

## Prenez soin de vous

Une grossesse non planifiée peut arriver à n'importe qui.

Notre clinique accueille des personnes de toute origine culturelle et religieuse. 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 personne 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 d'un avortement sont diverses.

Plusieurs personnes 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.

## Chaque personne réagit différemment

Peu de personnes parlent de leur expérience et il peut être difficile de composer émotionnellement 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 reconfortantes. Même si votre décision est claire, cela ne veut pas dire qu'elle a été facile.

Au besoin, discutez-en avec une personne compréhensive en qui vous avez confiance.

## Prenez votre temps

Il se peut qu'après l'intervention vous perdiez temporairement le 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 vous sentez en confiance peut vous aider à être plus à l'aise.

## 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 reconfortant 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 au téléphone avec quelqu'un :

**Grossesse secours :**  
[grossesse-secours.org](http://grossesse-secours.org)  
514-271-0554

**S.O.S Grossesse :**  
[sosgrossesse.ca/fr](http://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



# 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 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 commencer le dimanche après votre intervention.

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

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

## Reprise des activités

Après l'intervention et pendant les 24 heures qui suivent, vous ne devez pas conduire une 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 pendant quelques jours.

**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 pharmacie.

## Infection

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

- utiliser de tampons
- utiliser la 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 six heures)
- Sensibilité aux seins et écoulement laiteux durant quelques jours. Appliquez des compresses d'eau froide sur vos seins et portez un soutien-gorge.

## Pour soulager la douleur

- Deux comprimés d'Advil à 200 mg toutes les quatre heures avec de la nourriture
- Ou deux comprimés de Tylenol à 325 mg toutes les quatre heures
- Ou deux comprimés de Tylenol à 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 24h 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 imbibez 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 pendant 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 :**

---

---

---

---

---