



Prise de Position N° 20

Après l'avortement

De nos jours, mettre fin à une grossesse est un acte médical sûr présentant très peu de complications. En plus d'être informées de manière exhaustive à propos des différentes possibilités et du déroulement d'un d'avortement, les femmes devraient aussi savoir à quoi s'attendre aux points de vue physique et émotionnel après un avortement.

Remarque : Certains renseignements de ce document peuvent varier légèrement en fonction des cliniques ou des hôpitaux. Veuillez contacter la clinique ou l'hôpital le plus proche de chez vous pour confirmer les renseignements et pour avoir plus de détails.

Les femmes qui ont un avortement dans une clinique où l'on utilise l'anesthésie locale ont besoin de peu de temps pour récupérer et peuvent en général sortir en

l'espace d'une heure après l'intervention. Les avortements ayant lieu dans un hôpital ou sous anesthésie générale demandent un peu plus de temps pour récupérer.

Postcure et suivi

La plupart des femmes se sentent physiquement bien peu de temps après l'avortement et n'éprouvent que peu de difficultés. L'anxiété est considérablement réduite si les femmes savent à quoi s'attendre et qu'elles comprennent la différence entre ce qui est normal et ce qui pourrait indiquer la nécessité d'une assistance médicale. Après l'avortement, la patiente reçoit des instructions de postcure. Il est important de suivre ces instructions et de prendre tous les médicaments prescrits.

Quelques précautions simples permettront de réduire le risque d'infection :

- Portez des serviettes hygiéniques la première semaine si vous avez encore des saignements et évitez d'insérer quoi que ce soit dans votre vagin. En d'autres mots, pas de tampons, pas de sexe vaginal et pas de bains. Les douches ne posent pas de problème.
- Pendant la deuxième semaine, les bains et le sexe vaginal (avec des préservatifs) et les tampons durant la journée (il est recommandé de mettre des serviettes la nuit) sont acceptables. Évitez de nager ou de prendre des bains très chauds pendant deux semaines.

Il est possible de tomber enceinte juste après un avortement, alors c'est important d'utiliser des méthodes de contraception appropriées en tout temps.

La plupart des cliniques fournissent un numéro d'urgence que toute femme peut appeler si elle a des inquiétudes au cours des journées suivant son avortement. Si elle remarque l'un des symptômes suivants, elle devrait contacter l'endroit où elle a eu l'avortement, son médecin de famille ou un autre professionnel de la santé, ou se rendre aux urgences les plus proches :

- des crampes sévères
- des frissons ou 37,5 degrés de fièvre ou plus lors de deux prises de température espacées de 12 heures
- des saignements qui imbibent en une heure plus de deux serviettes hygiéniques maxi, et ce, pendant plus de deux heures
- des pertes malodorantes du vagin
- des vomissements ou nausées persistantes
- des symptômes de grossesse

Bien-être émotionnel

Bien que l'émotion la plus fréquemment éprouvée après un avortement soit le soulagement, il peut aussi y avoir des sentiments de perte ou de tristesse. La baisse des hormones de grossesse peut également influencer sur les sautes d'humeur ou les troubles émotionnels. Certaines femmes peuvent éprouver des difficultés après un avortement à cause des obstacles qu'elles ont rencontrés en cherchant à obtenir un avortement, du sentiment de solitude alors qu'elles prenaient une décision importante, ou du fait de vivre dans un environnement où

l'avortement est stigmatisé. Parler avec une personne bienveillante et qui vous soutient tels qu'un ami, un partenaire, un membre de votre famille, un membre du clergé ou quiconque vous soutiendra positivement sans vous juger, peut être d'une grande aide et d'un grand réconfort. Si une femme ressent le besoin de recevoir des conseils professionnels, elle devrait contacter l'endroit où elle a eu l'avortement pour qu'on lui recommande un service de conseil pro-choix dans sa communauté.

Les groupes opposés à l'avortement parlent beaucoup de « syndrome de stress post-avortement ». Ceci n'est pas une affection psychologique réelle et n'est reconnu par aucune association médicale ou association de psychologues.