

GUIDE D'INFORMATION

| Avortement chirurgical

Pour nous joindre : 819 378-1661

Lundi : 12h30 à 16h30,

Mardi au vendredi : 9h30 à 16h30

Info Santé : 811 (24 h/7 j)

Le Centre de santé des femmes est un organisme communautaire ayant une approche féministe. L'accès à l'avortement est au cœur de la mission première du Centre. Il répond, depuis 1981, aux besoins des femmes d'avoir recours à ce service en dehors du milieu hospitalier et offre la possibilité d'avoir toute l'information et le soutien nécessaire à travers tout le processus d'interruption de grossesse. Notre rôle est de vous offrir le service d'avortement dans les meilleures conditions, tant sur le plan médical que sur le plan humain. Votre bien-être est au cœur de nos préoccupations.

Pour certaines femmes, la décision d'interrompre la grossesse a été relativement facile à prendre. Pour d'autres, elle s'est avérée plus difficile. Chaque personne vit son processus d'avortement de façon différente.

Nous vous avons remis cette brochure suite à votre choix d'avoir un avortement chirurgical. Si vous vous questionnez tout de même sur votre décision d'interrompre cette grossesse ou vous ressentez le besoin de parler de votre décision à quelqu'un de neutre, vous pouvez prendre un rendez-vous avec nous. Notre rôle est de vous accompagner dans le processus de réflexion et non de prendre la décision pour vous. Votre choix sera respecté, quel qu'il soit.

Les frais de l'avortement sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), vous devez donc avoir en main votre carte RAMQ à tous vos rendez-vous. Si vous n'avez pas de carte RAMQ valide, nous vous renseignerons sur les frais à déboursier (payables en argent comptant seulement).

Cette brochure contient les informations relatives à la prochaine rencontre pour l'avortement, la procédure, les risques et complications ainsi que les recommandations après l'avortement.

Consignes avant l'intervention

VOUS DEVEZ CONFIRMER votre rendez-vous deux jours avant l'intervention au 819 378-1661. Si le Centre est fermé, laissez un message sur la boîte vocale.

Si vous décidez de ne pas vous présenter au rendez-vous : NOUS EN INFORMER LE PLUS TÔT POSSIBLE.

- S'abstenir de consommer toute boisson alcoolisée, somnifère, marijuana et hasch 24 heures AVANT l'intervention. En cas contraire, cela compromettrait l'intervention;
- S'abstenir de consommer toutes drogues dures (coke, speed, MDMA, héroïne) dans les cinq jours précédant l'intervention. En cas contraire, cela compromettrait l'intervention;
- S'abstenir de prendre de l'acide acétylsalicylique (ex.: Aspirine) sept jours avant l'intervention afin de prévenir les saignements post-avortement. Ne pas prendre d'ibuprofène (ex.: Advil) le matin de l'intervention;
- Prévoir une personne pour garder vos enfants le jour de l'intervention, pour ne pas venir avec eux;
- Rendez-vous à l'urgence si vous avez des saignements abondants, de gros caillots ou de fortes douleurs pelviennes d'ici votre rendez-vous pour l'avortement;
- Pendant les 24h suivant l'intervention, en raison de la médication reçue, vous ne devrez pas être seule et ne pourrez conduire de véhicule.
- Vous devrez prévoir une journée d'absence le jour et le lendemain de l'intervention (travail, études). Au besoin, nous vous remettrons un billet médical justifiant vos absences.

CONSIGNES POUR LE JOUR DE L'AVORTEMENT

Être à jeun 5h avant votre rendez-vous. Possibilité de boire du liquide clair : eau, boisson hydratante (ex. : Gatorade), jus clair (sans pulpe, ex. : pomme), café ou thé (sans lait) jusqu'à 1h avant votre rendez-vous.

