

Ce n'est pas de votre faute...

Les causes d'une interruption spontanée de grossesse (ISG, aussi appelée fausse-couche) sont multiples et rarement identifiées.

EN REVANCHE, IL EST SÛR QUE L'ARRÊT DE LA GROSSESSE :

- N'est pas lié à la survenue d'un choc émotionnel (par exemple, le fait de recevoir une mauvaise nouvelle ou d'avoir eu des pensées négatives envers la grossesse)
- N'est pas lié à un traumatisme mineur (par exemple, le fait de glisser et de tomber)
- N'est pas lié à la pratique d'un sport
- N'est pas lié à un long trajet, quel que soit le mode de transport emprunté
- N'est pas lié à un déménagement (ou autre effort physique)
- N'est pas lié à un rapport sexuel

Il faut également savoir que, même si l'on en parle rarement, les ISG sont assez fréquentes. Elles concernent 1 femme sur 4, et 10 à 15% de la totalité des grossesses.

CONTACTS UTILES

Service des urgences gynécologiques

Vos soignants

Secrétariat pour prise de rdv de consultation

Psychologue (à l'hôpital ou en cabinet)

Des annuaires sont disponibles sur monsoutienpsy.ameli.fr et viapsy.fr

Personnes et/ou associations ressources

Par exemple : conseiller-e conjugale et familial-e, associations locales, centre médicopsychologique, ...

Ressources nationales

Écoute, accompagnement, ressources : association-agapa.fr
Violence femme info : Tél. 3919
En cas de souffrance psychologique : Tél. 3114

Si vous vous sentez triste, en difficulté par rapport à cette situation ou si vous sentez une certaine mélancolie, ne restez pas seule...

N'hésitez pas à contacter votre médecin, votre sage-femme, un-e psychologue ou à appeler le centre 15!



Réseau de Périnatalité Occitanie

perinatalite-occitanie.fr

Ma grossesse s'est arrêtée...

POURQUOI ? | QUE FAIRE ? | QUI PEUT M'AIDER ?




RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité


ars
Agence Régionale de Santé Occitanie

QUE VA-T-IL SE PASSER MAINTENANT ?



On vient de vous annoncer que votre grossesse s'est arrêtée. Plusieurs possibilités d'accompagnements peuvent être envisagées, selon le stade auquel votre grossesse s'est arrêtée, et toujours en tenant compte de votre avis :

- Prendre des médicaments : surviendront ensuite des contractions («crampes utérines»), des saignements qui peuvent être abondants pendant quelques heures et des douleurs plus ou moins intenses. Une prise en charge anticipée de la douleur vous sera systématiquement prescrite.
- Réaliser une intervention au bloc opératoire sous couvert d'une anesthésie.
- Attendre que le processus s'achève naturellement sous couvert d'une surveillance médicale adéquate (contrôle échographique et/ ou prise de sang).

En cas de saignements importants lors de la découverte de l'interruption de grossesse, les médicaments ne pourront pas être une solution retenue.

Votre professionnel.le de santé se tient à votre disposition pour échanger... Sentez vous libre de le solliciter autant que nécessaire.

Un.e psychologue peut être sollicité-e à tout moment de votre parcours, pour vous et votre partenaire, afin de vous accompagner dans ce moment qui peut être difficile à vivre. Cet accompagnement peut être pris en charge par la sécurité sociale n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou sage-femme.

En cas de doute sur les signes pouvant vous amener à consulter en urgence, n'hésitez pas à contacter votre professionnel.le ou le centre 15 pour répondre à vos interrogations.



Et après...

SI VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN

- Chaque personne est unique et va donc vivre une grossesse arrêtée à sa façon. Ecoutez-vous. Et si vous en ressentez le besoin, vous avez le droit de bénéficier d'un arrêt de travail (sans jour de carence) ; parlez-en à votre médecin.
- Le cycle peut être perturbé et les règles surviendront dans un délai variable.
- Dès que vous vous sentez prêt-e-s, vous pouvez envisager une nouvelle grossesse, sans délai après le retour des règles.
- Après une grossesse arrêtée, il arrive qu'un temps de deuil soit nécessaire. Ce temps est propre à chacune et à chacun.
- Parler, se confier, trouver du réconfort est alors essentiel. Vous pouvez trouver du soutien auprès de vos proches, d'un.e psychologue, d'un.e professionnel.le médical.e ou d'associations de personnes concernées.
- Vous et/ou votre partenaire pouvez bénéficier d'un accompagnement pris en charge par la sécurité sociale dans le cadre de « mon soutien psy » auprès d'un.e psychologue conventionné-e avec l'Assurance Maladie.



QUI PEUT VOUS AIDER ?

- Les professionnel.le.s que vous rencontrez au long de ce parcours
- Un.e psychologue de votre choix (en établissement de santé ou en ville)
- Votre entourage familial et/ou professionnel
- Les associations, patient partenaire, forums