

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE
SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

La grossesse perdue...

Mai 1996
Révisé : Décembre 2016

Québec 

TABLE DES MATIERES

Que m'est-il arrivé?	1
Qu'est-ce qu'un curetage?	3
Renseignements suite à un curetage.....	4
La vie... après une fausse couche	7
L'impact émotionnel d'une fausse couche.....	8
Le vécu de la femme	9
Le vécu de l'homme	11
Le vécu du couple	12
La fausse couche = un choc.....	13
Juste après la fausse couche: une période plutôt difficile (Les étapes du deuil).....	14
Afin de mieux vivre votre deuil	16
Comment se rendre compte que les étapes du deuil ne sont pas toutes franchies?	17
Quand recommencer une grossesse?	18
Ressources.....	19
Suggestions de lecture	19
Répertoire de ressources	20
Notes personnelles.....	22

QUE M'EST-IL ARRIVÉ ?

- Qu'est-ce qu'une fausse couche ? (avortement spontané)

Une fausse couche ou un avortement spontané est un arrêt de grossesse se produisant entre la 4^e et la 20^e semaine. Il y a environ une grossesse sur cinq qui se termine en fausse couche au cours des vingt premières semaines de grossesse.

Lorsque la fausse couche se produit, le développement de l'embryon est arrêté depuis environ deux semaines. La principale cause d'une fausse couche est la présence d'une anomalie chromosomique chez l'embryon. Ceci se produit dès la conception et rien ne peut modifier cet événement incontournable.

Il y a deux types de fausse couche. Le premier est appelé « avortement complet ». Dans ce cas, l'embryon et les débris placentaires sont totalement expulsés de façon naturelle.

Le deuxième est appelé « avortement incomplet » parce que l'embryon est expulsé, mais les débris placentaires demeurent dans l'utérus. Dans ce cas, on doit recourir à un curetage pour retirer les débris placentaires de l'utérus.

Il peut y avoir d'autres indications à un curetage : il peut y avoir un arrêt de grossesse dans le cas d'un « œuf mort » (la grossesse est arrêtée car le développement de l'embryon est interrompu dans l'utérus sans que la femme ait des pertes sanguines) ou d'un « œuf clair » (œuf formé mais qui n'a pas évolué vers la constitution d'un embryon en mesure de se développer).

QU'EST-CE QU'UN CURETAGE ?

Il y a deux options de traitement qui peuvent s'offrir. Premièrement, il y a la prise d'un médicament qu'on applique intravaginal. Cependant, cette option s'applique seulement s'il y a très peu de débris dans l'utérus. Le deuxième traitement est le curetage.

Le curetage est une intervention chirurgicale qui consiste à nettoyer la cavité utérine (utérus).

Avant le curetage, l'infirmière vous informera des étapes à suivre. Des prélèvements sanguins peuvent être faits (ex. : groupe sanguin). Une canule veineuse périphérique sera installée pour permettre à l'infirmière de vous administrer un analgésique (Fentanyl) et un sédatif (Versed).

Au préalable, le médecin fait une anesthésie du col (bloc paracervical) et il le dilate pour pouvoir accéder à l'utérus avec la curette.

Un petit tube (canule) est inséré dans l'utérus afin que son contenu soit succionné à l'aide d'un appareil. Ensuite, le médecin procède au curetage en tant que tel avec une sorte de petite cuillère à bords tranchants (curette) introduite par le col.

Pendant le curetage, il se peut que vous ressentiez des crampes abdominales. Celles-ci diminueront rapidement après l'intervention. Le curetage dure environ 10 minutes.

Par la suite, nous vous garderons sous observation pendant au moins une heure et, si tout va bien, vous pourrez retourner à votre domicile

RENSEIGNEMENTS SUITE À UN CURETAGE

Votre curetage étant complété, vous êtes sur le point de retourner à la maison. Voici quelques renseignements concernant les manifestations ou signes à surveiller après le curetage. De plus, vous devez reconnaître les signes annonciateurs de complications qui pourraient survenir. Il est à noter que les risques de complications sont inférieurs à 1%.

