

Grossesse arrêtée

Guide d'accompagnement relatif à cette situation

Vous venez d'être informée que votre grossesse n'évolue malheureusement pas normalement. Nous tenons à vous témoigner tout notre soutien face à la tristesse que vous pouvez ressentir.

Une grossesse sur quatre cesse d'elle-même au cours du premier trimestre. Cela découle généralement d'un problème relié à l'embryon et non aux activités de la mère ou au stress qu'elle peut vivre. S'il ne s'agit pas de votre première expérience de fausse-couche, un examen réalisé en clinique de fertilité peut être envisagé.

Si votre grossesse s'est arrêtée, mais que l'embryon demeure dans votre utérus, trois options existent :

1. Attendre que les saignements débutent et que la grossesse s'expulse spontanément
2. Prendre un médicament qui va provoquer la fausse-couche
3. Planifier un curetage évacuateur

1 Expulsion naturelle de la grossesse arrêtée

Dans environ 70% des cas, les restes de la grossesse se détachent et s'évacuent spontanément en deux semaines, sans traitement médical ou chirurgie. Si des débris sont toujours visibles lors de l'échographie de suivi, d'autres options de prise en charge vous seront offertes.

2 Traitement avec médicament (Misoprostol)

Le Misoprostol permet de déclencher une fausse-couche lors d'une grossesse arrêtée ou de terminer une fausse-couche incomplète. C'est un médicament sécuritaire et efficace dans 85% des cas. Il provoque des contractions de l'utérus, des saignements et l'expulsion de la grossesse arrêtée.

Le médecin ou l'infirmière vous remettra une ordonnance pour :

- le Misoprostol (6 comprimés)
- des médicaments contre la douleur et les nausées

Comment prendre le Misoprotol?

- Prenez congé du travail et prévoyez une gardienne pour les enfants.
- Prévoyez être accompagnée ou avoir une personne ressource rapidement disponible.
- Prenez d'abord les médicaments prescrits contre la douleur et les nausées.
- Laissez ensuite fondre les comprimés de Misoprostol sous votre langue durant 30 minutes, puis rincez votre bouche avec un peu d'eau et avalez ce qu'il reste des comprimés.
- Trois heures plus tard, prenez les 3 autres comprimés de Misoprostol de la même façon.

À quoi s'attendre?

Les saignements vaginaux peuvent débuter à n'importe quel moment. Habituellement, les crampes débutent dans l'heure suivant la prise du Misoprostol, s'intensifient durant 3 à 4 heures, puis disparaissent progressivement une fois la fausse-couche terminée, le plus souvent en moins de 3 jours.

Il arrive toutefois que les saignements ne débutent pas tout de suite. Ne vous inquiétez pas. Le suivi échographique prévu 2 semaines après la prise du misoprostol nous permettra de faire le suivi nécessaire

Il est possible de ressentir certains effets secondaires du Misoprostol comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée, de la fièvre ou des frissons. Ils ne dureront que quelques heures. Il est important de prendre les médicaments antidouleur et antinausées prescrits et de bien s'hydrater.

Déroulement d'une fausse-couche (spontanée ou provoquée)

Le processus d'une fausse-couche peut s'étaler sur plusieurs jours; en moyenne, cela se passe sur une période d'une à deux semaines.

Il y a d'abord des saignements vaginaux accompagnés de douleur et de caillots. Les saignements diminuent avec le temps. Il est parfois possible de distinguer des débris ou l'embryon dans les pertes sanguines.

Durant la période de saignement, il est recommandé de ne pas employer de tampons ni de « Diva cup ». Il faut aussi éviter le spa et la piscine ainsi que s'abstenir d'avoir des relations sexuelles.

Deux semaines après le diagnostic de grossesse arrêtée ou la prise de Misoprostol, une échographie devra confirmer que l'utérus est vide et que le processus est terminé.

Vous devez prendre rendez-vous au 418 654-2295, deux semaines après le diagnostic de grossesse arrêtée ou la prise de Misoprostol. Ce rendez-vous est important

Si des tissus de la grossesse sont toujours présents, d'autres options vous seront offertes.

