

Guide à l'intention des patients et des familles

2023

Fausse couche

Hôpital régional de Yarmouth



Also available in English: WP85-2009
Miscarriage - Yarmouth Regional Hospital

Fausse couche – Hôpital régional de Yarmouth

Il n'y a pas de « bonne » façon de se sentir après une fausse couche. Certaines personnes s'en remettent rapidement, tandis que d'autres mettent du temps à récupérer. Certaines réagissent bien sur le coup, mais ressentent du chagrin plus tard. **Vous n'êtes pas seule.** Environ 1 grossesse sur 4 se termine par une fausse couche et il est souvent impossible d'en déterminer les raisons. Cet événement n'est probablement pas dû à quelque chose que vous avez fait ou n'avez pas fait.

Il est normal que vous ressentiez de la tristesse et que vous ayez besoin de temps pour surmonter votre chagrin. Même si la douleur s'atténue avec le temps, il se peut que vous gardiez toujours en mémoire le souvenir de votre perte.

Chaque personne réagit de manière tout à fait personnelle. Voici quelques exemples de réactions normales possibles :

- › choc
- › apathie
- › tristesse, dépression, envie de pleurer
- › sentiment de perte
- › vide
- › colère
- › culpabilité
- › sensation d'échec
- › isolement et solitude
- › manque d'intérêt pour la vie quotidienne
- › difficulté à se concentrer
- › fatigue constante
- › envie de dormir tout le temps ou difficulté à dormir
- › perte d'intérêt pour les relations sexuelles
- › envie de parler de la fausse couche tout le temps ou éviter le sujet parce qu'il est trop douloureux
- › chagrin en voyant une femme enceinte, un bébé ou n'importe quoi associé à la parentalité
- › résignation (sentiment que « c'est le genre de chose qui peut arriver »).

Il est possible que vous ressentiez l'un ou l'autre de ces effets n'importe quand après une fausse couche et même qu'ils disparaissent et reviennent plus tard. Il se peut aussi qu'ils réapparaissent à la date prévue de l'accouchement ou à l'anniversaire de la fausse couche.

Dans certains cas, il peut être utile de parler de ses sentiments avec ses proches. Vous pouvez également parler à d'autres personnes qui ont vécu une fausse couche. **N'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en ressentez le besoin.**

« Dans la salle d'échographie, je m'attendais à voir notre bébé bouger et donner des coups de pied, mais il n'y avait rien. Nous étions complètement désemparés. »

Partenaire, famille et amis

Votre partenaire

- Votre partenaire est sûrement triste de la perte du bébé, mais son partage de votre peine peut aussi augmenter sa douleur. Vous pourrez peut-être vous aider mutuellement face à l'épreuve et même vous rapprocher, mais la peine constitue également une source de stress qui peut faire vaciller des couples soudés. Il se peut aussi que votre partenaire ressente un profond désarroi. Au moment où vous avez le plus besoin l'un de l'autre, il lui est peut-être difficile de savoir quoi dire ou quoi faire.
- Il arrive que des partenaires essaient de montrer de la force de caractère, mais ressentent dans leur for intérieur un sentiment d'isolement et de solitude. Certaines personnes cachent si bien leurs sentiments que l'épreuve ne semble pas les affecter du tout.
- Il arrive que les 2 personnes d'un couple aient des réactions différentes face à une fausse couche. Si votre partenaire a l'impression que l'événement vous bouleverse davantage, les raisons qui retardent votre retour à la normale peuvent lui paraître mystérieuses, ce qui peut entraîner des tensions et des désaccords dans une période déjà difficile.
- Il se peut également que votre partenaire ne soit pas sensible à cette perte ou que vous n'ayez pas de partenaire. Il arrive aussi que des couples se défassent à cause de la grossesse ou de la fausse couche, ce qui peut être ressenti comme une double perte. Ces situations peuvent engendrer un sentiment de solitude et un besoin d'aide extérieure.

