

# Fausse couche

Hôpital régional de Yarmouth



# Fausse couche

Il n'y a pas de « bonne » façon de se sentir après une fausse couche. Certaines femmes s'en remettent rapidement, tandis que d'autres prennent du temps à récupérer. Certaines réagissent bien sur le coup, mais ont de la peine plus tard. **Vous n'êtes pas la seule à vivre cette terrible expérience.** Environ une grossesse sur quatre se termine en fausse couche, et nous ne savons pas toujours pourquoi. Ce n'est pas ce que vous avez fait ou n'avez pas fait qui a causé votre fausse couche.

Vous avez perdu votre bébé. Vous vous sentez sans doute triste et avez besoin de temps pour faire votre deuil. Même si vous aurez moins de peine avec le temps, vous vous souviendrez sans doute toujours de votre perte.

**Chaque personne a des sentiments différents lorsqu'une fausse couche se produit. Voici des sentiments courants :**

- › choc
- › apathie
- › tristesse et envie de pleurer
- › sensation de perte
- › vide
- › dépression
- › 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 troubles de sommeil
- › 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 maternité
- › acceptation (sentiment que « c'est le genre de chose qui peut arriver »)

Vous pourriez avoir ces sentiments n'importe quand après une fausse couche. Ils peuvent s'en aller, puis revenir. Ils peuvent réapparaître autour de la date où vous deviez accoucher ou de l'anniversaire de votre fausse couche.

Il peut être utile de parler de vos sentiments avec votre partenaire, votre famille ou vos amis. Vous pourriez peut-être trouver du réconfort à parler avec d'autres femmes qui ont aussi vécu une fausse couche. N'hésitez pas à demander du soutien au besoin.

« Dans la salle d'échographie, je m'attendais à voir notre bébé bouger les pieds et les mains. Mais il n'y avait rien. Nous sommes complètement bouleversés. »

## Partenaire, famille et amis

### Votre partenaire

- Votre partenaire, même s'il est triste de la perte du bébé, peut être troublé par votre peine et votre détresse. Vous réussirez peut-être à vous aider l'un et l'autre à vivre votre deuil et à vous rapprocher. Mais le chagrin peut être un stress même pour une relation solide. Votre partenaire ne sait peut-être pas comment réagir. Juste au moment où vous avez le plus besoin l'un de l'autre, il peut être difficile de savoir quoi dire ou quoi faire.
- Certains partenaires essaient de rester forts, mais ils peuvent finir par se sentir seuls et isolés. Certains cachent si bien leurs sentiments qu'on peut penser qu'ils sont indifférents.
- Certains conjoints ne partagent pas les mêmes sentiments à propos d'une fausse couche. Si votre partenaire pense que vous êtes trop bouleversée, il peut avoir du mal à comprendre pourquoi vous ne « revenez pas à la normale ». Cela peut créer de la tension et des malentendus pendant une période déjà difficile.
- Votre partenaire n'est peut-être pas sensible à la perte du bébé. Ou vous n'avez peut-être pas de partenaire. Si votre relation a pris fin à cause de votre grossesse ou de la fausse couche, vous pourriez ressentir une double perte. Vous pourriez alors vous sentir très seule et avoir besoin de plus de soutien.

### Que dire à vos enfants?

- Les enfants remarquent souvent que quelque chose ne va pas, surtout si l'un des parents est perturbé. Vous voudrez peut-être leur dire ce qui est arrivé, surtout s'ils savaient que vous étiez enceinte. Le livre *Goodbye Baby: Cameron's Story* de Gillian Griffiths peut aider les jeunes enfants à parler de la fausse couche. Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque.

### Famille et amis

- Beaucoup de gens sont mal à l'aise face à la tristesse des autres et trouvent difficile d'en parler. Vos parents et ceux de votre partenaire pourraient pleurer la perte d'un petit-enfant et en même temps s'inquiéter pour vous.
- Votre famille et vos amis pourraient mal choisir leurs mots même s'ils ont de bonnes intentions. Certaines personnes éviteront de parler de la fausse couche par peur de vous rappeler votre perte pendant que vous essayez de vous en remettre. D'autres essayeront de vous distraire en espérant vous aider à revenir rapidement à la normale. D'autres encore ne comprendront tout simplement pas ce que votre perte signifie pour vous.

