

INFORMATION

ET

CONSEILS

Interruption volontaire de grossesse

Clinique de planning des naissances
CSSSRN
150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec)
G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com

Vous êtes présentement dans une démarche pour interrompre votre grossesse. C'est un processus décisionnel parfois long et difficile.

Notre rôle est de vous guider, de vous accompagner et de vous procurer un avortement dans les meilleures conditions possibles. Vous allez donc rencontrer notre équipe : secrétaire, médecins, infirmières et agent(e) de relations humaines.

Nous voulons vous assurer que nous vous offrirons tout le support dont vous avez besoin que ce soit avant, pendant ou après l'avortement. De plus, toutes vos démarches demeureront confidentielles.

Ce feuillet vous donnera davantage d'information sur la journée de l'intervention, sur les risques possibles et sur les conseils entourant l'avortement.

N'hésitez pas à nous poser les questions qui vous préoccupent et à nous faire part de vos inquiétudes. Toutes les questions sont valables.



LE JOUR DE L'INTERVENTION

L'intervention a lieu en après-midi, vous devez cependant vous libérer toute la journée.

AYEZ AVEC VOUS :

- Votre carte d'assurance-maladie sinon, vous devrez défrayer le coût de l'intervention;
- Des serviettes hygiéniques non-parfumées;
- Des bas ou des pantoufles;
- Pour les asthmatiques, veuillez apporter votre médication (pompes).

RECOMMANDATIONS

- Vous pouvez déjeuner normalement;
- Il est recommandé de ne pas manger dans les deux heures qui précèdent l'intervention;
- Vous devez être accompagnée durant l'heure qui suivra votre intervention et pour votre retour à la maison. En effet, en raison de la prise de médication, vous ne pouvez pas conduire pour le reste de la journée;
- Pas d'alcool, ni drogue avant l'intervention;
- **Consommatrice de cocaïne** : en raison du risque d'hémorragie augmenté, ne pas consommer 48 heures avant l'avortement.

RISQUES ET COMPLICATIONS POSSIBLES

La technique (dilatation-curetage) utilisée durant l'avortement est reconnue comme étant très sécuritaire. Toutefois, comme toutes les interventions médicales, il y a une possibilité de complications; elles sont **rares et souvent faciles à traiter**. Les voici par ordre de fréquence :

Infection : Malgré toutes les précautions, il arrive que des femmes développent spontanément une infection des organes internes (utérus, trompes). Si vous présentez un ou des signes d'infection (fièvre, douleur, pertes malodorantes), vous devez consulter immédiatement votre médecin. Une infection traitée par des antibiotiques au tout début ne laisse habituellement aucune séquelle;

Hémorragie : Si des saignements anormaux surviennent durant ou immédiatement après l'avortement, nous avons des médicaments pour les arrêter rapidement. Dans les jours qui suivent, si vous remplissez une serviette sanitaire aux demi-heures durant 2 heures, il faut se rendre à l'urgence ou appeler ici à la clinique. Par contre, vous devez vous rappeler que malgré les apparences les pertes sanguines sont souvent minimes;

Avortement incomplet : Il peut arriver que des tissus placentaires restent présents dans l'utérus. Nous appelons ce phénomène une rétention. Il faut alors pour les enlever, soit refaire un curetage, soit donner de la médication qui les expulsera;

Allergie médicamenteuse : Vous devez nous signaler toute allergie ou intolérance que vous faites aux médicaments. Le risque d'une réaction aux produits que l'on vous administre existe comme n'importe quel médicament distribué en pharmacie. Dans le cas d'une réaction, nous avons le nécessaire pour intervenir adéquatement;

Dompage à l'utérus ou au col : Rare et généralement sans conséquence grave. Cette complication peut nécessiter le transfert à la salle d'opération pour compléter l'avortement. En général, la guérison s'effectue spontanément et sans intervention chirurgicale.

Note : Vous êtes informée de ces risques pour des raisons légales, en vue de signer un consentement éclairé.



CONSEILS APRÈS L'AVORTEMENT

Reprise des activités

Vous pouvez sortir, boire et manger tout ce que vous désirez. Pour les activités sportives telles que la course ou l'équitation, il est préférable d'attendre que les saignements soient presque terminés; environ une semaine. Il est aussi adéquat de prévoir des moments de repos dans les jours qui suivent l'intervention.

Crampes abdominales

Il est normal d'avoir des crampes après un avortement. L'élimination de caillots peut provoquer ces malaises. Pour les soulager, vous pouvez utiliser un analgésique en vente libre tel qu'ibuprofène (Advil, Motrin) ou acétaminophène (Tyléno, Atasol). De plus, le médecin qui effectuera votre intervention vous donnera une prescription d'anti-inflammatoire (Naprosyn) qui soulagera adéquatement vos douleurs dans le bas-ventre. De la chaleur et une légère activité physique (marche) sont aussi indiquées. Il est important de ne pas prendre de l'Aspirine pour vous soulager car cela peut augmenter les saignements.



Pertes sanguines

Les saignements peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une intervention à l'autre. Habituellement, ils débutent immédiatement après l'intervention ou dans les 3 à 4 jours qui suivent. Les saignements peuvent durer entre quelques jours et trois semaines. Il peut y avoir de petits caillots ou des pertes brunâtres. Certaines femmes n'ont pas ou peu de saignement. Si vous n'avez pas de malaise, ne vous inquiétez pas.