Que dois-je dire à mes enfants?

Les enfants ressentent souvent les problèmes, en particulier lorsqu'un parent est contrarié. Vous pouvez leur décrire ce qui s'est passé, surtout s'ils savaient que vous étiez enceinte. Le livre « *Goodbye Baby: Cameron's Story* » de Gillian Griffiths et le livre « *Maman hirondelle* » d'Évelyne Fournier peuvent aider à parler de votre fausse couche avec vos enfants. Vous pourrez peut-être les trouver dans votre bibliothèque locale.

Famille et amis

- De nombreuses personnes ont du mal à faire face à la tristesse des autres. Par exemple, il est possible que vos parents et les parents de votre partenaire pleurent la perte de leur petit-enfant et s'inquiètent pour vous.

- Il est possible que des personnes de votre famille ou des amis vous disent des choses inappropriées sans avoir de mauvaises intentions. Certaines personnes éviteront complètement de parler de votre fausse couche, parfois par crainte de raviver votre douleur alors que vous essayez de vous remettre. Il se peut aussi que des personnes essaient de vous remonter le moral dans l'espoir de vous aider à revenir plus rapidement à la normale et d'autres n'arriveront tout simplement pas à comprendre comment cette perte vous affecte.

« Des personnes m'ont dit “Au moins, ce n'était pas un vrai bébé”, ce qui est horrible, car c'était quand même mon bébé. »

Traitements et rétablissement

Il existe différents types de fausses couches. Parfois, l'utérus se vide complètement. Il arrive aussi que le fœtus meure et que l'utérus ne se vide pas ou que des tissus de grossesse demeurent à l'intérieur. Dans ce cas, le médecin peut proposer :

- › Une opération mineure appelée dilatation et curetage (on dit aussi DC);
- › Un traitement comprenant des médicaments (comme des pilules).

Vous pouvez également décider d'attendre que votre utérus se vide naturellement.

Combien de temps dureront la douleur et les saignements?

- C'est impossible à prédire. Tout dépend du stade de la grossesse où la fausse couche s'est produite et du traitement reçu. Si vous avez eu un curetage, il se peut que vous ayez des crampes et des saignements intermittents pendant environ 14 jours (2 semaines).
- Si vous avez fait une fausse couche naturelle ou si vous avez pris des comprimés pour vous aider, il se peut que vous ayez de fortes crampes et des saignements abondants, mais vous prendrez du mieux avec le temps. Il est également possible que vous ayez de petits saignements ou des pertes vaginales pendant 14 jours.

Appelez votre fournisseur de soins primaires (médecin traitant ou infirmière praticienne) si :

- Vous présentez l'un des symptômes d'infection suivants :
 - › Des saignements et des douleurs qui s'aggravent.
 - › Des pertes vaginales (liquide) inhabituelles ou qui sentent mauvais.
 - › De la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F).
 - › Des frissons.
- Vous ressentez une tristesse ou une peine extrême (très intense) ou sentez que vous êtes incapable de faire face à ce que vous vivez;
- Vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre état ou vos soins.

Allez tout de suite à l'urgence la plus proche si :

- Vous avez des écoulements nauséabonds ou du pus sortant de votre vagin.
- Vous avez des saignements vaginaux abondants et vous utilisez plus d'une serviette imbibée de sang à l'heure.
- Vous avez de fortes douleurs abdominales (au ventre).
- Vous avez l'impression que votre cœur bat plus vite que la normale.
- Vous vous sentez très faible ou avez des vertiges.

• Si vous avez des saignements, évitez:

- › D'utiliser des tampons ou une coupe menstruelle (p. ex. DivaCup^{MD}).
- › D'avoir des relations sexuelles.
- › De nager ou vous baigner dans un bain à remous chaud.

Ces activités peuvent augmenter votre risque d'infection.

• Vous pouvez prendre un bain ou une douche.

