



Guide d'information

Interruption de grossesse (IG)



Clinique des femmes
de l'Outaouais

228, boul. St-Joseph, local 201,
Gatineau (Québec) J8Y 3X4
Tél : 819-778-2055
www.cliniquedesfemmes.com



TABLE DES MATIÈRES

1

INTRODUCTION

page 4

2

A PROPOS DE LA CLINIQUE DES FEMMES

page 5

3

ÉTAPES DE L'INTERVENTION

page 6

- 3.1 La rencontre préparatoire
- 3.2 La journée de l'intervention

4

RISQUES ET COMPLICATIONS POSSIBLES

page 10

5

APRÈS L'INTERVENTION

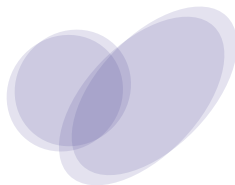
page 12

- 5.1 Conseils à la maison
- 5.2 Prévention de l'infection
- 5.3 Saignements
- 5.4 Crampes
- 5.5 Changements hormonaux
- 5.6 Symptômes de grossesse
- 5.7 Prochaines menstruations
- 5.8 Visite de contrôle
- 5.9 Des problèmes peuvent arriver
- 5.10 Prenez soin de vous

6

A PREVOIR LE JOUR DE L'INTERVENTION

page 20



Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



INTRODUCTION

Vous avez décidé d'interrompre cette grossesse. C'est votre choix, et votre droit, l'avortement étant légal au Canada depuis 1988. Pour certaines personnes, la décision a été relativement facile à prendre, pour d'autres cela a été plus difficile.

Sachez que votre choix sera respecté par tout le personnel de la Clinique des femmes, et que vous serez traitée avec douceur, compréhension et compétence.

Notre rôle est de vous procurer une interruption de grossesse dans les meilleures conditions possibles, sur le plan médical et sur le plan humain. Toutes vos démarches demeureront confidentielles.

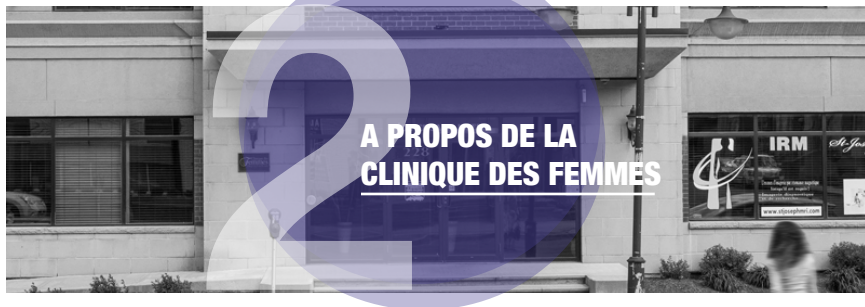
Nous utilisons généralement le tutoiement dans nos interactions pour rendre la relation plus chaleureuse et égalitaire. Nous vous appellerons par votre prénom. Si vous voulez être abordée différemment, veuillez en aviser la réceptionniste. Veuillez aussi nous communiquer vos pronoms et nous nous engageons à les respecter.

Nous offrons l'interruption de grossesse chirurgicale et par médicaments. Vous avez reçu ce guide puisque vous avez fait le choix d'obtenir une IG chirurgicale ou que l'équipe médicale vous a conseillé cette méthode. Ce guide vise à vous fournir l'information dont vous aurez besoin pour bien vous préparer. Veuillez le conserver et vous y référer en cas de doutes à propos de ce qui est normal ou non suite à l'intervention. Une version complète du livret est aussi disponible en ligne à www.cliniquedesfemmes.com

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, nous préférons que vous nous appeliez d'abord à la Clinique des femmes, puisque l'IG est notre spécialité.

Nous sommes là pour vous, à chaque étape du processus, que ce soit pour votre prise de décision, avant, pendant et après l'intervention. Si vous êtes inquiètes ou si vous avez des questions, n'hésitez jamais à nous appeler.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



La Clinique des femmes de l'Outaouais est un organisme féministe et à but non lucratif fondé en 1981. Elle offre des services de santé en matière de planification des naissances, notamment l'interruption de grossesse (IG) et la contraception.

