

Notes :

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 toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

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>

Préparation : Clinique ROSE (Reproductive Options and Services)
Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2109 © Octobre 2024 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en octobre 2027 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

Après votre intervention

Clinique ROSE (Reproductive Options and Services)

Also available in English: WP85-1509
*After Your Procedure - Reproductive
Options and Services (ROSE) Clinic*



www.nshealth.ca



Après votre intervention

Instructions à suivre après votre intervention

1. Vous devez faire appel à une personne adulte responsable pour vous ramener chez vous en voiture. Pour votre sécurité, on ne vous laissera pas marcher, conduire, prendre l'autobus ou le taxi pour rentrer chez vous.
2. Pendant les 24 heures qui suivent l'intervention :
 - › **Ne pas** conduire de voiture et utiliser de machines lourdes.
 - › **Ne pas** prendre de décisions importantes et signer de documents juridiques ou d'autres documents importants.
 - › **Ne pas** boire d'alcool. Aussi, ne buvez pas d'alcool pendant que vous prenez des médicaments contre la douleur.
 - › **Ne pas** prendre soin d'autres personnes (enfants ou membres de la famille). Avant votre intervention, faites des plans pour avoir de l'aide, au besoin.
 - › **Ne pas** faire d'activité physique ou de sport.
 - › **Ne pas** soulever d'objets de plus de 10 livres (4,5 kg).
 - › Vous pouvez manger normalement.
 - › Reposez-vous lorsque vous ressentez de la fatigue.

- Vous devrez laisser votre nom et un numéro où vous rappeler.
 - › **Tous les messages vocaux sont confidentiels.** Nous vous rappellerons le plus tôt possible. Vos conversations avec le personnel infirmier sont privées et confidentielles.
 - › En cas d'urgence, appelez le 911 ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche.
- Vous pouvez aussi appeler sans frais la ligne d'accueil.
 - › Téléphone (sans frais) : 1-833-352-0719
 - › Ou vous rendre à www.nshealth.ca/abortion (en anglais seulement).

Soutien

- **N'oubliez pas que vous n'êtes pas seule. Si vous souhaitez parler à quelqu'un, veuillez appeler notre service de counseling.** Ce service est gratuit. Vos conversations demeureront privées et confidentielles.
 - › Téléphone : 902-473-4078

Appelez la clinique ou votre prestataire de soins de santé primaires si vous avez un des symptômes suivants :

- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F)
- › Pertes vaginales ayant une mauvaise odeur
- › Importantes crampes dans le bas-ventre qui persistent après la prise de 1 ou 2 doses d'acétaminophène extra-fort (Tylenol®), de votre médicament antidouleur habituel ou de l'utilisation d'un coussin chauffant ou d'une bouillotte.
- › Saignements abondants (qui vous obligent à utiliser plus de 2 serviettes hygiéniques par heure pendant plus de 2 heures consécutives).

Rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche si vous avez des étourdissements, des vertiges ou un rythme cardiaque très rapide (impression que votre cœur bat à toute allure) et des saignements abondants. Ne conduisez pas vous-même pour vous y rendre.

- Si vous avez un des symptômes ci-dessus ou si vous avez des questions après votre intervention, appelez le personnel infirmier de la clinique.
 - › Téléphone : 902-473-7072
 - › Heures : 7 h à 15 h (du lundi au vendredi)

- › Vous pourriez avoir la nausée (mal au cœur). Ce symptôme disparaît généralement dans les 24 heures.
- 3. **Pour prévenir l'infection :**
 - › **Ne mettez rien** dans votre vagin (comme des tampons, un pénis ou des doigts) pendant 48 heures (2 jours) après l'intervention.

À la maison

Saignements et douleur

- Pendant 2 à 3 semaines après l'intervention, vous pourriez avoir des saignements comme ceux que vous avez pendant vos règles, des caillots de sang, de légers saignements ou des petites pertes sanglantes. Vous pourriez au contraire ne pas avoir de saignements pendant plusieurs jours. Par moment, vous pourriez avoir des crampes semblables à celles que vous avez pendant vos règles.
- Vous devriez avoir vos prochaines menstruations dans environ 4 à 6 semaines. Ces menstruations sont souvent plus abondantes et accompagnées de crampes plus fortes que vos règles habituelles.
- Vous pouvez prendre de l'ibuprofène (Advil^{MD}) ou de l'acétaminophène (Tylenol®) pour soulager la douleur. **Ne buvez pas** d'alcool pendant que vous prenez des médicaments contre la douleur.

- Vos seins pourraient être sensibles pendant une période allant jusqu'à 7 jours (1 semaine). Le port d'un soutien-gorge ou l'utilisation de sachets réfrigérants (ice packs) peut aider.

- Vos mamelons pourraient libérer un liquide laiteux blanc jaunâtre pendant environ 14 jours (2 semaines) après l'intervention. Cela est courant.

Prenez rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne) si ces symptômes ne disparaissent pas.

Relations sexuelles

- Vous allez ovuler (libération d'un ovule par l'ovaire) environ 2 semaines après votre intervention. **Cela veut dire que vous pourriez tomber enceinte si vous avez des relations sexuelles. Commencez à utiliser un moyen de contraception le plus tôt possible après votre intervention.**

- **Vous devriez utiliser des condoms pendant 7 jours (1 semaine) après avoir commencé l'utilisation de la pilule contraceptive, du timbre contraceptif ou de l'anneau contraceptif pour que la méthode de contraception que vous avez choisie ait le temps d'agir.**

Autres activités

- Vous pouvez nager, vous doucher et prendre un bain si vos saignements sont légers et si vos crampes diminuent.
- Vous pouvez aller au travail ou à l'école le lendemain de l'intervention, à condition d'y aller doucement et d'écouter votre corps.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.