Quand aurai-je mes prochaines règles?

- Vous aurez vos prochaines règles environ 4 à 6 semaines après la fausse couche. Il est possible qu'elles soient plus abondantes que d'habitude.
- **Puisque vous pouvez tomber enceinte pendant cette période**, pensez à faire un test de grossesse si vous n'avez pas vos règles après 6 semaines.

Pourquoi suis-je si fatiguée?

Une fausse couche peut causer une fatigue physique et émotionnelle. Il se peut que vous ne soyez pas comme d'habitude pendant 7 jours (une semaine) et même plus, surtout si vous avez des saignements abondants. Il est aussi possible que vous ayez besoin de vous reposer et de dormir plus que d'habitude. Pensez à consommer des aliments riches en fer (p. ex. la viande rouge, œufs, graines de citrouille, épinards, crème de blé, gruau d'avoine).

Quand pourrai-je reprendre le travail?

La réponse à cette question diffère d'une personne à l'autre. Certaines personnes mettent plus de temps à se rétablir que d'autres et ont besoin d'un congé plus long. Il est possible que vous ayez du mal à socialiser et à vous concentrer sur votre travail, mais il se peut également que vous trouviez du réconfort dans la routine du travail et dans le soutien de vos collègues.

Autres informations utiles

Après une fausse couche en fin de grossesse, il se peut que vos seins restent plus volumineux pendant plusieurs jours. Il est aussi possible qu'ils produisent du lait, ce qui peut être très bouleversant. Un soutien-gorge de maintien pourrait vous aider à vous sentir plus à l'aise. Si vos seins sont douloureux, un analgésique léger tel que l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) devrait vous soulager. Si la douleur persiste même après avoir pris du Tylenol^{MD}, contactez votre médecin traitant, votre infirmière praticienne ou votre sage-femme.

Causes des fausses couches

Pourquoi est-ce que ça m'est arrivé?

Les fausses couches sont fréquentes. En général, les médecins ne savent pas pourquoi elles se produisent, ce qui peut être difficile à accepter.

Aurais-je pu faire quelque chose pour l'éviter?

Non. Si vous faites une fausse couche au cours des 3 ou 4 premiers mois, un alitement complet aurait pu ralentir l'hémorragie, mais n'aurait pas sauvé la grossesse. Lorsqu'une fausse couche est déclenchée, il est presque impossible de l'arrêter. Cet événement n'est probablement pas dû à quelque chose que vous avez fait ou n'avez pas fait.

Quelles sont les causes les plus fréquentes?

Les fausses couches peuvent avoir plusieurs causes, notamment :

- **Causes génétiques.** Le début du développement du bébé n'est pas normal et sa survie devient impossible. C'est la cause de plus de la moitié des fausses couches en début de grossesse.
- **Causes hormonales.** Les femmes qui ont des règles très irrégulières peuvent avoir plus de difficulté à concevoir et lorsqu'elles deviennent enceintes, elles sont plus susceptibles de faire une fausse couche.
- **Problèmes de coagulation.** Le placenta est un organe qui se développe dans l'utérus pendant la grossesse. Il fournit de l'oxygène et des nutriments au bébé en développement. Il élimine également les déchets dans le sang du bébé. Des problèmes dans les vaisseaux qui acheminent le sang vers le placenta peuvent entraîner une fausse couche.
- **Infection.** Les infections mineures comme la toux et le rhume ne causent pas de fausse couche, mais une forte fièvre et certaines maladies peuvent en provoquer une.

- **Anomalies anatomiques :**

- › Si le col de l'utérus (ouverture de l'utérus) n'est pas solide, il peut commencer à s'ouvrir trop tôt et provoquer une fausse couche.
- › Si l'utérus a une forme irrégulière, il se peut qu'il n'y ait pas assez de place pour que le bébé grandisse.
- › Les gros fibromes (excroissances inoffensives dans l'utérus) peuvent entraîner une fausse couche aux derniers stades de la grossesse.