Si les pertes deviennent plus abondantes et que vous changez de serviette hygiénique aux demi-heures pour 2 heures consécutives (4 changements de serviettes), vous devez consulter à l'urgence ou nous appeler à la clinique.

Syndrome du troisième jour (situation fréquente)

Normalement, les deux ou trois premiers jours sont faciles, puis il arrive un épisode plus pénible : grosses crampes accompagnées de saignement et de la perte de caillots. Ce phénomène peut survenir entre le 3^e et le 5^e jour suivant l'intervention. Il ne faut pas vous inquiéter car il ne dure que quelques heures. Pour soulager la douleur, utilisez les mêmes méthodes que celles citées dans «crampes abdominales». Lorsque les caillots sont passés, les crampes diminuent ou disparaissent.



Menstruations

Le retour des menstruations survient habituellement 4 à 6 semaines après l'intervention. Si vous avez débuté des contraceptifs oraux, vous serez menstruée dans la semaine prévue à cet effet dans votre cadran.

Vous redevenez fertile rapidement après l'avortement. Vous pouvez donc redevenir enceinte si vous n'utilisez aucune contraception.



Symptômes de grossesse

- Les nausées disparaîtront dans les premiers jours suivant l'avortement;
- La sensibilité des seins devrait disparaître d'ici 1 semaine. Il arrive qu'après un avortement, il y ait un gonflement des seins ou même une légère lactation. Ces symptômes sont sans gravité et ils vont disparaître spontanément;
- Un test de grossesse peut rester positif jusqu'à trois semaines après l'intervention. C'est le temps nécessaire pour que votre organisme élimine les hormones de grossesse.

DURANT LA PREMIÈRE SEMAINE POUR ÉVITER LES INFECTIONS

- Utilisez des serviettes hygiéniques non parfumées (pas de tampon);
- N'ayez aucune relation sexuelle avec pénétration vaginale;
- Le bain et la douche sont permis. Assurez-vous que le bain soit propre et n'utilisez pas d'huile, de sel ou de mousse dans l'eau.

Prise de température

Si vous vous sentez «chaude» ou si vous ressentez des frissons, vous devez vérifier votre température. Lorsqu'elle s'élève cela indique la présence d'une infection. La température buccale normale est de 37.0 C ou 98.2 F et elle ne doit pas dépasser 38.0 ou 100.4 F.



QUAND CONSULTER ?

Les complications médicales survenant après l'avortement sont généralement minimales et normalement sans danger pour votre fertilité.

Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes :

- Saignements abondants;
- Douleurs abdominales non soulagées par la médication;
- Fièvre;
- Pertes vaginales nauséabondes;
- Brûlements mictionnels.

Veillez communiquer avec la clinique de planning ou Info-santé (811) sinon rendez vous à l'urgence. Spécifiez à ce moment que vous avez eu un avortement par aspiration.

De plus, si vous faites une complication après votre intervention, nous aimerions en être informés.

EXAMEN DE CONTRÔLE

Vous devez rencontrer votre médecin 3 semaines après votre intervention. Celui-ci vérifiera si le col de l'utérus est refermé, s'il y a absence de signe d'infection, etc. Même si tout va bien, votre examen de contrôle est important.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Vos émotions

Beaucoup de femmes se sentent soulagées après leur avortement. Par contre, il est **normal** de ressentir de la tristesse, de la déception, de la culpabilité et de se sentir seule.

Plusieurs femmes et couples vivront une période d'adaptation et de deuil. La tristesse est une émotion saine qui doit être vécue. Elle s'apaisera avec le temps.

Cette expérience est l'occasion pour bien des femmes de faire un bilan de leur vie, d'apprendre à mieux se connaître, de s'affirmer, de devenir responsable et d'être fière d'avoir pris une décision importante.

Il serait souhaitable, dans le processus que vous vivez, d'avoir quelqu'un à qui vous pouvez exprimer vos sentiments et vos émotions. Si vous en êtes incapable, le personnel de la clinique demeure disponible pour vous revoir, tant que vous en ressentirez le besoin. Votre santé émotive est aussi importante que votre santé physique.



Votre sexualité

Il est possible qu'après un arrêt de grossesse vous observiez des changements par rapport à votre activité sexuelle et que, par exemple, votre désir soit moins présent. Il faut alors prendre le temps d'en parler et d'attendre que celui-ci revienne.

S'il y a des aspects de votre vie sexuelle qui ne vous satisfont pas, discutez-en pour trouver une solution.



L'intervenant(e) de notre clinique peut vous outiller et vous guider dans cette démarche.

Même si vous n'avez pas de partenaire stable, il serait bon de choisir une méthode contraceptive adaptée à vos besoins et à votre réalité. Lorsque la préoccupation de devenir enceinte disparaît avec l'emploi d'une méthode contraceptive efficace, votre vie sexuelle peut être davantage satisfaisante.



Quelle que soit la façon dont vous avez vécu votre interruption de grossesse, si vous avez le goût ou le besoin de partager votre expérience pour aider d'autres femmes, dites-le nous.

L'Équipe de la clinique de planning

Lundi au vendredi

**8 h 30 à 12 h
13 h 30 à 16 h 30**

(418) 724-8578
1-866-724-8578