Nous offrons une gamme de services de soins, d'information, de sensibilisation, d'éducation et de référence. Nous collaborons avec les organismes de santé et les organismes communautaires afin d'assurer un continuum de services de santé sexuelle et reproductive. De plus, nous défendons le droit au libre choix en matière d'avortement en exerçant un rôle de veille en matière de politique et ce, en concertation avec les organismes partageant des objectifs similaires.

Notre philosophie d'intervention s'incarne par quatre grands principes :

- Accueillir inconditionnellement chaque personne en reconnaissant et en respectant sa réalité.
- Accompagner les personnes utilisatrices de nos services dans leurs choix et leur cheminement.
- Assurer l'accessibilité de nos services.
- Adapter nos services et nos outils de travail aux besoins de chacune

Nous avons le souci de créer un environnement sécuritaire et inclusif pour toutes les personnes qui pourraient bénéficier de nos services.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



Deux rencontres sont nécessaires pour l'intervention :

3.1 La rencontre préparatoire

Lors de cette première visite, vous rencontrerez une infirmière qui complétera votre dossier médical, fera une prise de sang pour déterminer votre groupe sanguin, et une échographie pour évaluer le stade de la grossesse. Il n'est pas nécessaire de boire et d'avoir la vessie pleine pour l'échographie. L'image échographique ne pourra pas vous être remise lors de cette rencontre car elle doit être lue et signée par un médecin.

L'infirmière vous verra d'abord seule. Dans un deuxième temps, si vous le souhaitez, la personne qui vous accompagne pourra assister à une partie de la rencontre.

Cette première visite durera environ 45 minutes.

L'infirmière vous expliquera le déroulement de l'interruption de grossesse ainsi que les risques associés avec la procédure. Vous aurez l'occasion de discuter de contraception et de votre décision si vous le désirez.

C'est une occasion pour de nombreuses personnes de se confier à une personne neutre et attentive. N'hésitez pas à nous poser les questions qui vous préoccupent, et à nous faire part de vos inquiétudes. Toutes les questions sont valables.

Vous vous familiariserez avec le personnel et les lieux physiques, et le jour de votre intervention, vous serez plus détendue.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.

Si vous êtes enceinte de plus de 12 semaines, une préparation du col de l'utérus avec des tiges laminaires ou des comprimés de misoprostol sera nécessaire. Il se peut que cela ajoute un rendez-vous supplémentaire avant l'intervention.

Si vous êtes ambivalente ou si vous ressentez le besoin de parler de votre décision à quelqu'un, vous pouvez rencontrer notre ressource psychosociale.

3.2 La journée de l'intervention

Prévoyez une visite à la clinique d'une durée de 1 à 2 heures. Vous pouvez prendre un repas léger jusqu'à 6h avant l'intervention. Vous pouvez boire de l'eau, du jus de pomme, du thé noir ou du café noir, sans lait, jusqu'à deux heures avant l'heure de votre rendez-vous. Vous devez être accompagnée le jour de l'intervention. Par contre, la personne qui vous accompagne devra demeurer dans la salle d'attente jusqu'à ce que vous quittiez la clinique. Afin de respecter les normes médicales et la confidentialité, les accompagnateurs ne pourront pas être présents en salle d'intervention ni en salle de repos.

Une infirmière sera présente avec vous en tout temps pour prendre soin de vous, vous aider à relaxer et vous expliquer ce qui se passe.

Avant l'intervention, l'infirmière vérifiera votre dossier médical. Elle vous expliquera et vous fera signer un consentement puis vous donnera un antibiotique et un anti-inflammatoire.

L'infirmière vous aidera à vous installer sur une table d'examen. Elle fera une échographie et prendra votre tension artérielle. Vous aurez un accès veineux installé qui restera en place jusqu'à votre départ.

Ensuite, vous ferez connaissance avec le médecin qui pratiquera votre intervention. Vous aurez l'opportunité de lui poser des questions et de lui demander de vous prescrire une méthode de contraception.

Vous recevrez deux médicaments intraveineux. Ce sont des médicaments anti-douleurs et relaxants très efficaces. À cause de l'effet important de ces médicaments, vous devriez être accompagnée par un adulte pendant les 24 heures suivant l'intervention. Assurez-vous de ne pas être seule avec de jeunes enfants.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



Vous ne devrez pas conduire de véhicule ni signer de documents importants dans les 24 heures suivant l'intervention.

L'intervention dure environ une dizaine de minutes. Le médecin fera d'abord un examen gynécologique, pour évaluer la position et la taille de votre utérus. Ensuite un spéculum sera introduit, pour écarter doucement les parois de votre vagin et permettre de bien voir le col de l'utérus.