« Certains disent que ce n'était pas un vrai bébé. C'est une chose terrible à dire. C'était quand même mon bébé. »

## Traitement et rétablissement

Il y a différentes sortes de fausses couches. Parfois, l'utérus se vide complètement. Parfois, le bébé meurt et n'est pas expulsé ou des tissus de la grossesse restent dans l'utérus. Dans cette situation, votre médecin pourrait vous recommander :

- › une opération mineure appelée dilatation et curetage (on dit aussi DC),
- › un traitement médical comprenant des médicaments.

Vous pouvez aussi choisir d'attendre pour voir si l'utérus se videra de façon naturelle.

## Combien de temps dureront la douleur et les saignements?

C'est impossible à prédire. Cela peut dépendre à quel moment de la grossesse la fausse couche s'est produite et comment elle a été traitée. Si vous avez eu un curetage, vous aurez peut-être des crampes et des saignements intermittents pendant deux semaines.

Si vous avez fait une fausse couche naturelle ou avez pris des médicaments pour aider au processus, vous pourriez avoir des crampes assez sévères et des saignements abondants, mais vous prendrez du mieux avec le temps. Vous pourriez avoir des petits saignements ou des pertes vaginales pendant deux semaines.

## Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé dans les situations suivantes :

- Vous avez des signes d'infection, par exemple :
  - › des saignements et des douleurs qui s'aggravent,
  - › des pertes vaginales inhabituelles ou qui sentent mauvais,
  - › des frissons ou une fièvre (plus de 38 °C / 100,4 °F).
- Vous ressentez une tristesse ou une peine extrême ou sentez que vous êtes incapable de vous adapter à ce que vous venez de vivre.
- 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 l'un des symptômes suivants :**

- › un écoulement vaginal qui sent mauvais
- › des saignements abondants et plus d'une serviette imbibée de sang à l'heure
- › une vive douleur au ventre
- › des palpitations soudaines
- › une faiblesse ou des étourdissements graves

## **Conseils pour réduire le risque d'infection si vous avez des saignements :**

- › utilisez des serviettes hygiéniques (évités les tampons et les coupes menstruelles),
- › évitez les rapports sexuels,
- › évitez de nager.

Vous pouvez prendre des bains ou des douches pendant cette période.

## **Quand reviendront vos règles?**

Les règles reviennent habituellement quatre à six semaines après la fausse couche. Elles pourraient être plus abondantes qu'à l'habitude. Vous pouvez tomber enceinte pendant cette période, alors si vous n'avez pas vos règles après six semaines, vous voudrez peut-être passer un test de grossesse.

## **Pourquoi vous sentez-vous si fatiguée?**

Faire une fausse couche peut être épuisant, physiquement et émotionnellement. Vous pourriez vous sentir mal pendant une semaine ou même plus, surtout si vous saignez beaucoup. Vous aurez peut-être besoin de plus de repos et de sommeil que d'habitude. Manger des aliments riches en fer peut vous aider (p. ex., viande rouge, œufs, graines de citrouille, épinards, céréales comme de la crème de blé ou du gruau).

## **Quand pourrez-vous retourner au travail?**

La réponse à cette question diffère d'une personne à l'autre. Certaines femmes mettent du temps à récupérer et ont besoin d'un long congé du travail. Vous pourriez trouver difficile de faire face aux gens et de vous concentrer sur vos tâches. Ou encore, vous pourriez trouver du réconfort dans la routine du travail et le soutien de vos collègues.

## **Autre information utile à savoir**

Si votre fausse couche s'est produite tard pendant la grossesse, vos seins pourraient rester gonflés pendant plusieurs jours. Ils pourraient aussi produire du lait, ce qui peut être très bouleversant. Vous serez peut-être plus à l'aise si vous portez un soutien-gorge qui offre un bon soutien. Si vos seins sont douloureux, un antidouleur léger comme de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) devrait vous aider. Vous voudrez peut-être consulter votre fournisseur de soins de santé ou votre sage-femme.