Pertes sanguines

Le curetage déclenche un saignement vaginal qui peut durer en moyenne de 4 à 10 jours. Ces pertes sont rarement très abondantes, mais si vous souillez plus d'une serviette sanitaire à l'heure, nous vous suggérons de contacter la clinique externe de gynécologie (les jours ouvrables de 08h00 à 16h00), votre médecin de famille ou présentez-vous à l'urgence du CISSS de Laval – Hôpital de la Cité-de-la-Santé.

Crampes abdominales

Il est possible que vous ressentiez des crampes abdominales. Celles-ci devraient diminuer rapidement dans les jours qui suivent le curetage. Afin de vous soulager de cette douleur, vous pouvez prendre des analgésiques comme de l'acétaminophène (ex. : Tylenol, Atasol) ou de l'ibuprofène (ex. : Advil, Motrin) – **NE prenez PAS d'ASPIRINE.** Toutefois, si les crampes abdominales augmentent ou si elles ne sont pas soulagées par la médication, communiquez avec la clinique externe de gynécologie (les jours ouvrables de 08h00 à 16h00), votre médecin de famille ou présentez-vous à l'urgence du CISSS de Laval – Hôpital de la Cité-de-la-Santé.

Fièvres et frissons

Si vous ressentez des frissons dans les jours qui suivent le curetage ou si vous vous sentez fiévreuse, nous vous conseillons de prendre votre température. Si celle-ci s'élève à 38°C (100,2°F) ou plus, communiquez

avec la clinique externe de gynécologie (les jours ouvrables de 08h00 à 16h00), votre médecin de famille ou présentez-vous à l'urgence du CISSS de Laval – Hôpital de la Cité-de-la-Santé, car il y a une possibilité qu'une infection se développe à l'intérieur de l'utérus (endométrite).

Habituellement, ces infections s'accompagnent de pertes vaginales malodorantes, verdâtres et souvent très abondantes.

Risque d'infection

Afin de diminuer le risque d'infection, nous vous suggérons, pour une période de deux semaines, de ne pas avoir de relations sexuelles et de ne pas utiliser de douche vaginale ni tampon (ne rien introduire dans le vagin).

De plus, vous ne pouvez pas vous baigner que ce soit : dans une piscine, un lac, un spa, etc. Vous pouvez cependant prendre des douches.

Signes de grossesse qui persistent

Si, dans une semaine, vous avez encore des signes de grossesse tels que nausées le matin, seins gonflés et/ou sensibles, etc., qui sont présents, communiquez avec la clinique externe de gynécologie (les jours ouvrables de 08h00 à 16h00) afin qu'une évaluation soit faite.

Cependant, ne faites pas de test de grossesse, car il y a de forte chance qu'il soit positif même s'il n'y a plus de grossesse, et ce, à cause des hormones de grossesse qui ne sont pas complètement éliminées de votre système.

Si vous avez des questions ou encore pour les raisons mentionnées précédemment, n'hésitez pas à communiquer avec nous à la clinique externe de gynécologie (les jours ouvrables de 08h00 à 16h00) du CISSS de Laval – Hôpital de la Cité-de-la-Santé au : 450-975-5563 #4.

LA VIE... APRÈS UNE FAUSSE COUCHE

La contraception

Si vous avez l'intention de prendre des contraceptifs oraux, vous pouvez les débiter le premier dimanche qui suit le curetage. Ceux-ci sont efficaces après 15 jours d'utilisation régulière et adéquate. Si vous optez pour un stérilet, un rendez-vous devra être prise dans 4 à 6 semaines après le curetage. En attendant le stérilet et comme autre méthode contraceptive, nous vous suggérons d'utiliser le condom avec de la mousse vaginale spermicide à chaque relation sexuelle, car la journée de l'ovulation est imprévisible. Vos prochaines menstruations normales surviendront dans environ 4 à 6 semaines (après le curetage).

