

Recommandations après la pose d'un stérilet

Après la pose du stérilet, il est normal de ressentir des crampes dans le bas-ventre. Elles devraient diminuer progressivement dans les prochains jours.

Pour vous soulager :

- Si ce n'est pas contre-indiqué pour vous, prenez un anti-inflammatoire comme Naprosyn® 500 mg 1 comprimé aux 8 à 12h au besoin, tel que prescrit par votre professionnel de la santé OU Ibuprofen® 200 mg 2 comprimés aux 6h au besoin, en vente libre OU Naproxen® 200 mg 2co aux 8-12h au besoin, aussi en vente libre.
- Si les anti-inflammatoires sont contre-indiqués, prenez de l'Acétaminophène 500 mg 2 comprimés aux 4 à 6 heures.

Conseils de départ :

- Rien dans le vagin pendant les 24 heures qui suivent la pose.
- Pas de tampon pour 7 jours, pas de coupe menstruelle pour un mois. La coupe menstruelle peut être utilisée, mais doit être retirée avec soin. Glisser votre doigt entre la coupe et la paroi vaginale (pour éviter un effet de succion), puis tirer doucement sans trop pincer la coupe pour éviter de tirer en même temps les fils du stérilet.
- Une méthode de contraception supplémentaire doit être utilisée pendant les 7 prochains jours pour assurer une protection contre les grossesses. Il peut s'agir de votre méthode contraceptive préalable en plus du stérilet ou de condom mis dès le début de la pénétration.

Quand reconsulter :

- Douleurs abdominales persistantes et/ou croissantes
- Fièvre/frissons inexpliqués
- Écoulement vaginal inhabituel
- Douleur lors des relations sexuelles



Appeler pour un rendez-vous rapide pendant les heures d'ouverture de la clinique, sinon consulter à l'urgence.

Un professionnel de la santé en clinique (médecin ou IPS) si :

- Grossesse suspectée
- Arrêt des menstruations avec stérilet de cuivre
- Inquiétudes en lien avec le stérilet

Il est important de continuer de vous protéger contre les infections transmissibles sexuellement. Pour plus d'infos :

<https://www.caseplanifie.ca/>

<http://planningchrr.com/>