## **Les causes d'une fausse couche**

### **Pourquoi ça vous est arrivé à vous?**

Les fausses couches sont fréquentes. Environ une grossesse sur quatre se termine en fausse couche. En général, les médecins ne savent pas pourquoi cela se produit, ce qui peut être difficile à accepter.

### **Est-ce que vous auriez pu l'empêcher?**

Non. Si vous faites une fausse couche dans les trois ou quatre premiers mois de votre grossesse, rester au lit pourrait diminuer le saignement, mais cela ne sauvera pas la grossesse. Une fois qu'une fausse couche commence, c'est presque impossible de l'arrêter. Il n'y a rien que vous avez fait ou n'avez pas fait qui aurait pu causer votre fausse couche.

### **Quelles sont les principales causes connues?**

#### **Problème génétique**

- Le bébé ne se développe pas normalement dès le début et ne peut pas survivre. C'est la cause de plus de la moitié des fausses couches en début de grossesse.

#### **Problème hormonal**

- Les femmes qui ont des règles très irrégulières ont parfois de la difficulté à concevoir. Lorsqu'elles deviennent enceintes, elles sont plus à risque de faire une fausse couche.

#### **Problèmes liés à la coagulation du sang**

- Des problèmes dans les vaisseaux qui apportent le sang jusqu'au placenta peuvent provoquer une fausse couche.

#### **Infection**

- Des infections mineures comme la toux et un rhume ne causent pas de fausse couche, mais une forte fièvre et certaines maladies peuvent causer une fausse couche.

#### **Problème anatomique**

- Si le col (l'ouverture) de l'utérus est faible, il peut commencer à s'ouvrir trop tôt, ce qui peut causer une fausse couche.
- Si l'utérus a une forme irrégulière, le bébé peut ne pas avoir assez de place pour se développer.
- De gros fibromes (masses bénignes dans l'utérus) peuvent causer une fausse couche dans les derniers mois de la grossesse.

### **Grossesse extra-utérine**

- L'ovule fertilisé commence à se développer au mauvais endroit, en général dans l'une des trompes de Fallope.

### **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. Une grossesse molaire est un phénomène rare.

### **Entretenir la mémoire de votre bébé**

La plupart des personnes veulent faire quelque chose de spécial pour garder un souvenir de leur bébé ou les aider à lui dire adieu. Demandez au personnel de l'hôpital ce qui est possible pour vous.

### **Pouvez-vous connaître le sexe du bébé?**

C'est parfois possible, mais en général seulement dans le cas des fausses couches qui surviennent tard pendant la grossesse.

« Nous n'avons jamais su si notre bébé était un garçon ou une fille, alors nous l'avons nommé Lee. D'une certaine manière, ça aide. »

### **Pouvez-vous conserver un souvenir du bébé?**

Si votre fausse couche survient tôt mais que vous avez déjà eu une échographie, vous pourriez peut-être avoir la photo de l'échographie. Après une fausse couche tardive (après environ 15 semaines), le personnel de l'hôpital pourrait offrir de prendre des photos du bébé et des empreintes de ses mains ou de ses pieds. S'il c'est trop pénible pour vous de regarder ces images à ce moment-là, l'hôpital peut les garder pour vous au cas où vous les voudriez plus tard.

## **Pouvez-vous faire bénir le bébé?**

Le personnel du soutien spirituel peut organiser un petit service religieux ou dire une prière pour votre bébé. Bien sûr, vous pouvez aussi demander à un représentant de votre propre religion.

« Il y a un service à la chapelle de l'hôpital aujourd'hui pour nommer et bénir mon bébé. Seul le temps apaisera la douleur, mais je suis contente d'avoir la chance de lui dire adieu. »

## **Autres exemples de choses que vous pouvez faire pour vous aider à cheminer dans votre deuil :**

- Nommer votre bébé
- Porter un bijou avec la pierre du mois où vous deviez accoucher
- Planter des fleurs ou un arbre à la mémoire de votre bébé
- Faire un don à une cause de bienfaisance qui vous tient à cœur
- Écrire une lettre ou un poème à votre bébé
- Ajouter un message dans l'espace « Stars of remembrance » de la Miscarriage Association
  - › [www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/marking-your-loss/stars-of-remembrance](http://www.miscarriageassociation.org.uk/your-feelings/marking-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. Sinon, vous voudrez peut-être aller voir votre fournisseur de soins de santé ou votre sage-femme pour discuter de tout sujet qui vous préoccupe. Certains hôpitaux offrent du counseling prégrossesse pour les personnes qui souhaitent parler de futures grossesses.