À APPORTER LE JOUR DE L'AVORTEMENT

- Carte d'assurance maladie du Québec valide ou autorisation temporaire de la RAMQ ou formulaire d'assurance privée et argent comptant;
- Brochure *Guide d'information : avortement chirurgical*;
- Chandail à manche courte, une veste et une paire de bas;
- Un sous-vêtement de rechange dans lequel vous pourrez mettre une serviette hygiénique après l'intervention (PAS DE G-STRING);
- En hiver : des souliers puisque vous ne pouvez pas garder vos bottes dans le Centre. Votre accompagnant également;
- Si vous utilisez une médication de façon régulière, apportez-la (ex. : pompes);
- Prendre note que nous n'avons pas de stationnement, vous devrez stationner dans les rues avoisinantes

Rendez-vous le jour de l'avortement

RV le : _____ à _____

Prévoyez une visite d'environ **2h30**

DÉROULEMENT DU RENDEZ-VOUS

À votre arrivée au Centre, vous serez accueillie par une intervenante qui révisera une partie du dossier avec vous. Si vous le souhaitez, la personne qui vous accompagne pourra être présente.

Par la suite, vous rencontrerez une infirmière qui complètera le dossier médical et installera un accès veineux (cathéter) qui restera en place jusqu'à votre départ. Afin de respecter les normes médicales et la confidentialité, la personne qui vous accompagne devra demeurer dans la salle d'attente jusqu'à ce que vous quittiez le Centre.

Vous serez ensuite dirigée dans la salle d'intervention en présence d'une intervenante, d'une infirmière et d'un médecin. Avant l'intervention, vous aurez l'opportunité de poser vos questions au médecin.

Vous vous installerez sur la table d'examen gynécologique. Une médication intraveineuse vous sera administrée afin de réduire au maximum votre douleur (Fentanyl) et votre anxiété (Versed). Lors de l'administration, vous sentirez rapidement une sensation d'étourdissement. Cette dernière est passagère et ne dure qu'une à deux minutes, le temps que la médication agisse. Ces médicaments peuvent prédisposer au sommeil pour une courte période. Ils ont une durée d'action variable. C'est pour cette raison que nous vous garderons en observation pendant un minimum de 30 minutes après l'intervention.

L'intervention est d'une durée d'environ 10 minutes. Le médecin fera d'abord un examen gynécologique afin d'évaluer la position et la taille de votre utérus.

Ensuite, un spéculum sera introduit pour écarter les parois de votre vagin et permettre de bien voir le col de l'utérus.

Après avoir fait une anesthésie du col par injection de xylocaïne, il procédera à la dilatation graduelle de celui-ci et retirera la grossesse par aspiration. Un curetage sera également effectué. L'intervention sera alors terminée. Si vous le désirez, le médecin pourra faire la pose d'un stérilet tout de suite après l'intervention.

Certaines femmes ont peu ou pas de douleur. D'autres peuvent ressentir des crampes semblables aux crampes menstruelles d'intensité variable. Elles seront de courtes durées et rapidement soulagées par la médication. L'appréhension peut augmenter la sensation douloureuse.

Finalement, ce dernier vérifiera ce qui a été aspiré pour confirmer que vous n'êtes plus enceinte. Si vous pensez que cela peut vous apporter un élément positif à votre démarche personnelle, nous pourrions vous le montrer.

Après l'intervention, vous marcherez vers la salle de repos où une infirmière assurera la surveillance clinique et veillera à votre confort. Vous y resterez environ 45 minutes. Pendant ce temps, si le Rhésus de votre groupe sanguin est négatif, une injection intraveineuse d'anticorps anti-D (WinRho) pourra vous être administré en vue d'éviter certaines complications lors de prochaines grossesses. À votre départ, les dernières recommandations vous seront transmises. Nous vous remettrons également deux comprimés d'antibiotiques à prendre lors de votre prochain repas afin de prévenir les risques d'infections.

Risques et complications possibles liés à l'avortement chirurgical.

Toute procédure médicale comporte des risques. L'avortement est très sécuritaire et **les complications sont rares**. Dans notre souci de vous offrir des informations justes et éclairées, il est important pour nous que vous soyez au courant des risques possibles.

