

QUELQUES COORDONNÉES UTILES

Service IVG (Orthogénie) :

03 59 30 59 60 (joignable par téléphone : lundi-mercredi-vendredi de 9h30 à 17h)

Urgences Gynécologiques : 03 59 30 74 75

Consultations Gynécologiques : 03 21 46 34 49

Centre Mélanie Klein / Centre Médico-Psychologique :
03 21 46 89 71

Planning Familial Calais (Entretien psycho-social) :

5 rue Berthois à Calais - 03 21 21 62 33

Association La Parenthèse

(une équipe spécialisée dans la lutte des violences faites aux femmes)

71 rue Maurice Marinot à Calais

06 68 63 19 91 ou laparenthese.calais@gmail.com

Accueil, soutien psychologique, écoute, informations sur vos droits, accompagnement dans vos démarches. Si besoin hébergement (avec vos enfants) pour vous protéger.

Reprise des activités

Vous pouvez sortir et manger tout ce que vous désirez. Pour les activités sportives, il est préférable d'attendre quelques jours, selon votre ressenti. Il est aussi adéquat de prévoir des moments de repos dans les jours qui suivent l'IVG.

Crampes abdominales

Il est normal d'avoir des crampes après une IVG.

Pour les soulager, vous pouvez utiliser un antalgique : ces médicaments vous ont été prescrits ou sont en vente libre, tels que l'IBUPROFENE ou le PARACETAMOL.

De la chaleur (bouillotte) et une légère activité physique (marche) sont aussi indiquées. Il est important de ne pas prendre d'Aspirine pour vous soulager, car cela peut augmenter les saignements.

Pertes sanguines

Les saignements peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une intervention à l'autre. Les saignements peuvent durer de quelques jours à trois semaines. Il peut y avoir de petits caillots ou des pertes brunâtres. Certaines femmes n'ont pas ou peu de saignements. Si vous n'avez pas de malaise, ne vous inquiétez pas.

Si les pertes deviennent très abondantes et vous semblent hémorragiques, vous devez consulter aux urgences gynécologiques du CH de Calais, ou les plus proches de là où vous vous trouvez.

Menstruations

Le retour des règles survient habituellement dans les 4 à 6 semaines. Si vous avez débuté des contraceptifs oraux, vous serez réglée dans la semaine prévue à cet effet sur votre plaquette.

Vous redevenez fertile rapidement après l'avortement. Vous pouvez donc à nouveau être enceinte si vous n'utilisez aucune contraception. Nous vous conseillons, dans ce cas, d'utiliser des préservatifs s'il y a des rapports.

Symptômes de grossesse

- Les nausées disparaîtront dans les premiers jours suivant l'IVG.
- La sensibilité des seins devrait disparaître au bout d'1 semaine. Il arrive qu'après une IVG, il y ait un gonflement des seins ou même des légers écoulements. Ces symptômes sont sans gravité et vont disparaître spontanément;
- Un test de grossesse peut rester positif plusieurs semaines après l'intervention. C'est le temps nécessaire pour que votre organisme élimine les hormones de grossesse.
- Jusqu'à l'arrêt des saignements (soit durant **15-21 jours habituellement**) **POUR ÉVITER LES INFECTIONS :**
 - Utilisez des serviettes hygiéniques non parfumées (pas de tampon, ni de cup)
 - Evitez les rapports sexuels pendant les saignements soit 15-21 jours
 - Préférez les douches (pas de bain, ou de piscine, ou de baignade à la plage).

Prise de température

Si vous vous sentez «chaude» ou si vous ressentez des frissons, vous devez vérifier votre température. Lorsqu'elle s'élève, cela indique la présence d'une infection. La température normale est de 37° C et elle ne doit pas dépasser 38°C.

QUAND CONSULTER ?

Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes :

- Saignements abondants vous semblant hémorragiques
- Douleurs abdominales non soulagées par les antalgiques simples
- Fièvre (>38°C)
- Pertes vaginales nauséabondes
- Brûlures en urinant

Veuillez contacter le service en première intention, à nos horaires d'ouverture, ou les urgences gynécologiques les plus proches, ou votre médecin traitant. Spécifiez à ce moment que vous avez récemment vécu une IVG.

De plus, si vous faites une complication, nous aimerions en être informés.



Les RENDEZ-VOUS DE CONTRÔLE

- **Un premier : sous forme de contact téléphonique** a lieu 48h après l'hospitalisation (ou 72h si vous avez été hospitalisée un vendredi).

- **Un second : sous forme d'un rendez-vous** dans le service, habituellement 4 semaines après l'IVG.

Celui-ci vérifiera que le geste a été efficace et l'absence de signe d'infection. Même si tout va bien, ces examens de contrôle sont importants.

Ces rendez-vous permettront, également, de répondre à vos questions, et de refaire le point sur votre contraception. De vous prescrire une pilule ou de poser un stérilet ou un implant.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Vos émotions :

Beaucoup de femmes se sentent soulagées après leur avortement. Il est normal de ressentir de la tristesse, de la déception, de la culpabilité et de se sentir seule.

Plusieurs femmes et couples vivront une période d'adaptation et de deuil. La tristesse est une émotion saine qui doit être vécue. Elle s'apaisera avec le temps. Cette expérience est l'occasion pour bien des femmes de faire un bilan de leur vie, d'apprendre à mieux se connaître, de s'affirmer...

Il serait souhaitable, dans le processus que vous vivez, d'avoir quelqu'un à qui vous pouvez exprimer vos sentiments et vos émotions. Si vous ne le pouvez pas, nous demeurons disponibles pour vous revoir, tant que vous en ressentirez le besoin. **Votre santé émotive est aussi importante que votre santé physique.** Une psychologue peut également vous rencontrer si vous en ressentez le besoin.

Votre sexualité :

Il est possible qu'après un arrêt de grossesse vous observiez des changements par rapport à votre activité sexuelle et que, par exemple, votre désir soit moins présent. Il faut alors prendre le temps d'en parler et d'attendre que celui-ci revienne.

S'il y a des aspects de votre vie sexuelle qui ne vous satisfont pas, discutez-en pour trouver une solution.

Nous pouvons vous guider dans cette démarche.

Même si vous n'avez pas de partenaire stable, il serait bon de choisir une méthode contraceptive adaptée à vos besoins et à votre réalité. Lorsque la préoccupation de l'arrivée d'une grossesse disparaît avec l'emploi d'une méthode contraceptive efficace, votre vie sexuelle peut être davantage satisfaisante.