



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



Ma grossesse s'est arrêtée

Pourquoi ?

Parfois un bébé dans le ventre de sa maman ne grandit plus, alors la grossesse s'arrête.

Cela s'appelle une interruption spontanée de grossesse. On ne sait pas toujours la raison.

Ça arrive à beaucoup d'autres femmes mais on n'en parle pas beaucoup.

Ce que je dois savoir c'est que ce n'est pas ma faute.

La grossesse ne s'arrête pas parce que j'ai :

-  été triste
-  eu des pensées négatives
-  fait une petite chute
-  fait du sport
-  fait un long voyage
-  porté des choses pendant un déménagement
-  fait l'amour



Ma grossesse s'est arrêtée

Que faire ?

On vient de m'annoncer que mon bébé ne pourra pas vivre. Une solution médicale est choisie en fonction de la situation et de mon avis.



- Je peux prendre un médicament
Attention, si je saigne beaucoup, les médicaments ne sont pas la bonne solution.



- Je peux me faire opérer.



- Je peux attendre que mon corps réagisse tout seul.
Je serai accompagnée par des médecins pour surveiller mon état de santé.



Je peux être accompagnée de la personne de mon choix. Une ou un psychologue peut nous écouter et nous aider à passer ce moment difficile même si c'est plus tard.

Si je choisis une ou un psychologue sur le site Mon soutien Psy, mes rendez-vous peuvent être remboursés par la Sécurité sociale.



Ma grossesse s'est arrêtée

Et après

Si j'ai besoin :



- je peux demander à mon médecin un arrêt de travail. Tous les jours d'arrêt de travail sont payés.



- Les femmes saignent chaque mois. Cela s'appelle **les règles**.
Après une interruption spontanée de grossesse la période de mes règles peut changer, il ne faut pas s'inquiéter. Cela peut être différent d'une femme à une autre.



- Après le retour des règles, quand je suis prête, je peux être enceinte.
- Après la perte de mon bébé, je peux être triste. On ne sait pas combien de temps la tristesse peut durer. Je peux aussi ne pas être triste. Cela dépend de chacune et chacun.



- **Trouver du réconfort est important.**
Je peux :
 - parler
 - avoir du soutien de mes proches
 - avoir du soutien d'un professionnel
 - faire partie d'un groupe de parole.



Ma grossesse s'est arrêtée

Qui peut vous aider ?

- Les professionnels que vous rencontrez tout au long de ce parcours.
- Une ou un psychologue de votre choix.
- Votre famille, vos amis.
- Une association, des personnes qui ont vécu la même chose.

Si vous vous sentez triste, en difficulté, ne restez pas seule.

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



Contacts utiles :

Service urgences gynécologiques
Vos soignants
Secrétariat pour prise de rendez-vous
Psychologue privé ou à l'hôpital
Personnes et associations
Numéros utiles
• En cas d'urgence : 15 • En cas de violences : 3919 • En cas de grande tristesse : 3114



© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read.

Ce document a été transcrit en FALC par l'ESAT de Cornouaille à Concarneau
Association des Papillons Blancs du Finistère.
falc.concarneau@esatco29.fr

Nous remercions vivement les falcoeurs ayant participé à la réalisation de ce document.