

# Prenez soin de vous après une interruption volontaire de grossesse ou un curetage

Conseils et recommandations



## **Recommandations après l'intervention**

- Vous pouvez boire et manger normalement;
- Le jour même de l'intervention, il se peut que vous ressentiez plus de fatigue, nous vous suggérons de vous reposer;
- La reprise des activités se fait de façon progressive. Évitez pendant quelques jours les activités demandant un effort vigoureux.

## **Voici les conseils importants à lire**

- 1- Les saignements**
- 2- La douleur**
- 3- Les signes de complications**
- 4- La prévention d'une infection**

## **1- Les saignements**

Les saignements et crampes abdominales ressemblant à des menstruations sont normaux durant les jours suivant l'intervention.

Les saignements sont variables d'une personne à l'autre. Les situations suivantes sont considérées normales :

- Aucun saignement et peu de douleur.
- Saignement modéré durant 2 à 5 jours avec ou sans caillots.
- Taches de sang jusqu'à 2 à 3 semaines.
- Aucun saignement après l'intervention mais 4 à 5 jours après, des crampes importantes avec des caillots et un saignement plus abondant pendant quelques heures.
- Une courte période de fièvre peut survenir.
- Votre prochaine menstruation devrait avoir lieu 4 à 6 semaines après l'intervention.

## 2- La douleur

- Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tyléno) 325 mg ou extra fort 500 mg, 1 à 2 comprimés aux 4 – 6 heures.
- Si vous n'êtes pas allergique à la codéine, vous pouvez demander à votre pharmacien du Tyléno #1 et prendre 1 à 2 comprimés aux 4 – 6 heures.
- Si le Tyléno n'est pas efficace, vous pouvez prendre de l'ibuprofène (advil) 200 mg, 2 comprimés aux 4 – 6 heures, un anti-inflammatoire efficace pour soulager les crampes.
- \* **Ne pas prendre de l'aspirine (Acide Acétylsalicylique) car cela risque de provoquer des saignements plus abondant.**
- Vous pouvez appliquer un sac d'eau chaude ou "sac magique" sur l'abdomen.
- \* **Attention aux brûlures, recouvrir le sac d'une serviette.**
- Vous pouvez boire des liquides chauds.
- Vous pouvez marcher un peu.
- Vous pouvez vous étendre, plier les genoux et les ramener contre le corps. Changez de position fréquemment.

Il se peut que vous ayez une montée laiteuse (seins douloureux avec ou pas d'écoulement de lait) à cause de la sécrétion hormonale qui a été déclenchée avec l'interruption de grossesse. Cette situation peut persister de une à deux semaines après l'intervention. Le port de soutien-gorge, l'application de compresses froides et la diminution de la consommation d'eau ou de liquides peut atténuer ces malaises. Évitez surtout de vider les seins, ce qui stimulerait la production de lait.

### **3- Les signes de complications**

Il sera important de consulter un médecin :

- Si vous avez des douleurs au ventre, intenses et persistantes et allant en augmentant, non soulagées par analgésique comme le Tylnol, l'Advil pris régulièrement aux 2-6 heures pour au moins 24 heures.
- Si vous faites de la température durant 24 à 48 heures (plus de 100° F ou 380° C).
- Si vous avez des saignements très abondants (une serviette sanitaire à l'heure pendant 4 à 6 heures).

Vous pouvez consulter un CLSC ou une clinique médicale ou l'urgence au besoin.

#### **4- La prévention d'une infection**

- Ne pas prendre de bain pendant les 3 jours qui suivent l'intervention; optez plutôt pour une douche. Pas de douche vaginale, pas de natation pendant une semaine.
- Ne pas avoir de relations sexuelles avec pénétration pendant deux semaines.
- Ne pas utiliser de tampons hygiéniques "tampax" pendant un mois.
- Une prescription d'antibiotique peut vous être remise au besoin par le médecin.

## **Contraception**

### **La pilule**

Vous commencez à la prendre le dimanche qui suit l'intervention. Lors de relations sexuelles, l'utilisation du condom est nécessaire le premier mois. Le condom est la seule protection contre les maladies transmissibles sexuellement. L'efficacité de la pilule peut être diminuée lors de la prise d'antibiotiques ou autres médicaments comme le Millepertuis. Il faut alors utiliser un condom comme contraceptif en plus de la pilule.

### **Dépo Provera**

Si vous utilisez le Depo Provera, vous devez le recevoir régulièrement aux 12 semaines. Procurez-vous le médicament et l'infirmière vous l'administrera avant votre départ de l'hôpital ou au CLSC dans les 5 jours suivant l'interruption de grossesse. Le condom est nécessaire le premier mois suivant l'injection.

## Stérilet

Si vous avez choisi le stérilet comme méthode de contraception, le médecin pourra vous l'installer lors de votre prochain rendez-vous 4 à 6 semaines après le curetage ou lors de votre première menstruation. En attendant, il faut prévoir l'utilisation d'un autre moyen contraceptif (condom et mousse, par exemple).

### Deux types de stérilet vous seront offerts:

1. **Nova-t** : Système intra-utérin recouvert de cuivre
2. **Mirena** : Système intra-utérin libérant une hormone levonorgestrel

	<b>Nova-T</b>	<b>Minera</b>
<b>Coût</b>	175\$ et plus	Tarif selon l'assurance médicament
<b>Efficacité</b>	97-98%	99,9%
<b>Durée</b>	3-5 ans	5 ans

Quels que soient vos besoins et vos préoccupations, n'hésitez pas à communiquer avec l'infirmière qui vous a reçue à la clinique.

Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h.  
(514) 252-3400, poste 4273, faire le 1 (boîte vocale)  
ou 3577.

Fins de semaine à l'urgence.

## **Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

### **Adresse postale**

5415, boul. de l'Assomption

Montréal QC H1T 2M4

Téléphone: (514) 252-3400

[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

---

Tous droits réservés

© HMR; Programme-clientèle santé de la femme et de l'enfant, 2011

**CP-SFE-004**