

## INFORMATION

ET

## CONSEILS

### Interruption volontaire de grossesse par instruments

#### Clinique de planning et d'ITSS

CISSSBSL, 150 avenue Rouleau  
Rimouski (Québec) G5L 5T1  
Tél. : (418) 724-8578  
[www.planningchrr.com](http://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 : agente administrative, médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS), infirmière et intervenante.

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'informations 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

- Il est préférable de déjeuner le matin;
- 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-aspiration) 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 ou nous appeler à la clinique. 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 hygiénique super absorbante aux demi-heures durant 3 heures consécutives, il faut se rendre à l'urgence ou appeler ici à la clinique. Cependant, 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 faire un curetage, soit donner de la médication qui les expulsera. Il se peut aussi dans de très rare cas qu'une grossesse se poursuive après l'intervention.

**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 serez informée de ces risques pour des raisons légales, en vue de signer un consentement éclairé lors de votre rendez-vous à la clinique.

#### CONSEILS APRÈS L'AVORTEMENT

##### Reprise des activités

Vous pouvez sortir, boire et manger tout ce que vous désirez. Vous pourrez reprendre vos activités quotidiennes dès le lendemain. Évitez toute activité intense pour quelques jours. Ajustez selon votre niveau d'énergie. Reposez vous si vous en sentez le besoin. Évitez de consommer de l'alcool, des narcotiques et des drogues pendant 48 h suite à l'intervention, pour éviter toute réaction avec les médicaments utilisés.

##### 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 (Tyléol, 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 super absorbante aux demi-heures pour 3 heures consécutives (6 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<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> 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 à quatre semaines après l'intervention. C'est le temps nécessaire pour que votre organisme élimine les hormones de grossesse.

### **POUR UNE PÉRIODE DE 7 JOURS ET POUR ÉVITER LES INFECTIONS**

Pour une période de 7 jours n'introduisez rien dans le vagin :

- Pas de relation sexuelle avec pénétration
  - Pas de tampon ni coupe menstruelle
  - Pas de vibreur ou jouet sexuel
  - Pas de douche vaginale
- 
- Utilisez des serviettes hygiéniques non parfumées (pas de tampon);
  - 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.
  - Pas de natation en piscine, lac, mer,
  - Pas de bain tourbillon ou spa.

### 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.
- Douleur lors de la reprise de relation sexuelle avec pénétration

**Veillez communiquer avec la clinique de planning ou Info-santé (811) option 1 sinon rendez-vous à l'urgence.** Spécifiez à ce moment que vous avez eu un avortement par instruments.

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

### **SUIVI TÉLÉPHONIQUE**

Vous serez appelée par une intervenante 3 semaines après l'intervention pour voir comment vous allez. Vous pouvez bien sûr nous appeler avant si vous avez besoin.

### **PRENEZ SOIN DE VOUS**

### Vos émotions

Beaucoup de femmes se sentent soulagées après leur avortement. Cependant, il est aussi possible de ressentir de la tristesse, de la déception, de la culpabilité ou 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 et à s'affirmer.

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.