Le médecin fera un prélèvement pour dépister la chlamydia et la gonorrhée, deux infections transmises sexuellement. Nous ne faisons pas de dépistage des autres infections transmises sexuellement telles que le SIDA, l'hépatite, etc.

Le médecin procédera ensuite à l'anesthésie locale du col de l'utérus par injections de xylocaïne. Vous ne sentirez pas (ou peu) ces injections.

Le médecin procédera à une dilatation graduelle du col. À ce moment, il est possible que vous ressentiez des crampes semblables à des crampes menstruelles. Elles seront de courte durée, et rapidement soulagées par la médication.

Ensuite, c'est l'aspiration du contenu de l'utérus. Un léger curetage pourra ensuite être effectué, selon le choix de la technique utilisée.

C'est à ce moment que se terminera l'intervention. Vous ne serez plus enceinte. Si vous le désirez, le médecin pourra faire la pose d'un stérilet ou d'un implant tout de suite après l'intervention.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



Si votre groupe sanguin est du type négatif, un vaccin vous sera administré, en vue d'éviter des problèmes lors des prochaines grossesses. Un document informatif sur les immunoglobulines humaines anti-D est disponible pour fournir davantage d'information à ce sujet.

Tous nos instruments sont stérilisés. Il n'y a aucun risque de contamination d'une patiente à l'autre.

Salle de repos

Vous pourrez alors vous lever et marcher jusqu'à la salle de repos. Vous pourrez vous asseoir ou vous étendre. Une infirmière effectuera une surveillance clinique et veillera à votre confort. Vous pourrez alors manger ou boire.

Vous demeurerez à la salle de repos au moins 30 minutes avant de pouvoir quitter la clinique. C'est à ce moment que la personne qui vous accompagne prendra la relève pour s'occuper de vous.

Vous pourrez probablement reprendre vos activités normales dès le lendemain. Si vous avez un travail exigeant physiquement, il est recommandé de prendre une journée supplémentaire de congé.

Le médecin peut vous remettre un billet justificatif pour un maximum de trois jours.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



RISQUES ET COMPLICATIONS POSSIBLES

Nous utilisons une technique reconnue comme étant la plus sécuritaire. Toutefois, comme dans toutes les interventions médicales ou médicamenteuses, il y a possibilité de complications.

Les complications autour de l'avortement sont très rares, et généralement faciles à traiter. Nous vous informons de ces risques pour des raisons légales, afin que vous puissiez signer un consentement éclairé, comme lors de toute intervention médicale. Voici les complications qui pourraient survenir, décrites du plus fréquent au moins fréquent :

Rétention et avortement incomplet:

Il se peut que des tissus placentaires ou des membranes soient encore présents dans l'utérus après l'intervention malgré la qualité de l'acte médical. On appelle ce phénomène une rétention.

Il se peut aussi, dans de très rares cas, qu'une grossesse se poursuive après l'intervention. Si vous êtes inquiètes, appelez-nous. Vous pouvez faire un test de grossesse urinaire 4 semaines suite à l'IG.

Infection :

Malgré toutes les précautions, il arrive que des personnes développent spontanément une infection de l'utérus ou des trompes. Si vous présentez un ou des signes d'infection, c'est-à-dire de la fièvre, des douleurs au ventre ou des pertes vaginales malodorantes, appelez-nous ou consultez votre médecin. Une infection traitée par antibiotiques rapidement ne laisse habituellement aucune séquelle.

Hémorragie :

Il est peu probable qu'une hémorragie survienne pendant l'intervention avec la méthode d'aspiration.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.

Dans le cas où cela se produirait, nous avons des médicaments pour arrêter rapidement tout saignement anormal. Dans les jours qui suivent, si vous remplissez une serviette sanitaire maxi aux demies-heures pendant 3 heures consécutives, présentez-vous immédiatement à l'urgence d'un centre hospitalier.

Dommmage 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.

Allergie médicamenteuse :

Vous devez nous signaler toute allergie ou intolérance aux médicaments. Nous vous questionnerons aussi à ce sujet. Les risques de réaction aux produits pharmaceutiques que nous utilisons existent, comme pour n'importe quel médicament distribué en pharmacie. Nous serons en mesure d'intervenir en cas de réaction allergique.