Vous devez prendre note que si vous n'employez pas de moyen de contraception, vous pouvez redevenir enceinte aussitôt après votre curetage.

Médicalement, il n'y a pas d'inconvénient à ce que vous redeveniez enceinte après une fausse couche. Cependant, le couple doit se donner du temps pour bien intégrer la perte et amorcer les étapes du deuil.

Retour au travail

Un arrêt de travail d'une semaine vous est recommandé et est signé par votre médecin. Vous pouvez cependant reprendre vos activités quotidiennes de façon progressive selon votre tolérance, et ce, dès le lendemain.

L'IMPACT ÉMOTIONNEL D'UNE FAUSSE COUCHE

Après une fausse couche, la plupart des femmes, hommes et couples traversent une période difficile. Cette période peut débuter quelques heures ou plusieurs jours après l'événement.

Les femmes et les hommes ne vivent généralement pas la fausse couche de la même façon. Ces différentes réactions peuvent semer des malentendus dans le couple. C'est pour cette raison qu'il est important que le couple entretienne une bonne communication.

LE VÉCU DE LA FEMME

Toutes les femmes ont de la peine à la suite d'une fausse couche. Certaines vivent l'expérience de façon plus difficile que d'autres pour différentes raisons :

- La femme peut vivre de la culpabilité face à la fausse couche. Elle croit que la fausse couche est une punition pour une faute quelconque commise autrefois ; IVG (interruption volontaire de grossesse), ITSS (infection transmissible sexuellement par le sang), etc.
- La femme se croit responsable de la fausse couche et cherche ce qu'elle aurait pu faire pour la causer : chute, dernières relations sexuelles, travail exigeant, etc.
- La femme peut voir sa fausse couche comme un échec en tant que femme et mère. « Je ne suis pas une vraie femme ou une bonne mère si je ne peux pas avoir d'enfant ! » Elle peut la voir aussi comme un échec par rapport aux attentes du conjoint, des enfants et des parents.

- La femme peut vivre une incompréhension par son entourage qui a tendance à minimiser la perte. Cette réaction des proches empêche la femme de parler de sa fausse couche et peut même susciter de la colère.

Toutes ces réactions peuvent amener la femme à avoir une diminution de son estime de soi. Elle peut vivre une dépression qui est reliée à un sentiment de vide et de tristesse au moment de la crise.

Toutes ces réactions sont normales et font partie du processus de deuil. La femme peut éprouver de la jalousie envers d'autres femmes enceintes ainsi que du ressentiment face au conjoint qui semble moins touché. Pour la femme, l'absence d'expression du chagrin de l'homme est interprétée comme une absence de peine.

LE VÉCU DE L'HOMME

Comme nous l'avons mentionné antérieurement, les hommes peuvent réagir de façons différentes :

- L'homme peut se sentir moins concerné par la fausse couche, car il est moins près physiquement de l'événement et l'intensité de l'attachement au fœtus n'est pas la même que chez la femme.
- L'homme peut être irrité par la persistance du chagrin chez sa conjointe et vouloir qu'elle se change les idées ou qu'elle « passe par-dessus ça ».
- Il peut avoir autant de peine que sa femme et ne pas vouloir le montrer de crainte de la bouleverser davantage. D'autres répriment leurs émotions car celles-ci semblent inacceptables socialement.

•

LE VÉCU DU COUPLE

L'homme et la femme peuvent vivre des tensions entre eux à cause de leurs différentes perceptions de la situation.

En tant que couple, ils peuvent vivre des tensions en se sentant obligés de prouver leur capacité d'avoir un enfant. Les relations sexuelles peuvent devenir source de conflit et de frustration, car elles ne sont plus guidées par le désir et le plaisir, mais axées seulement sur la procréation.

