

CONSEILS POST-AVORTEMENT

Après un avortement, il est important de prendre soin de toi physiquement et psychologiquement.

Il est normal d'avoir des émotions variées comme la tristesse, la colère. Tu peux aussi te sentir libérée et contente de ton choix. Tu peux ne pas avoir le désir d'avoir des relations sexuelles : respecte ton rythme. Chaque femme réagit à sa manière.

On te suggère de te reposer le jour de l'avortement. La majorité des femmes reprennent leurs activités le lendemain de la procédure.

RECOMMANDATIONS POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS

Pour la semaine qui suit :

Ne rien mettre dans ton vagin comme :

- Tampon
- Suppositoires
- Douches vaginales
- Doigts
- Pénis
- Utiliser que des serviettes sanitaires
- Tu peux prendre un bain ou une douche et te baigner mais pas dans un lac.

APRÈS L'AVORTEMENT, IL EST NORMAL :

- De ne pas saigner
- De saigner tout de suite après
- De saigner quelques jours après

- De saigner plus ou moins abondamment
- De passer des caillots sanguins
- De saigner pendant 3 semaines

Les saignements qui suivent l'avortement ne sont pas des menstruations. Vos prochaines menstruations surviendront de 4 à 6 semaines après l'avortement. Si vous n'utilisez pas de contraceptifs, ***ATTENTION ! vous pouvez devenir enceinte immédiatement même si vous saignez encore.***

C'EST AUSSI NORMAL :

- D'avoir des crampes ;
- De ressentir de la douleur dans le bas du ventre pour quelques heures à quelques jours.

N.B. : Pour soulager la douleur, vous pouvez utiliser de l'ibuprophène 200 mg (Advil, Motrin). Si ce n'est pas contre-indiqué pour vous, à raison de 2 à 3 comprimés par dose à chaque 4 à 6 heures.

- **Éviter l'aspirine ou toute médication contenant de l'aspirine (comme Midol ou 222).**
- Trois à quatre jours après l'avortement, plusieurs femmes vont présenter un saignement abondant avec des caillots et des crampes. Ces symptômes peuvent durer de quelques heures à 24-48 heures et sont normaux. Nous recommandons le repos. Une bouillotte d'eau chaude et des analgésiques (Advil ou Motrin, 2 ou 3 comprimés aux 4 à 6 heures). Si vous avez une prescription d'Anaprox ou de Ponstan, vous pouvez l'utiliser.

VOS SEINS

Vos seins peuvent produire du lait et vous pouvez ressentir des douleurs importantes. Si cela survient :

- Porter un bon soutien-gorge
- Appliquer des compresses d'eau froide
- Éviter les douches chaudes
- Éviter les stimulations de vos seins
- Prenez des Advil ou Motrin (2 ou 3 comprimés aux 4-6 heures)

N.B. : Cet inconfort peut persister quelques jours. Si vous avez de la fièvre ou de la rougeur sur un sein, appelez-nous.

DÉPISTAGE

Un test de dépistage pour la gonorrhée et la chlamydia a été fait avant l'avortement. Si les résultats sont positifs, nous vous contacterons au numéro que vous nous avez donné, à moins que vous nous spécifiez le contraire.

CONTRACEPTION

Si vous avez décidé de prendre des contraceptifs, vous devez les commencer le 1^{er} dimanche suivant l'avortement même si vous avez encore des saignements.

N.B. : Vous êtes protégés au niveau contraceptif après 7 jours d'utilisation.

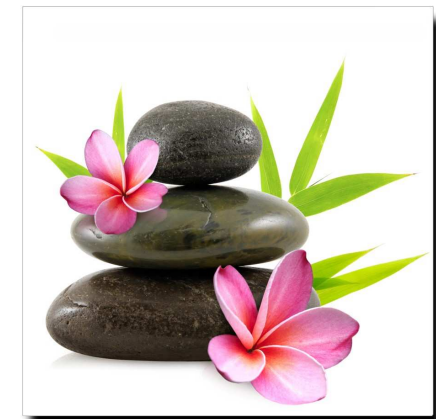
QU'EST-CE QUI N'EST PAS NORMAL APRÈS UN AVORTEMENT

- ❖ Si vous devez changer de serviettes sanitaires à toutes les heures pendant six heures ou à toutes les ½ heures pendant trois heures.
- ❖ Si vous ressentez une douleur intense et persistante qui n'est pas soulagée par Advil, Motrin, Ponstan ou Anaprox.
- ❖ Fièvre plus grande que 38°C / 100,4°F.
- ❖ Si vos symptômes de grossesse persistent plus d'une semaine (toutefois vos seins peuvent demeurer sensibles pour plus d'une semaine).
- ❖ Si vous présentez un de ces symptômes, appelez-nous du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h : (450) 668-1803, poste 5183 ou INFO SANTÉ : 811
- ❖ Si la clinique est fermée et vos saignements sont très importants, votre douleur intolérable et votre température à plus de 38°C / 100,4°F, consultez à l'urgence de l'hôpital.
- ❖ Si tout se passe normalement, passez un test de grossesse 4 semaines après votre avortement. S'il demeure positif, appelez-nous.

Clinique Planning
CSSSL, CLSC du Marigot
Révisé : février 2013

Centre de santé et de services sociaux
de Laval

ET APRÈS...



PRENDS SOIN DE TOI !