Danger d'infertilité :

Une complication non traitée pourrait occasionner un problème de fertilité. De nos jours, le risque est très minime. Par contre, assurez-vous de demeurer vigilante à tous signes d'infection.

Une IG pratiquée dans des conditions sécuritaires, par un médecin bien formé, comporte un risque infime de décès.

Nous ne prendrons aucun risque avec votre santé ou votre sécurité. C'est pourquoi certaines personnes présentant des problèmes particuliers devront être référées en milieu hospitalier pour y obtenir une interruption de grossesse.

Pour toutes questions ou inquiétudes, n'hésitez pas à nous appeler.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



APRÈS L'INTERVENTION ET DANS LES JOURS QUI SUIVENT

5.1 Conseils

De retour à la maison

- Si vous avez des jeunes enfants, prévoyez quelqu'un pour s'occuper d'eux pendant 24 heures.
- Mangez selon vos goûts et buvez abondamment.
- Vous pourrez reprendre vos activités quotidiennes dès le lendemain.
- Évitez toute activité physique trop intense pour quelques jours.
- Reposez-vous si vous en sentez le besoin.
- Évitez de consommer de l'alcool, des narcotiques et des drogues pendant 48 heures suivant l'intervention pour éviter toute réaction avec les médicaments utilisés.

5.2 Prévention de l'infection

Si vous contractiez une infection, ce serait dans les jours suivants l'intervention.

Pour une période de 7 jours, et ce afin de réduire le risque d'infection :

- N'introduisez rien dans le vagin :
 - pas de relations sexuelles avec pénétration,
 - pas de tampons ni de coupe menstruelle,
 - pas de vibreur,
 - pas de douche vaginale ni de désodorisant vaginal.
- N'utilisez que des serviettes hygiéniques.
- Pas de natation en piscine, en lac ou à la mer.
- Pas de bain tourbillon ou spa.
- Vous pouvez prendre votre douche ou votre bain à la maison.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.

5.3 Saignements

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

- Ils débutent habituellement après l'intervention ou dans les 3 à 4 jours qui suivent.
- Ils peuvent être abondants pendant quelques jours, puis durer jusqu'à 3 à 4 semaines, rarement plus.
- Ils peuvent être intermittents.
- Ils peuvent contenir des caillots, être rouges ou brunâtres.
- Ils 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, le soulèvement d'objets lourds, la consommation d'alcool ou de drogues, et la prise de médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique, comme l'aspirine et le midol.

- Les personnes qui sont habituées à utiliser des tampons peuvent avoir l'impression de saigner davantage avec une serviette.
- Certaines personnes n'ont aucun saignement.

Si vous êtes inquiètes appelez-nous.

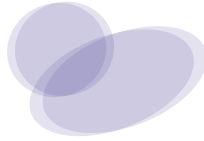
5.4 Crampes

Il est normal d'avoir des crampes après une interruption de grossesse. Certaines personnes s'inquiètent car elles n'en ont jamais ressenti. Elles peuvent survenir pendant 2 à 3 semaines après l'intervention et peuvent être plus fortes que des crampes menstruelles.

Plusieurs personnes se plaignent d'une augmentation des crampes entre le troisième et le cinquième jour après l'intervention.

Certaines personnes n'auront aucune crampe alors que d'autres peuvent ressentir une pression au bas ventre, une douleur au bas du dos ou dans les cuisses.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



Conseils pour soulager les crampes : **5.5 Changements hormonaux**

- Prendre 2 comprimés d'ibuprofène aux 4 à 6 heures ou 1 comprimé de naproxen aux 8 à 12 heures, si vous n'avez pas de contre-indications à la prise de ces médicaments. Assurez-vous de respecter la posologie indiquée sur la boîte du médicament. Éviter les médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique, comme l'aspirine.
- Appliquer de la chaleur au bas-ventre à l'aide d'une bouillote, d'un coussin chauffant ou d'un sac magique.
- Faire une activité physique légère. Vous pourriez par exemple marcher ou monter des escaliers.
- S'étendre en pliant les genoux pour les ramener vers le corps.
- Boire des liquides chauds.

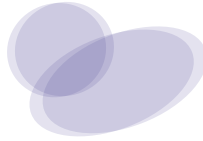
Si les crampes persistent malgré ces gestes ou si vous êtes inquiètes, appelez-nous.

Il se peut que les deux ou trois premiers jours après l'intervention soient faciles, puis que survienne un épisode plus pénible.