SÉDATION CONSCIENTE (FENTANYL, VERSED)

- **Allergie médicamenteuse** : Vous devez nous signaler toute allergie ou intolérance aux médicaments. Les risques de réaction aux produits pharmaceutiques que nous utilisons existent, mais sont plutôt rares. Nous avons le nécessaire pour intervenir;
- **Détresse respiratoire** : Les médicaments utilisés pour la sédation consciente pourraient occasionner une dépression respiratoire: diminution de la respiration et/ou baisse de la saturation d'oxygène dans le sang. Par contre, nous avons des médicaments qui peuvent renverser ces effets si nécessaire.

AVORTEMENT

Voici les complications possibles, de la plus fréquente à la moins fréquente :

- **Avortement incomplet** : Depuis une quinzaine d'années, de rares cas de poursuite de grossesse ont été observés au Québec. Il s'agissait dans tous les cas de grossesses très peu avancées (moins de six semaines). Toutefois, malgré la qualité de l'acte médical, l'avortement incomplet existe : il s'agit de tissus placentaires ou de membranes encore présents dans l'utérus (phénomène de rétention). Il faut alors intervenir, soit par médicaments, par un curetage ou par une aspiration;

- **Infection de l'utérus ou des trompes de Fallope** : Il arrive que des femmes développent spontanément une infection des organes internes (utérus, trompes). Une infection traitée par antibiotiques au tout début ne laisse habituellement aucune séquelle;
- **Hémorragie** : Il est peu probable qu'une hémorragie survienne pendant l'intervention ou dans les jours qui suivent. Si tel est le cas, un nouveau curetage et des médicaments peuvent arrêter rapidement tout saignement anormal. Certaines femmes peuvent également avoir besoin d'une transfusion sanguine (<1%);
- **Risque d'infertilité** : Une complication non traitée pourrait occasionner un problème de fertilité, c'était très fréquent quand l'avortement était clandestin, mais aujourd'hui le risque est quasi nul;
- **Domage à l'utérus ou au col** : Les dommages à l'utérus ou au col tels que les perforations ou les lacérations sont rares et généralement sans conséquence. Cette complication peut nécessiter une observation en milieu hospitalier. La guérison s'effectue le plus souvent spontanément sans intervention chirurgicale;
- **Hystérectomie partielle ou totale**: C'est une chirurgie qui consiste à l'ablation d'une partie de l'utérus ou encore de la totalité de celui-ci. Une ablation des trompes de Fallope, du col et des ovaires peut parfois être nécessaire. C'est une complication assez rare qui peut survenir suite à une infection non traitée ou encore à la technique elle-même;

- **Décès** : Le risque de décès est quasiment nul. Les causes de décès peuvent être variées. Elles pourraient être liées à des complications telles que : perforations utérines, embolies pulmonaires, accidents liés à la médication, troubles graves de la coagulation, péritonite ou autres.

Recommandations suite à l'avortement

RETOUR À LA MAISON

- Mangez selon vos goûts et buvez abondamment;
- Reposez-vous si vous en ressentez le besoin;
- Vous pouvez reprendre vos activités habituelles dès le lendemain si vous en êtes capable;
- Évitez les activités sportives intenses pendant trois à quatre jours après l'avortement;
- Si vous avez reçu du Toradol intraveineux, vous pourrez prendre un anti-inflammatoire (Advil, Motrin) dans 6 h, à partir de : _____ . En attendant, vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol) en cas de douleurs pelviennes.

CONSIGNES POUR LES 24 PROCHAINES HEURES

Vous avez reçu un calmant et un antidouleur. Vous pouvez ressentir certains effets secondaires tels que : somnolence, bouche sèche, nausées, vomissements, constipation, transpiration et étourdissements.