Le couple peut aussi sentir des pressions de l'entourage l'incitant à « se reprendre ».

LA FAUSSE COUCHE = UN CHOC

La fausse couche peut être un choc plus important que ce que l'on pense généralement. Certaines circonstances intensifieront la perte vécue par la femme, l'homme ou le couple.

Les situations qui contribuent à multiplier la peine sont :

- Si la grossesse est avancée.
- Si la femme a déjà vécu une fausse couche.
- Si c'est une première grossesse.
- Si la femme a déjà vécu un avortement volontaire ou une IVG (interruption volontaire de grossesse).
- Si la situation matrimoniale est difficile.
- L'âge avancé de la femme.
- Le vécu de l'homme et de la femme.
- Si la femme, l'homme ou le couple a vécu une autre perte récemment.
- Si le couple est suivi en fertilité.

JUSTE APRÈS LA FAUSSE COUCHE :
UNE PÉRIODE PLUTÔT DIFFICILE
(les étapes du deuil)

Il est normal que vous traversiez une période de crise après une fausse couche. Cette période de déstabilisation est due au chagrin causé par la perte que vous vivez. La perte est multidimensionnelle. Il y a la perte du bébé, du statut de femme enceinte et de la possibilité d'accéder au statut de mère. Les pertes sont donc multiples et réelles.

Vous passerez à travers différentes étapes qu'on appelle « le processus de deuil ». Ce processus est nécessaire pour bien intégrer cette expérience et résoudre la perte.

Choc et torpeur

Tout d'abord, c'est le choc. Il y a une réaction « d'engourdissement ». On nie ce qui nous arrive : « Ce n'est pas vrai ! Ça ne se peut pas ! Mon bébé est encore dans mon ventre, n'est-ce pas docteur ? ».

Recherche et nostalgie

Pendant cette phase, vous réalisez vraiment ce qui s'est passé. Vous pouvez éprouver beaucoup de peine, et même vivre une déprime, car vous n'acceptez pas la perte du fœtus. Cette déprime peut aussi être causée par les changements hormonaux qui se produisent dans votre corps. Vous recherchez les causes de la fausse couche. Vous vous dites de choses comme : « Pourquoi moi ? C'est injuste ! C'est à cause de ! ».

Désorganisation

Après avoir réalisé la situation et après avoir manifesté votre chagrin, vous vous retrouvez en désorganisation, car vous prenez conscience que la perte est définitive.

Cette étape se caractérise par une réflexion sur ce que cet enfant représentait pour vous. Vous vous demandez ce que vous allez faire avec les objets de ce dernier (si vous en aviez). Vous ne vous sentez pas capable de vous adapter à la perte : « Je ne m'en remettrai jamais ! Je n'oublierai jamais ce bébé ! ».

C'est possible que vous ayez de la difficulté à reprendre toutes vos activités, mais il faut vous dire que c'est normal et passager.

Réorganisation

Vous avez maintenant le goût et de nouveau l'intérêt de réinvestir et de vous impliquer dans diverses activités (celles que vous aviez avant de devenir enceinte ou de nouvelles).

Vous tournez la page, l'événement est intégré dans votre vie et vous continuez votre route. La blessure causée par la perte du fœtus se cicatrisera progressivement avec le temps.

AFIN DE MIEUX VIVRE VOTRE DEUIL...

Afin de faciliter votre processus de deuil, voici quelques informations :

- Faites-vous expliquer pourquoi vous avez fait une fausse couche pour mieux l'accepter et diminuer le sentiment de culpabilité (les causes ne sont toutefois pas toutes identifiables).
- Donnez-vous le droit d'avoir de la peine et de vivre ce deuil à votre rythme.
- Trouvez au moins une personne significative pour vous (en plus de votre conjoint). Cette personne, pour vous aider, doit être capable d'écouter votre peine.
- Prenez le temps de vous arrêter et de penser à vous.

