



Quelles peuvent être les causes de cette interruption spontanée de grossesse ?

CE N'EST PAS VOTRE FAUTE

Les causes d'une interruption spontanée de grossesse (ISG, aussi appelée fausse-couche) sont multiples et rarement identifiées mais le plus souvent liées à des anomalies de développement du fœtus.



Sont sans lien avec la survenue d'une fausse couche :

- La survenue d'un choc émotionnel (par exemple, le fait de recevoir une mauvaise nouvelle) et les traumatismes mineurs (par exemple, le fait de glisser et de tomber)
- La pratique d'un sport, quel qu'il soit
- Un long trajet, quel que soit le mode de transport emprunté
- Un déménagement (ou autre effort physique)
- Une soirée durant laquelle vous avez dansé
- Un rapport intime

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

CONTACTS UTILES

Service urgences gynécologiques établissement

Service du SAMU - Centre 15

Secrétariat pour prise de rdv de consultation

Psychologue du service

Psychologue - Via la page du site Ameli

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

Association AGAPA - association-agapa.fr

Tél. 01 40 45 06 36

Association nationale

AGAPA - association-agapa.fr - Tél. 01 40 45 06 36

Ecole des parents et des éducateurs - Tél. 05 61 52 22 52

Association locale

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 généraliste, votre sage-femme, un psychologue ou à appeler le centre 15 !



Ma grossesse s'est arrêtée...

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



QUE VA-T-IL SE PASSER MAINTENANT ?

On vient de vous annoncer que votre grossesse s'est arrêtée. Selon le terme de votre grossesse, et en prenant en compte ce que vous souhaitez, plusieurs possibilités peuvent être envisagées avec votre professionnel :

- Prendre des médicaments : surviendront ensuite des contractions, des saignements qui peuvent être abondants pendant quelques heures et des douleurs plus ou moins intenses. Des comprimés vous seront prescrits pour soulager la douleur.
- Réaliser une intervention chirurgicale au bloc opératoire sous anesthésie générale.
- Surveiller l'évolution avec contrôle échographique et/ou une prise de sang lors d'une prochaine consultation.

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

Sentez-vous libre de le ou les solliciter (professionnels de santé) afin de pouvoir décider ensemble de l'option qui vous convient le mieux.

Dans un deuxième temps, il est recommandé de réaliser un contrôle échographique 15 à 21 jours après l'arrêt de votre grossesse.

Un bilan complet pourra être demandé par votre médecin, dans des situations bien particulières qu'il vous expliquera si besoin.

Un(e) psychologue peut être sollicité(e) à tout moment, pour vous et votre conjoint, 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 professionnel (médecin/sage-femme).



Quels sont les signes pouvant vous amener à consulter en urgence ?

- Si vous saignez plus de 2 heures en étant obligée de changer de protection toutes les 30 minutes
- Si les douleurs ne sont pas soulagées par les médicaments prescrits
- Si vous avez de la fièvre $>38^{\circ}\text{C}$
- Si les saignements de sang rouge persistent au-delà de 15 jours
- Si vous ressentez des malaises
- Si vous remarquez un mollet rouge, chaud et gonflé avec une douleur ou un essoufflement au moindre effort associé à une douleur sous les côtes (signe de phlébite ou embolie pulmonaire)

En cas de doute à la maison, n'hésitez pas à contacter votre professionnel pour répondre à vos interrogations.



Et après...

SI VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN

Chaque personne est unique et va donc vivre une grossesse arrêtée de façon unique. 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.

Après une grossesse arrêtée, il arrive qu'un temps de deuil soit nécessaire. Ce temps est propre à chacun et à chacune... Parler, se confier, trouver du réconfort est alors essentiel... Vous pouvez trouver du soutien auprès de vos proches, d'un(e) psychologue ou d'associations de personnes concernées.

Vous et/ou votre conjoint pouvez bénéficier d'une prise en charge dans le cadre de « mon parcours psy » : soit par prescription parlez-en à votre praticien (médecin, sage-femme), soit directement (rechercher un psychologue partenaire).

Le plus souvent, les règles reviennent environ un mois plus tard. Mais le cycle peut être perturbé, et elles peuvent donc survenir plus tôt ou plus tard. Il ne faut pas vous inquiéter si elles surviennent plus tôt ou plus tard.

Aucune étude scientifique n'a prouvé qu'il était nécessaire d'attendre deux ou trois cycles avant d'envisager une nouvelle grossesse.



Qui peut vous aider ?

- Les professionnels que vous rencontrez au long de ce parcours
- Le (la) psychologue de l'établissement ou de votre choix ou un psychologue libéral
- Votre entourage familial et/ou professionnel
- Les associations, patient partenaire, forums