Grossesse extra-utérine

- L'ovule fécondé commence à se développer au mauvais endroit, généralement dans l'une des trompes de Fallope (tubes qui relient les ovaires [d'où proviennent les ovules] à l'utérus).

Grossesse molaire (aussi appelée « môle hydatiforme »)

- Un ovule anormal fécondé commence à se développer dans l'utérus. Les cellules qui devraient former le placenta se multiplient trop vite et ne laissent pas de place pour le bébé. Ce phénomène est rare.

Souvenir de votre bébé

Plusieurs personnes veulent faire quelque chose de spécial pour se souvenir de leur bébé ou aider à lui dire adieu. Votre équipe soignante vous renseignera sur ce que propose votre hôpital.

Peut-on connaître le sexe du fœtus?

C'est parfois possible, mais seulement après des fausses couches en fin de grossesse.

« Puisque nous n'avons jamais su si notre bébé était un garçon ou une fille, nous l'avons appelé Dominique. Ça nous aide, d'une certaine manière. »

Pouvons-nous avoir un souvenir du bébé?

Si la fausse couche est survenue en début de grossesse et que vous aviez passé une échographie, vous pourrez peut-être recevoir une image de l'échographie. Après une fausse couche tardive (à partir de 15 semaines environ), votre équipe soignante pourra vous proposer de prendre des photos du bébé et des empreintes de mains ou de pieds. Si vous ne pouvez pas regarder ces images sur le moment, votre équipe soignante peut les garder pour vous, au cas où vous les voudriez plus tard.

Pouvons-nous avoir une bénédiction pour le bébé?

Un membre de l'équipe d'assistance spirituelle pourra peut-être organiser un court service ou réciter une prière pour votre bébé. Vous pouvez également faire appel à un représentant de votre confession religieuse.

« J'ai demandé une cérémonie à la chapelle de l'hôpital aujourd'hui pour nommer et bénir mon bébé. Seul le temps aidera à soulager la douleur, mais je suis satisfaite de pouvoir lui dire au revoir. »

Que puis-je faire d'autre?

Vous pouvez :

- Donner un nom à votre bébé.
- Porter un bijou avec la pierre de naissance du mois de votre date d'accouchement.
- Planter des fleurs ou un arbre en mémoire de votre bébé.
- Faire un don à un organisme de bienfaisance que vous aimez.
- Écrire une lettre ou un poème à votre bébé.
- Ajouter un message dans la section « Stars of Remembrance » sur le site Miscarriage Association
 - › www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/marketing-your-loss/stars-of-remembrance (en anglais seulement)

Regarder vers l'avenir

Traitement de suivi

Il est possible que l'on vous propose un rendez-vous de suivi à l'hôpital. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez consulter votre médecin, votre infirmière praticienne ou votre sage-femme pour poser des questions ou discuter de vos inquiétudes. Certains hôpitaux proposent des conseils de préparation à la grossesse pour parler des grossesses futures.

Combien de temps dois-je attendre avant de réessayer de concevoir?

- En général, il est préférable d'attendre la fin de vos premières règles. Il sera ainsi plus facile de déterminer la date à laquelle votre bébé a été conçu. Il est possible que votre médecin ou votre infirmière praticienne vous conseille d'attendre plus longtemps si vous avez eu certains problèmes ou si vous attendez des examens ou des résultats d'analyses.

- Si vous devenez enceinte durant le premier mois suivant une fausse couche, il **ne faut pas en déduire** que vous ferez une autre fausse couche. Certaines études suggèrent même que la conception d'un enfant dans les 6 mois qui suivent une fausse couche réduit le risque d'une nouvelle fausse couche.
- Le meilleur moment pour essayer est lorsque vous vous sentez prête, physiquement et émotionnellement. Certaines personnes considèrent qu'une nouvelle grossesse les aidera à se remettre d'une fausse couche. D'autres ont besoin de plus de temps. Si vous êtes en couple, votre partenaire doit aussi le vouloir avant d'essayer à nouveau.

