

AVORTEMENT SPONTANÉ (FAUSSE COUCHE)

L'avortement spontané (fausse couche) est une grossesse qui se termine involontairement avant la 20^e semaine. La plupart se produisent au cours du premier trimestre (avant 13 semaines).

Entre 15 et 20 % de toutes les grossesses se terminent par un avortement spontané. Il n'existe aucune façon d'arrêter le processus d'avortement spontané avant 20 semaines. C'est inévitable et irréversible.

SYMPTÔMES

L'avortement spontané se présente comme une menstruation avec des saignements vaginaux plus abondants et des crampes abdominales plus fortes que d'habitude.

L'évacuation de gros caillots de sang est tout à fait normale. Si un petit morceau de tissu est expulsé, tentez de le conserver pour fins d'analyse.

CAUSES POSSIBLES

Même si plusieurs femmes se sentent coupables, il est peu probable qu'elles soient responsables d'un avortement spontané.

Il est rare que des facteurs tels une chute, le stress, un travail prolongé ou debout, etc., soient à l'origine d'un avortement spontané. En majorité, c'est une anomalie du fœtus qui le rend non viable.

L'avortement spontané constitue une façon naturelle de mettre fin à une grossesse si le fœtus ne se développe pas normalement.

Parmi les autres causes possibles, mentionnons les infections, des facteurs environnementaux (fumée de tabac, pollution) ou biologiques (forme anormale de l'utérus, problème endocrinien ou génétique, etc.).

APRÈS UN AVORTEMENT SPONTANÉ

- Attendre 2 ou 3 semaines avant d'avoir des relations sexuelles. Il est habituellement recommandé d'attendre la fin des prochaines menstruations avant de tenter une nouvelle grossesse afin de donner le temps à l'utérus de se rétablir et de pouvoir plus facilement dater la grossesse.
- Le corps a besoin de temps pour se remettre d'une fausse couche.
- Les signes de grossesse tels les seins volumineux et sensibles, ainsi que l'abdomen arrondi, peuvent perdurer pendant plusieurs semaines.

- Des saignements vaginaux peuvent continuer pendant 7 à 10 jours environ.
- Le médecin peut juger nécessaire de pratiquer une dilatation et un curetage pour enlever les tissus qui se trouvent encore dans l'utérus afin d'éviter les risques d'infection ou si les saignements vaginaux sont trop abondants.

RÉACTIONS ÉMOTIVES ET DEUIL

Chaque personne réagit de façon différente à un avortement spontané, selon sa personnalité et son histoire personnelle. Une fausse couche est une épreuve alors que l'entourage peut avoir tendance à en minimiser l'importance.

Parfois, les proches ne savent pas quoi dire ou comment réagir et risquent de dire des choses blessantes même lorsqu'ils veulent offrir du soutien.

Le deuil de la perte de l'enfant se vit généralement en 5 étapes :

- La perte se caractérise par **la négation**, car le couple ne peut admettre la réalité ou la fin de la grossesse.
- **La protestation** se manifeste par des pleurs, de la colère et de l'hostilité.
- **La désorganisation** correspond à la période de chagrin. Le couple prend conscience du caractère permanent de la perte.
- **La réorganisation** marque le début d'un réinvestissement social et émotif. Le couple n'oublie pas la perte de l'enfant, mais apprend à vivre avec cette perte.
- L'aboutissement du travail du deuil se caractérise par **l'acceptation** de la perte. Le couple retrouvera une certaine stabilité.

Ces sentiments peuvent nécessiter l'aide d'un professionnel pour surmonter cette période difficile.



Consultez un médecin si :

- vos saignements augmentent et que vous devez changer plus d'une serviette sanitaire à l'heure;
- vous présentez les signes et symptômes suivants : sueur, diminution de l'état général, faiblesse, pâleur;
- les saignements sont persistants au-delà de 10 jours ou les pertes vaginales ont une odeur désagréable (signes d'infection);
- il y a une augmentation des douleurs abdominales (non soulagées par des calmants tels acétaminophène ou ibuprofène);
- la température buccale est à 38⁰ C et plus, avec ou sans frissons.



Appelez Info-Santé 8-1-1.



Présentez-vous à l'urgence du centre hospitalier le plus près de chez vous.

Auteurs : Maryse Grégoire, inf., M.A; Fannie Allard, inf., B. Sc.; Yves-André Bureau, MD; Jean-François Deshaies, MD; Véronique Verrier, MD.

Références

www.mamanpourlavie.com/forum/categorie/deuil

Maman pour la vie

Forum de discussion pour les mères, section spécifique au deuil. Québec - Langue française – Site Web

© Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) www.chus.qc.ca
Octobre 2012 – 1-6-71446