

VOUS VENEZ DE VOUS FAIRE POSER UN STÉRILET

Il est préférable que vous demeuriez 15 minutes dans la salle d'attente après la pose. Prenez le temps de lire les informations qui suivent :

APRÈS LA POSE D'UN STÉRILET :

Pendant les 24 prochaines heures :

- N'insérez **rien dans votre vagin** (tampon, coupe menstruelle, condom féminin ou masculin, crème ou ovule vaginal, doigt, pénis, ou tout autre objet).
- **Évitez les relations sexuelles.**
- Il est permis de prendre un bain ou une douche.

Efficacité du stérilet :

- Si on vous a posé un **stérilet hormonal**, celui-ci sera pleinement efficace dans 7 jours. Poursuivez votre méthode contraceptive préalable ou utilisez le **condom** à chaque relation sexuelle **pendant les 7 prochains jours**.
- Si on vous a posé un **stérilet au cuivre**, celui-ci est efficace immédiatement.

À quoi puis-je m'attendre?

- Il est **normal** d'avoir de **légers saignements** pendant les 3 premiers mois après la pose du stérilet.
- Il est aussi **normal** de ressentir des **crampes ou un peu de douleur dans le bas-ventre**, qui devraient **diminuer progressivement** dans les prochains jours. Pour vous soulager, vous pouvez appliquer de la chaleur sur votre ventre et/ou prendre des médicaments en vente libre tels que :
 - De l'ibuprofène (par exemple, Advil^{MD} ou Motrin^{MD}) : prendre 2 comprimés de 200 mg toutes les 4 à 6 heures (maximum de 1200 mg par 24 heures);
 - De l'acétaminophène (par exemple, Tylenol^{MD}) : prendre 1 à 2 comprimés de 500 mg, trois à quatre fois par jour.

Quels symptômes sont à surveiller?

- De la **fièvre** (température buccale de plus de 38,1° C ou 100,7° F).
- Des **pertes vaginales anormales** (par exemple, des pertes purulentes, abondantes ou malodorantes).
- Des **saignements très abondants** (si vous avez besoin de deux serviettes hygiéniques ou plus par heure, pendant 3 heures consécutives).
- Des **douleurs** au ventre qui sont **importantes ou qui augmentent**.
- Des **relations sexuelles douloureuses**.
- Vous obtenez un **test de grossesse positif**.

Si vous avez l'un de ces symptômes, appelez immédiatement au _____, composez le 811 ou présentez-vous à l'urgence.

EXPULSION DU STÉRILET :

Pendant les premières semaines après la pose, il est possible, mais rare que le stérilet se **déplace** ou soit **expulsé** de l'utérus. Si vous pensez que c'est votre cas :

- Prenez rendez-vous **le plus rapidement possible** avec votre médecin ou votre IPS;
- Utilisez le **condom** à chaque relation sexuelle jusqu'à votre rendez-vous.

ATTENTION :

N'oubliez pas de vous protéger contre les **infections transmissibles sexuellement (ITS)**. Le stérilet est une méthode contraceptive efficace et sécuritaire, mais il ne vous protège pas contre les ITS!

AI-JE BESOIN D'UN RENDEZ-VOUS DE SUIVI?

- Il est conseillé (mais pas obligatoire) d'avoir un suivi. Il est habituellement fait après les premières menstruations suivant la pose du stérilet, ou à la discrétion de votre professionnel(le) de santé (infirmière, infirmière praticienne spécialisée, sage-femme ou médecin).
- Le suivi permet de s'assurer que le stérilet est bien toléré, de vérifier la survenue d'effets indésirables et de répondre à vos questions.

Pour de plus amples renseignements sur la contraception, les ITS et la santé sexuelle et reproductive, vous pouvez consulter le site web leSexeetMoi.ca