



**CONSIGNES POUR
LE RETOUR À LA
MAISON**

**Intervention par
instrument**



**CENTRE DE SANTÉ
DES FEMMES**

DE MONTRÉAL

INFORMATIONS IMPORTANTES À LIRE POUR LE RETOUR À LA MAISON

Après l'intervention, dans les jours qui suivent...



Mangez selon vos goûts



Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes dès le lendemain



Évitez toute activité physique trop intense pendant 3-4 jours

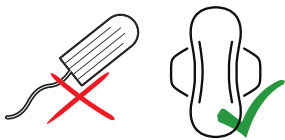


Évitez drogue et alcool 48 heures après l'intervention



Reposez-vous si vous en sentez le besoin

Pour une période d'une semaine, afin de réduire le risque d'infection :



Pas de tampons ni de coupe menstruelle, il faut utiliser des serviettes hygiéniques.



Pas de douche vaginale ni désodorisant vaginal.

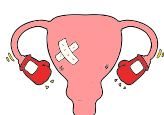


Pas de relations sexuelles avec pénétration vaginale.

Saignements

Les saignements peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une intervention à l'autre chez la même femme.

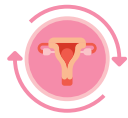
- Habituellement, ils débutent immédiatement après l'intervention ou dans les 3 à 4 jours qui suivent.
- Certaines femmes n'ont aucun saignement et c'est normal.
- Ils peuvent être abondants pendant quelques jours, puis durer jusqu'à 3 à 4 semaines, rarement plus.
- Les caillots et les pertes brunâtres sont également normaux.
- Les saignements peuvent sembler plus abondants quand vous vous levez le matin, quand vous allez à la toilette ou si vous êtes très active physiquement.
- Des saignements très abondants peuvent être causés par une activité physique trop intense, la consommation d'alcool, ou par la prise de certains médicaments comprenant de l'aspirine.
- Les femmes qui sont habituées à utiliser des tampons peuvent avoir l'impression de saigner davantage avec une serviette hygiénique.



Crampes

Il est normal d'avoir des crampes après l'intervention. Certaines femmes s'inquiètent, car elles n'en ont jamais ressenti. Pour soulager la douleur, vous pouvez :

- Prendre deux comprimés aux 4 à 6 heures d'un analgésique: ibuprofène (Advil[®], Motrin[®])* ou acétaminophène (Tylenol[®], Atasol[®]) en vente libre en pharmacie. Évitez l'aspirine.
- Appliquer une bouillotte ou un coussin chauffant au ventre.
- Marcher.



Changements hormonaux

Quoique peu fréquent, il se peut qu'entre le 3^e et 5^e jour après l'intervention, vous ayez :

- De grosses crampes
- Des saignements
- Des caillots
- De la constipation
- Une impression d'avoir le ventre gonflé
- Un engorgement des seins

Ce n'est pas une complication, mais le corps qui s'adapte aux changements hormonaux. Vous pourrez être soulagée par les gestes suivants :

- Repos
- Chaleur au ventre
- Prise de deux comprimés aux 4 à 6 heures d'un analgésique : ibuprofène (Advil[®], Motrin[®])* ou acétaminophène (Tylenol[®], Atasol[®]) en vente libre en pharmacie. Évitez l'aspirine.

**Si vous avez une allergie à l'aspirine, ne prenez pas d'ibuprofène (Advil[®], Motrin[®]), mais plutôt de l'acétaminophène (Tylenol[®], Atasol[®]).*





Symptômes de grossesse

Si vous avez des symptômes de grossesse, ils vont disparaître progressivement, de quelques jours à deux semaines. Cela varie d'une femme à l'autre. Si vos symptômes persistent au-delà de 14 jours, communiquez avec nous.

- Vomissements : les nausées vont disparaître très rapidement, de 24 à 48 heures après l'intervention. Si cela persiste au-delà de 5 -7 jours, téléphonez-nous.

Test de grossesse : il peut rester positif jusqu'à 4 semaines après l'intervention. C'est normal. C'est tout simplement le temps nécessaire pour que l'organisme élimine les hormones de grossesse. Il est important de faire un test de grossesse 4 semaines après l'intervention (disponible dans les magasins à 1\$ ou dans les pharmacies). Si ce test urinaire est positif, il est important de nous contacter.



Retour à la fertilité + prochaines menstruations

Il est possible d'ovuler, donc de redevenir enceinte, aussi rapidement que 7 jours après l'intervention. La prochaine menstruation devrait survenir 4 à 8 semaines après l'intervention, mais il est possible que ca prend jusqu'à 11 - 12 semaines. Appelez nous si vous n'avez pas eu de retour des menstruations après 12 semaines.

Si vous avez des questions concernant les méthodes de contraception, communiquez avec nous pour parler avec une infirmière.





Rendez-vous de suivi

Il n'y a pas de rendez-vous de suivi suite à une dilatation et aspiration. Si vous êtes inquiète ou pensez avoir une complication, téléphonez-nous et nous vous donnerons un rendez-vous de suivi si nécessaire.



Prenez soin de vous

La dilatation et aspiration est une intervention sécuritaire, pratiquée au CSFM depuis 1982. Les complications sont rares.

Nous sommes conscientes que vous vivez une période difficile. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez contacter ces organismes spécialisés en deuil périnatal.

Si vous ressentez le besoin d'en parler, vous pouvez contacter les organismes partenaires suivants :

SOS Grossesse (Québec) 418 682-6222 sosgrossesse.ca/fr

Alternative naissance alternative-naissance.ca

Parents orphelins : parentsorphelins.org/

Info Ste Justine : chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale

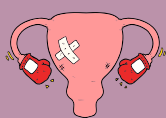
SI VOUS PRÉSENTEZ LES SYMPTÔMES SUIVANTS:

PRÉSENTEZ VOUS À L'URGENCE LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS SI:

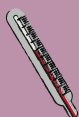


Saignements vaginaux importants : 2 serviettes par heure durant 2 heures ou des caillots de la taille d'un poing:

CONTACTEZ-NOUS IMMÉDIATEMENT OU APPELEZ LE 811 EN DEHORS DE NOS HEURES D'OUVERTURE SI:



Des crampes qui ne s'améliorent pas après la prise de médicaments contre la douleur



De la fièvre (plus de 38.0 C), frissons ou malaise qui durent 6 heures ou plus



Toutes pertes vaginales anormales



Si votre test de grossesse urinaire est positif 4 semaine après votre intervention

LE CSFM EST OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 16H15
(FERMÉ DE 12H À 13H)

514 270-6110 #1



CENTRE DE SANTÉ
DES FEMMES

DE MONTRÉAL

4689 avenue Papineau, Suite 300
Montréal, QC, H2N 1V4

Du lundi au vendredi
8h30 à 16h15
(Fermé entre 12h et 13h)

514 270 6110 #1

Il est possible de laisser un
message en tout temps

Les services sont offerts
en français et en anglais

www.csfmontreal.qc.ca

 CSFMontreal

 csfm_montreal