Il est suggéré que la femme parle avec son conjoint de ce qu'elle vit, même s'il semble moins touché. Votre présence mutuelle et affective l'un pour l'autre vous fera beaucoup de bien à tous les deux.

COMMENT SE RENDRE COMPTE QUE LES ÉTAPES DU DEUIL NE SONT PAS TOUTES FRANCHIES ?

Les étapes du deuil peuvent se vivre dans un intervalle variant de quelques mois jusqu'à un peu plus d'un an. Il y a néanmoins des indices qui permettent de déceler un deuil mal résolu.

Une des réactions du deuil peut subsister :

- Avoir facilement la « larme à l'œil » :
- Se mettre en colère dès qu'on parle de fausse couche.
- Refuser d'en parler.
- Faire comme s'il n'était rien arrivé.
- Se sentir bouleversée à la vue d'une femme enceinte.
- Refuser de voir d'autres bébés.
- Se sentir coupable pour la moindre raison.

Des symptômes dépressifs peuvent persister :

- Fuir les ami(e)s ou la famille.

- Ne plus avoir le goût de reprendre ses activités.
- Développer certaines dépendances comme les médicaments, l'alcool, la nourriture, etc.
- Si après quelques semaines, vous ressentez certains de ces symptômes, vous devriez consulter un professionnel pour qu'il puisse vous aider à mieux traverser cette épreuve.

QUAND RECOMMENCER UNE GROSSESSE ?

Vous pouvez songer à une nouvelle grossesse lorsque les étapes du deuil ont été vécues. La nouvelle grossesse est vécue comme une autre grossesse et l'enfant à venir ne doit pas être considéré comme un enfant de remplacement à la grossesse perdue, mais plutôt comme un autre enfant.

C'est vous, en tant que personne et couple, qui pourrez déterminer le moment propice à une autre grossesse. Cependant, il est préférable médicalement d'attendre de un à deux mois après la fausse couche.

- Si vous en êtes à votre troisième fausse couche consécutive, il est recommandé d'avoir un bilan médical spécifique à cette situation. Parlez-en à votre médecin.

RESSOURCES

N'oubliez pas, différentes ressources sont à votre disposition :

- Votre conjoint.
- Votre famille.
- Vos ami(e)s.
- Les professionnels de la santé et des services sociaux.
- Les groupes d'accompagnement suite à un deuil.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- « L'insoutenable absence », Régina Sara Ryan, Éditions de l'Homme, Montréal, 1999.
- « Grandir : Aimer, perdre et grandir, » Jean Monbourquette, Outremont, Québec, Novalis, 1994.
- « Une fausse couche et après ? », Micheline Garel, Hélène Legrand, Éditions Albin Michel, Paris, 1995.

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

- Info-Santé 811

Centre de santé et de services sociaux de Laval :

- Clinique externe de gynécologie.....450-975-5563 #4
- CLSC Ruisseau-Papineau.....450-687-5690
- CLSC des Mille-Iles450-661-2572
- CSLC du Marigot450-668-1803
- CLSC Ste-Rose-de-Laval450-622-5110
- Service de psychologie.....450-975-5586

Centre des femmes de Laval450-629-1991

En cas d'urgence,
communiquez avec

INFO SANTÉ

au **811**

RESSOURCES	COORDONNÉES
Groupe d'accompagnement	
Médecin de famille	
Gynécologue	
Ami/e	
Aumônier	
Autre professionnel :	

Manon Lainesse, infirmière stagiaire au baccalauréat en sciences infirmières

En collaboration avec :
Suzanne Durand, infirmière clinicienne spécialisée

Clinique externe de gynécologie

Révisé par :
Jérôme Gauvin-Lepage
Conseiller clinique en soins chirurgicaux par intérim

Isabelle Levasseur
Infirmière clinicienne à la formation en soins chirurgicaux

En collaboration avec :
Le personnel infirmier de la clinique externe de gynécologie

© La reproduction d'un extrait quelconque de cette brochure, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval**

Québec 