### **Combien de temps attendre avant d'essayer de concevoir de nouveau?**

- D'habitude, il est préférable d'attendre vos premières règles. Il est ainsi plus facile de déterminer la date de la conception. Votre médecin pourrait vous conseiller d'attendre plus longtemps si vous avez eu certains problèmes de santé ou si vous attendez de passer des tests ou de recevoir des résultats de tests.



- Si vous tombez enceinte au premier cycle menstruel après votre fausse couche, cela ne veut pas dire que votre risque de fausse couche est accru. Il y a même des données qui disent que le fait de concevoir dans les six mois qui suivent une fausse couche réduit le risque d'une autre fausse couche.
- Le meilleur moment est celui où vous et votre partenaire vous sentez prêts, physiquement et émotionnellement. Certaines femmes trouvent qu'être de nouveau enceinte les aide à se remettre de leur fausse couche. D'autres ont besoin de temps.

## **Contraception**

Vous pourriez tomber enceinte avant vos prochaines règles. Si vous voulez attendre avant de concevoir à nouveau, consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet de la contraception.

## **Comment se préparer pour une nouvelle grossesse?**

Essayez de prendre soin de vous en ayant une bonne alimentation et des habitudes de vie saines. Faites de l'exercice régulièrement, dormez beaucoup et consommez des aliments sains. Le Guide alimentaire canadien peut vous aider :

› <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Si vous prenez bien soin de vous, vous serez mieux préparée pour une nouvelle grossesse.

## **Quelles sont les risques de faire une autre fausse couche?**

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

## **Comment surmonter votre crainte d'une autre fausse couche?**

Redevenir enceinte après une fausse couche peut être très angoissant. Vous sentirez peut-être le besoin d'aller chercher une aide supplémentaire. Votre fournisseur de soins de santé pourrait vous faire passer une échographie au tout début de votre nouvelle grossesse pour vous rassurer. Mais cela pourrait aussi intensifier votre inquiétude. C'est à vous de décider. Parler de vos sentiments et de vos craintes avec d'autres personnes (votre partenaire, une amie de confiance, votre fournisseur de soins) pourrait aussi être bénéfique.

## Où trouver de l'aide?

À part votre fournisseur de soins, votre partenaire, vos amis, votre famille et vos collègues, il existe d'autres ressources de soutien. Vous pouvez communiquer avec un service de soutien spirituel ou l'infirmière de la santé publique de votre région.

- Groupe de soutien aux endeuillés (pour toutes les pertes) de VON (Victoria Order of Nurses), de 14 h 30 à 16 h 30, 2<sup>e</sup> mardi de chaque mois.
  - › Bureau de VON  
55 Starrs Road  
Yarmouth, N.-É.
  - › Tél. : 902-742-4512
- Des travailleuses sociales et travailleurs sociaux offrent un soutien individuel et familial dans les comtés de Digby, Shelburne et Yarmouth. Vous pouvez prendre rendez-vous directement en communiquant avec le bureau de votre région :
  - › Yarmouth : 902-742-3542, poste 1737
  - › Digby : 902-245-2502, poste 3284
  - › Shelburne : 902-875-4144, poste 286

## Ressources en ligne

- <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/fausse-couche/>
- <https://www.sosgrossesse.ca/fr/vivre-une-fausse-couche>
- <https://www.aboutkidshealth.ca/fr/article?contentid=348&language=french>
- <https://nationalshare.org> (en anglais seulement)
- [www.miscarriageassociation.org.uk](http://www.miscarriageassociation.org.uk) (en anglais seulement)

« Avec le bon soutien et le temps, les choses se sont améliorées. Je n'oublierai jamais ma perte, mais j'apprends à vivre avec ce qui est arrivé et à l'accepter. »