Entre le troisième et le cinquième jour après l'avortement, il se peut que :

- les crampes augmentent en intensité.
- les saignements deviennent plus abondants et soient accompagnés de caillots.
- vos seins soient engorgés. Il se peut qu'il y ait un petit écoulement au niveau des seins pendant quelques jours.
- votre ventre soit gonflé.
- vous soyez constipée.
- votre température augmente légèrement pour atteindre 38,5 °C ou 101,3 °F pendant 24 heures.
- vous vous sentiez un peu déprimée ou que vous ayez envie de pleurer.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



Ces symptômes ne devraient pas durer plus de 48 heures, et être soulagés par les gestes suivants :

- Repos.
- Chaleur au ventre.
- Prise de 2 comprimés d'ibuprofène aux 4 à 6 heures ou 1 comprimé de naproxen aux 8 à 12 heures, si vous n'avez pas de contre-indications à la prise de ces médicaments. Assurez-vous de respecter la posologie indiquée sur la boîte du médicament. Évitez les médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique, comme l'aspirine.
- Portez un soutien-gorge serré et évitez de masser les seins.

Chaque personne est différente et chaque IG est différente pour une même personne. Certaines n'ont aucun problème après l'intervention, tandis que d'autres vivent ça plus péniblement sans pour autant avoir une complication.

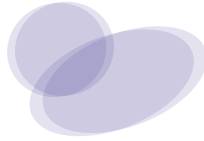
Si vous êtes inquiète, appelez-nous.

5.6 Symptômes de grossesse

La plupart des symptômes de grossesse disparaîtront la première semaine.

- Les nausées et vomissements devraient disparaître en 24 heures.
- Vos seins peuvent demeurer sensibles et gonflés jusqu'à une semaine.
- Le gonflement du ventre peut augmenter avant de diminuer. Cela peut durer jusqu'à 2 semaines.
- Certaines personnes sont tentées de faire un test de grossesse après l'intervention pour se rassurer. Normalement, le test de grossesse devient négatif 4 semaines après l'IG. Exceptionnellement, les tests peuvent rester positifs jusqu'à 6 semaines après. Si les symptômes de grossesse persistent et si le test de grossesse demeure positif au-delà de 4 semaines, il est très important de nous appeler.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



- Si vous êtes inquiètes, téléphonez à la Clinique des femmes rapidement.

5.7 Prochaines menstruations

Si vous n'utilisez pas de méthode de contraception hormonale, la prochaine menstruation devrait survenir 4 à 6 semaines après l'intervention. Cette menstruation peut être différente de vos menstruations habituelles. Vos crampes peuvent être plus fortes et vous pouvez avoir des caillots ou des saignements brunâtres. Ceci est normal.

Vous êtes fertile immédiatement après l'intervention, et ce même avant la prochaine menstruation. Il y a donc un risque de grossesse si vous avez des relations sexuelles sans utiliser une méthode contraceptive.

5.8 Visite de contrôle

Si vous avez un médecin de famille, nous vous recommandons une visite de contrôle de 4 à 6 semaines après l'intervention. Nous vous remettrons une feuille que vous pourrez présenter à votre médecin pendant le rendez-vous de suivi.

Si vous n'avez pas de médecin de famille ou si vous ne voulez pas lui parler de votre IG, vous pouvez avoir un rendez-vous de suivi ici à la Clinique des femmes, de 4 à 6 semaines après l'intervention. Appelez-nous une semaine après votre intervention pour prendre rendez-vous.

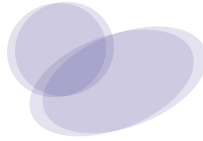
5.9 Des problèmes peuvent arriver

Comme lors de toute intervention médicale, l'interruption de grossesse est associée avec des risques de complications. Elles sont rares et généralement faciles à soigner.

Vous devez téléphoner à la Clinique des femmes ou consulter un médecin si vous présentez un des problèmes suivants:

- Une température élevée (plus de 38,5 °C ou 101,3 ° F) pendant plusieurs heures. Il est très important de prendre votre température si vous vous sentez fiévreuse puisqu'on peut avoir une sensation de chaleur sans véritablement faire de fièvre.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.



- des douleurs intenses et persistantes au bas-ventre non soulagées par la prise d'analgésiques de manière régulière.