3 Traitement chirurgical

Il s'agit d'une procédure effectuée sur rendez-vous par un médecin en salle d'intervention.

- Une médication est donnée pour vous aider à vous détendre et diminuer la douleur. La conscience pouvant être affectée durant 24 heures, il est important prévoir d'être accompagnée pour le retour à la maison.
- Le col de l'utérus est anesthésié par injections, puis dilaté pour permettre d'introduire un instrument qui aspire le contenu de l'utérus.
- Une surveillance d'une heure est requise avant de retourner à la maison.
- Les saignements peuvent durer d'une à deux semaines.

Avec un traitement chirurgical, il n'est pas nécessaire de vérifier par échographie que l'utérus est vide lorsque tout se déroule normalement.

Les complications sont possibles, mais rares. Elles peuvent comprendre :

- infection
- saignements importants (hémorragie)
- lacération du col
- perforation de l'utérus
- formation d'adhérences intra-utérines

Lorsque le développement de la grossesse est avancé, il est parfois nécessaire de préparer le col avant l'intervention pour faciliter son ouverture et l'introduction des instruments. Deux méthodes sont possibles, soit la prise d'un médicament (Misoprostol), soit l'installation de tiges osmotiques dans le col par le médecin la veille de l'intervention.

Rendez-vous à l'urgence si vous présentez un ou plusieurs des signes suivants :

- **Saignements abondants** : si vous remplissez 2 serviettes maxi ou plus en une heure, durant 3 heures consécutives
- Si vous faites de la **fièvre** (plus de 38,5°C (101,5°F) plus de 24 heures après la prise de Misoprostol
- **Douleurs importantes** malgré la prise régulière des médicaments antidouleur suggérés

Conseils généraux

Si votre groupe sanguin est négatif :

Vous pourriez recevoir une injection de WinRho^{SDF}, selon le nombre de semaines de votre grossesse, pour éviter de développer des anticorps qui pourraient nuire à une future grossesse. Parlez-en avec votre médecin.

Deuil :

Il est normal de vivre une période de deuil et de tristesse. Chaque personne réagit de façon différente selon sa personnalité, son histoire personnelle, conjugale ou familiale, ses conditions de vie et le contexte de la grossesse. Certaines femmes peuvent se sentir coupables, mais en aucun cas la fausse-couche n'est liée au stress, à la fatigue, à l'activité physique ou sexuelle.

Si vous vivez de la détresse :

Il est important de demander de l'aide pour vous soutenir dans ce que vous vivez. Des ressources existent : communiquez avec le **811** ou le **211**.

Soulagement de la douleur :

Si vous ressentez de la douleur, n'hésitez pas à prendre les médicaments prescrits, de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) et/ou de l'ibuprophène (Advil^{MD}).

Exercice physique :

Il n'y a pas de restriction concernant l'exercice physique. Écoutez votre corps et prévoyez des périodes de repos.

Menstruations :

Vos menstruations reviendront de 4 à 6 semaines après la fausse-couche. Il se peut qu'elles soient un peu différentes que celles que vous avez habituellement. Vous pourrez alors utiliser des tampons ou une « *Diva cup* » si vous le désirez.

Relations sexuelles :

Vous pouvez reprendre les relations sexuelles lorsque les saignements seront terminés ou 7 jours après le curetage.

Prochaine grossesse :

Si vous souhaitez redevenir enceinte après une fausse-couche, continuez à prendre votre supplément d'acide folique. Lorsque vous vous sentez prête physiquement et émotionnellement, vous pouvez reprendre les essais. S'il ne s'agit pas de votre première expérience de fausse-couche et que vous souhaitez être examinée en clinique de fertilité, parlez-en à l'infirmière de la clinique.

Infirmière de la clinique
du premier trimestre :

418 525-4444, poste **48560**

Contrôle échographique

CHUL, clinique premier trimestre :

418 654-2295

CHUL et Hôpital Saint-François d'Assise
échographie obstétricale :

418 525-4444, poste **87933**



Conception : Véronique Toussaint, infirmière de pratique avancée, périnatalité, santé de la femme

Graphisme : Service de graphisme de la direction de l'enseignement et des affaires universitaires

Images : Getty Images