'une pause, le temps de retrouver votre désir.

Si vous avez un partenaire stable, lui en parler peut l'amener à être plus compréhensif et coopératif.

Le fait d'utiliser une méthode contraceptive avec laquelle vous sentez en confiance peut vous aider à être plus à l'aise.

Soutien psychosocial

Si vous éprouvez le besoin d'échanger ou si un malaise persiste après deux semaines, prenez rendez-vous avec une intervenante psychosociale de notre 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

Du soutien psychosocial peut aussi être offert rapidement et gratuitement à votre CLSC, sans rendez-vous.

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

Prenez soin de vous



Clinique d'avortement du
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Nous croyons que chaque femme 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.

ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

www.cssspointe.ca

Québec



Prenez soin de vous

Vous avez eu un avortement par dilatation, aspiration et curetage le

à _____ semaines de grossesse.

L'intervention s'est déroulée :

- sans problème.
- avec les problèmes suivants :

Contraception :

Recommandations particulières :

Contraception

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

Quant au Depo-Provera, une injection doit être administrée dans les 4 jours suivant l'avortement. Veuillez prendre rendez-vous avec l'infirmière de votre CLSC.

Également, pour le premier mois, le condom devra être utilisé en plus de la méthode de contraception choisie.

Reprise des activités

Après l'intervention, et pour les 24 prochaines heures, vous ne devez pas conduire votre 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, pour quelques jours, il est préférable d'éviter le sport et les activités physiques intenses.

Vous pouvez redevenir 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 clinique ou dans une pharmacie.

Infection

Veuillez prendre les 2 capsules d'antibiotique (doxycycline 100 mg) remises lors de votre départ au prochain repas aujourd'hui.

Prenez votre température 2 fois par jour pendant 5 jours car la fièvre est un signe d'infection.

Pendant 10 jours, pour minimiser les risques, vous ne devez pas :

- utiliser de tampon ;
- utiliser de douche vaginale ;
- prendre un bain ;
- faire de la natation ;
- avoir de pénétration vaginale (doigt et pénis).

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 3 semaines.
- Aucun saignement après l'intervention mais, 3 à 5 jours après, des crampes importantes avec des caillots et un saignement plus abondant pendant quelques heures.
- Courte période de fièvre.
- Sensibilité aux seins et écoulement laiteux en quelques jours : appliquez des compresses d'eau froide sur vos seins et portez un soutien-gorge.

Pour soulager la douleur

- 2 comprimés d'Advil 200 mg toutes les 4 heures avec de la nourriture ;
- ou 2 comprimés de Tylenol 325 mg toutes les 4 heures ;
- ou 2 comprimés de Tylenol 500 mg toutes les 6 heures, pour 24 heures ;
- appliquer 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 avant et après l'intervention.

Urgence

Communiquez avec le service **Info-Santé au 811, 24 heures par jour, ou présentez-vous dans une clinique** sans rendez-vous de votre quartier si :

- la douleur intense persiste après 24 heures ;
- vous faites de la fièvre à 38,5 C (101,30 F) et plus ;
- et que les moyens mentionnés pour soulager la douleur semblent inefficaces.

Présentez-vous à l'urgence d'un hôpital, si vous saignez une serviette sanitaire à l'heure (absorption normale) depuis 6 heures.

Menstruation

Votre prochaine menstruation devrait se produire dans 4 à 6 semaines.

Après l'intervention, vos symptômes de grossesse (nausées, sensibilité des seins) disparaîtront graduellement d'ici 2 à 3 semaines.

Les hormones de grossesse peuvent être encore présentes dans votre sang et vos urines pour environ 4 à 6 semaines.

Un test de grossesse fait durant cette période restera donc positif même si l'avortement est complet.

Nous vous souhaitons une bonne récupération.