Contraception

Il est possible que vous deveniez enceinte avant vos prochaines menstruations. Si vous souhaitez attendre, vous pouvez demander à votre médecin de vous conseiller des moyens de contraception.

Que puis-je faire pour me préparer à une nouvelle grossesse?

- Prenez soin de vous et adoptez une alimentation saine. Le Guide alimentaire canadien pourrait vous être utile :
 - › <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Si vous le pouvez, faites bouger votre corps tous les jours. Dormez beaucoup et faites des activités qui vous plaisent. Si vous prenez bien soin de vous, vous serez mieux préparée pour une nouvelle grossesse.

Quelle est la probabilité de faire une autre fausse couche?

Après une fausse couche, la plupart des femmes auront une grossesse normale. Même après plusieurs fausses couches, vous avez de bonnes chances d'avoir une grossesse normale.

Que puis-je faire pour surmonter ma crainte d'une autre fausse couche?

Il est possible que vous vous sentiez très anxieuse (inquiète) pendant une grossesse consécutive à une fausse couche. C'est tout à fait normal. Vous pouvez demander de l'aide pendant votre grossesse. Votre médecin traitant pourrait éventuellement vous proposer une échographie de début de grossesse pour vous rassurer, mais il est aussi possible que cet examen augmente votre inquiétude. À vous de choisir. Vous pouvez peut-être parler de vos sentiments et de vos craintes avec vos proches ou d'autres personnes.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Vous pouvez parler à :

- Votre partenaire
- Vos ami·e·s
- Votre famille
- Vos collègues de travail
- Votre médecin ou votre infirmière praticienne
- Un membre de l'équipe d'assistance spirituelle
- Une infirmière de santé publique de votre région
- Groupe de soutien aux endeuillés (pour toutes les pertes) de VON (Victorian Order of Nurses)
 - › 2^e mardi de chaque mois de 14 h 30 à 16 h 30
 - › Bureau de VON : 55 Starrs Road, Yarmouth (Nouvelle-Écosse)
 - › Téléphone : 902-742-4512
- Des travailleuses sociales et travailleurs sociaux offrent un soutien individuel et familial.
 - › Yarmouth : 902-742-2737
 - › Digby : 902-245-2502 poste 3284
 - › Shelburne : 902-875-4144 poste 286

Ressources en ligne

- S.O.S. Grossesse
 - › www.sosgrossesse.ca/fr/vivre-une-fausse-couche
- AboutKidsHealth
 - › www.aboutkidshealth.ca/fr/article?contentid=348&language=french
- Share: Pregnancy & Infant Loss Support
 - › <https://nationalshare.org> (en anglais seulement)
- Miscarriage Association
 - › www.miscarriageassociation.org.uk (en anglais seulement)

Livres

Fournier, É. (2019). *Maman hirondelle*. Crackboom.

Davis, D. L. (1996). *Empty Cradle, Broken Heart: Surviving the Death of Your Baby*. Fulcrum.

Backman, L., Dubois, E. (2006). *I Never Held You: Miscarriage, Grief, Healing and Recovery*. CreateSpace.

Nelson, T. (2004). *A Guide For Fathers: When a Baby Dies*. Tim Nelson.

« Avec un soutien adéquat et du temps, mon moral s'est amélioré. Je n'oublierai jamais cette perte, mais j'apprends à vivre avec ce qui s'est passé et à l'accepter. »

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps : composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Adaptation autorisée de « Your Miscarriage », The Miscarriage Association (Royaume-Uni)
Adaptation réalisée par : Unité de la santé des femmes et des enfants de l'hôpital régional de Yarmouth
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2201 © Février 2023 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en février 2026 ou avant, au besoin.