Vous devez vous rendre à l'urgence d'un centre hospitalier si vous avez :

- des saignements anormaux, c'est-à-dire une serviette hygiénique super absorbante à la demi-heure pendant plus de 3 heures.

Si vous faites face à une complication après votre intervention, nous tenons à en être informées.

5.10 Prenez soin de vous

Vos ÉMOTIONS

Vous vivez probablement des moments intenses en émotions. Chaque individu peut ressentir des émotions différentes et c'est normal. Plusieurs 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. Plusieurs personnes 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 plusieurs 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. Nous offrons des rencontres de relation d'aide individuelle et offrons aussi l'option des rencontres de groupe.

Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.

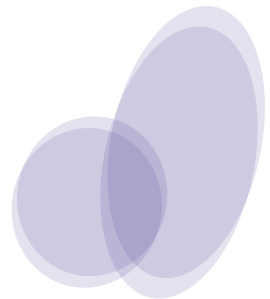
Votre SEXUALITÉ

Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles après 7 jours. Pour certaines personnes, il est toutefois possible d'avoir des crampes et des saignements au cours de la pénétration et ce jusqu'à 1 ou 2 mois après l'intervention. N'oubliez pas que vous êtes fertile immédiatement après l'interruption de grossesse et qu'il faut planifier une contraception si vous voulez éviter une grossesse.

Il est possible qu'après une interruption de grossesse, vous observiez des changements par rapport à votre activité sexuelle, par exemple, que vous n'avez pas envie de faire l'amour pendant un certain temps, même s'il n'y a pas à ce moment-là de contre-indication médicale.

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.



Vous pouvez rejoindre la Clinique des femmes au **819-778-2055** du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00 et le vendredi de 8h00 à 15h00. Si vous avez des préoccupations d'ordre médical en dehors de ces heures, contactez Info-santé en composant le 811, option 1.





A PRÉVOIR LA JOURNÉE DE L'INTERVENTION

Il est très important que vous respectiez l'heure de vos rendez-vous. Si cela vous est impossible, avisez nous à l'avance en appelant au : 819-778-2055, poste 122.

Vos rendez-vous sont:

_____ à _____ heures

_____ à _____ heures

Rien à manger à partir de _____ heures (Seul l'eau, le jus de pomme, le café noir et le thé noir, sans lait est permis à partir de cette heure.)

Rien à boire à partir de _____ heures.

Ayez avec vous :

- Votre carte d'assurance maladie valide, votre attestation temporaire ou votre preuve de couverture par le Programme fédéral de santé intérimaire pour les réfugiées. Dans le cas où vous n'auriez pas votre document en main, vous devrez défrayer le coût de l'intervention.
- Des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise. Assurez-vous de porter un vêtement avec des manches courtes.
- Des serviettes hygiéniques et un sous-vêtement adapté. Évitez les strings.
- Si vous êtes asthmatique, apportez vos pompes.

- Si possible un don à la Clinique des femmes (argent comptant, VISA ou Interac). C'est un geste de solidarité envers d'autres personnes qui ne pourraient autrement pas avoir accès aux services de la clinique.

Consignes à respecter

- Vous pouvez prendre un repas léger, par exemple du pain grillé et du liquide clair, jusqu'à 6 heures avant l'intervention.
- Vous pouvez boire de l'eau, du jus de pomme, du thé noir ou du café noir, sans lait, jusqu'à 2 heures avant l'heure de votre rendez-vous.
- Il est important que vous soyez accompagnée pour le retour à la maison, en raison des médicaments reçus pendant l'intervention. Par contre, personne ne peut vous accompagner ni dans la salle d'intervention ni dans la salle de repos.
- Évitez l'alcool et la drogue 48 heures avant l'intervention afin d'éviter des complications très sévères.
- Ne pas prendre d'aspirine 3 jours avant et 7 jours après l'intervention. Si vous êtes obligée de prendre de l'aspirine à tous les jours pour des raisons médicales, veuillez en aviser l'infirmière lors de votre rencontre préparatoire.
- Prenez vos médicaments habituels le matin de l'intervention avec une petite gorgée d'eau.
- Ne pas conduire de véhicule ni signer d'acte notarié ou de documents importants dans les 24h suivant l'intervention.
- Assurez-vous de ne pas être seule avec des jeunes enfants dans les 24 h après l'intervention.

Si vous êtes inquiète ou si vous avez des questions, appelez-nous. Nous sommes là pour vous aider.