Suite à la médication, vos facultés seront affaiblies. Vous devez donc suivre les consignes suivantes pour 24h :

- **Ne pas être seule** : être accompagnée d'un adulte et prévoir une personne pour prendre en charge vos enfants;
- **Ne pas conduire de véhicule;**
- Éviter de prendre des **décisions importantes** et **ne pas signer d'acte notarié;**
- Ne pas consommer d'alcool, de drogues, de narcotiques, de somnifères, d'antinauséux (Gravol), d'antihistaminiques (Benadryl, Réactine, etc.), de produits contre le rhume afin d'éviter toute réaction avec la médication utilisée;
- **Si vous allaitez**, vous ne pourrez pas le faire pendant cette période dû à la circulation des médicaments dans le corps, vous devrez prévoir une alternative. Le lait tiré dans les 24 heures post-intervention doit être jeté.

PRÉVENTION DES INFECTIONS

Ne rien insérer dans le vagin pendant une semaine :

- Pas de relations sexuelles avec pénétration, de vibreur ni de jouets sexuels;
- Pas de tampons hygiéniques ni de coupe menstruelle de type *Diva cup* ou *Keeper* : utiliser seulement des serviettes hygiéniques non parfumées;
- Pas de douche vaginale ni de désodorisant vaginal;
- Pas de baignade en piscine ou en lac;
- Pas de bain-tourbillon ou spa.

Vous pouvez prendre votre douche ou votre bain à la maison sans ajout de produits parfumés.

Pensez à prendre les deux comprimés d'antibiotique lors de votre premier repas suite à l'avortement afin de vous protéger contre les infections.

Si vous avez des douleurs au bas ventre, des pertes vaginales malodorantes, un saignement vaginal qui n'arrête pas et/ou de la fièvre, vous pourriez faire une infection dans l'utérus. Contactez-nous ou rendez-vous à l'urgence la plus près de votre domicile.

SAIGNEMENTS

- Les saignements peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une intervention à l'autre chez la même femme;
- Les pertes de sang peuvent commencer après l'intervention dans les jours qui suivent. Elles peuvent durer de quelques jours à trois semaines et peuvent être intermittentes. Il est également possible qu'il n'y ait aucun saignement d'ici la prochaine menstruation;
- Les saignements peuvent également être plus abondants, au 3^e ou 4^e jour suivant l'intervention et être accompagnés de crampes et de caillots. Parfois ces caillots peuvent être assez gros (de la taille d'un œuf);
- Les femmes qui sont habituées d'utiliser des tampons peuvent avoir l'impression de saigner davantage avec une serviette hygiénique;
- Les saignements peuvent s'intensifier au lever, en allant à la toilette ou lors d'une activité physique intense. Ceci est normal et n'est pas inquiétant.

CRAMPES ABDOMINALES

- Il est normal d'avoir des crampes après un avortement. L'élimination des caillots peut provoquer ces crampes et/ou douleurs dans le bas ventre, dans le bas du dos ou dans les cuisses, semblables aux crampes menstruelles et peuvent durer de quelques heures à quelques jours;
- L'utilisation d'une bouillotte chaude peut soulager la douleur. Si cela ne suffit pas, vous pouvez prendre deux comprimés au quatre à six heures d'un analgésique : l'ibuprofène (Advil, Motrin) ou acétaminophène (Tylenol, Atasol) en ventre libre en pharmacie. Éviter l'Aspirine, cela pourrait augmenter vos saignements.

SYMPTÔMES DE GROSSESSE

- Les nausées et les vomissements devraient disparaître en 24 à 48 heures;
- Vos seins peuvent demeurer sensibles et gonflés pendant une semaine et il peut même y avoir un léger écoulement de lait. Ces symptômes sont sans gravité et disparaîtront spontanément. Pour soulager, il suffit de porter un soutien-gorge serré, d'appliquer des serviettes d'eau froide ou de la glace et diminuer sa consommation de liquide. Surtout, n'essayez pas de vider les seins, cela prolongerait la production de lait;
- La plupart des symptômes de grossesse disparaîtront au cours de la première semaine. S'ils persistent au-delà de sept jours, contactez-nous;
- Votre ventre peut être gonflé, il diminuera au cours des deux prochaines semaines;
- Certaines peuvent être tentées de faire un test de grossesse afin de vérifier qu'elles ne sont plus enceintes. Le test peut être positif jusqu'à quatre semaines suivant l'avortement, car les hormones de grossesse diminuent lentement.

CYCLE MENSTRUEL

Le jour de l'intervention est le jour 1 du cycle menstruel. Les prochaines menstruations auront lieu quatre à six semaines après l'avortement.

Sachez que vous êtes fertile immédiatement après l'avortement, et ce, avant même la prochaine menstruation. Si vous n'avez pas eu de retour de menstruation six semaines après l'avortement, contactez-nous.

- Si vous avez choisi la pilule contraceptive, le timbre (Evra), l'anneau vaginal (Nuvaring) ou un progestatif injectable (Depo provera), vous pouvez débuter votre contraception dans les cinq jours suivant l'intervention. Ces méthodes prennent sept jours avant d'être efficaces.
- Il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire (condoms) pendant les sept jours suivant le début de votre contraception.

Si vous avez besoin d'informations sur les différentes méthodes contraceptives, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

VOTRE SEXUALITÉ

Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles avec pénétration sept jours après votre intervention.

Il est possible qu'après une interruption de grossesse, vous observiez des changements par rapport à votre vie sexuelle, par exemple, que vous n'ayez pas envie de faire l'amour pendant un certain temps. Soyez à l'écoute de votre corps et prenez le temps de retrouver votre désir. S'il y a des aspects de votre sexualité qui ne vous plaisent pas, prenez aussi le temps d'en parler et de chercher une solution.

VOS ÉMOTIONS

Chaque femme peut ressentir des émotions différentes et c'est normal. Beaucoup de femmes se sentent soulagées après l'intervention, ce qui n'empêche pas qu'on puisse se sentir triste, déçue, coupable, seule, ou qu'on ait un sentiment de perte. Certaines femmes ou couples vivront une période de deuil. La tristesse est une émotion saine et elle s'apaise avec le temps. On peut aussi avoir l'impression d'être plus mature, plus responsable ou même se sentir fière d'avoir pris une décision importante. Cette expérience est l'occasion pour bien des femmes de faire un bilan de leur vie, d'apprendre à mieux se connaître et à s'affirmer. Si vous avez envie de parler de ce que vous ressentez, que ce soit maintenant ou plus tard, faites-le. C'est bon de partager avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Votre santé émotionnelle est aussi importante que votre santé physique. Vous pouvez aussi nous téléphoner et nous pourrions vous proposer une rencontre ou vous diriger vers d'autres services qui pourraient vous aider

RENDEZ-VOUS DE SUIVI

Environ trois semaines après l'avortement, nous vous demandons de remplir le questionnaire qui vous a été remis le jour de l'intervention afin d'assurer un meilleur suivi. Vous pouvez le poster, le prendre en photo et l'envoyer par courriel, ou le compléter en ligne sur la page internet du Centre.

Si vous avez des inquiétudes sur votre état de santé, votre état émotionnel ou à propos de votre contraception, vous pouvez nous appeler afin de poser vos questions. Si nécessaire, nous vous donnerons un rendez-vous avec le médecin pour une vérification.

**En tout temps, si vous êtes inquiète,
n'hésitez pas à nous téléphoner.**

Plan d'urgence



Si vous présentez les symptômes suivants, consultez immédiatement à l'urgence la plus près de votre domicile.

Il est rare que des complications surviennent. Afin de les éviter, **vous devez vous rendre à l'urgence, en mentionnant que vous avez eu un avortement, si l'un ou l'autre des symptômes suivants se présente :**

- Des saignements abondants : deux maxi-serviettes imbibées au complet en une heure, pendant deux heures de suite;
- Des douleurs abdominales ou des crampes intenses et persistantes qui ne sont pas soulagées par les analgésiques et qui vont en augmentant;
- Une fièvre élevée (plus de 38 °C ou 100,4°F).

Ces complications ne comportent pas de risque pour la santé et la fertilité si elles sont traitées immédiatement.