

- Vous allez ovuler (libération d'un ovule par l'ovaire) environ deux 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 devez utiliser **une méthode supplémentaire de contraception, comme le condom**, pendant sept jours (une 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.
- Vous pouvez aller au travail ou à l'école le lendemain de l'intervention, à condition d'y aller doucement.
- La nausée (mal de cœur ou envie de vomir) disparaît généralement dans les 24 heures.
- Vos seins pourraient être sensibles pendant une période allant jusqu'à une semaine. Le port d'un soutien-gorge ou l'utilisation de sachets réfrigérants (ice packs) peut aider. Vos seins pourraient libérer un liquide laiteux pendant quelques semaines. Consultez votre fournisseur de soins primaires si ces symptômes ne disparaissent pas.

Questions?

- Si vous avez des questions après votre intervention, appelez l'infirmière au 902-473-7072 entre 7 h et 15 h, du lundi au vendredi. 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 l'infirmière ou le service de counseling sont privées et confidentielles.**
- Vous pouvez aussi appeler sans frais la ligne d'accueil au 1-833-352-0719 ou vous rendre à www.nshealth.ca/abortion

Rétroaction

Pour nous aider à améliorer les soins aux patientes, veuillez nous faire part de vos commentaires anonymes en répondant à notre questionnaire (en anglais). Nous vous recommandons d'attendre au moins deux semaines avant d'envoyer vos commentaires. <http://bit.ly/TPUSurvey>

Soutien

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seule. Vous pourriez ressentir de nombreuses émotions après votre intervention. **Si vous souhaitez en parler à quelqu'un, veuillez appeler notre service de counseling gratuit au 902-473-4078.**

Préparation : Nova Scotia Choice Clinic

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2109 © Juin 2021 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.

Après votre intervention

Nova Scotia Choice Clinic

Instructions à suivre après l'intervention

1. Vous devez faire appel à un adulte responsable pour vous ramener chez vous en voiture. Pour votre sécurité, on ne vous laissera pas marcher, conduire ou prendre l'autobus ou le taxi pour rentrer chez vous. Vous devez aussi demander à quelqu'un de s'occuper de vous à la maison pendant 24 heures (une journée).
2. Pendant les 24 heures qui suivent l'intervention...
 - Ne conduisez pas de voiture et n'utilisez pas de machines lourdes.
 - Ne prenez pas de décisions importantes et ne signez pas de documents juridiques ou d'autres documents importants.
 - Ne buvez pas d'alcool pendant 24 heures ou pendant que vous prenez des médicaments contre la douleur.
 - N'assumez pas le rôle d'aidant auprès des autres (enfants ou membres de la famille). Avant votre intervention, faites des plans pour avoir de l'aide, au besoin.
 - Ne faites pas d'activité physique ou de sport. Ne soulevez pas d'objets lourds.
 - Mangez comme vous le feriez normalement et reposez-vous lorsque vous vous sentez fatiguée.
3. Votre infirmière vous dira quel est votre groupe sanguin avant votre départ de l'hôpital. Si vous êtes du groupe Rh négatif, elle vous fera une injection et vous expliquera pourquoi vous en avez besoin.

Appelez votre fournisseur de soins primaires dans les cas suivants.

- Fièvre de plus de 38° C (100,4° F)
- Pertes vaginales ayant une mauvaise odeur
- Importantes crampes dans le bas-ventre qui persistent après la prise d'une ou deux doses d'acétaminophène extra fort (Tylenol® – deux comprimés aux quatre à six heures), 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 deux serviettes hygiéniques par heure pendant plus de deux heures consécutives). **Appelez immédiatement si vous avez des étourdissements, des vertiges ou un rythme cardiaque très rapide (impression que votre cœur bat à toute allure) pendant que vous saignez.**

Si vous ne pouvez pas joindre votre fournisseur de soins primaires, rendez-vous au service des urgences le plus près.

Prévention de l'infection

- Vous recevrez deux comprimés d'antibiotique (doxycycline) à la salle de réveil. Si vous êtes allergique à la doxycycline, on vous donnera un autre antibiotique. Si vous ne pouvez pas les prendre avant de quitter l'hôpital, votre infirmière vous dira quand les prendre.

- Utilisez un écran solaire qui protège contre les rayons UVA pendant les trois ou quatre jours qui suivent.
- **Ne mettez rien** dans votre vagin (comme des tampons) pendant deux ou trois jours après l'intervention.
- Vous pouvez nager, vous doucher et prendre un bain si vos saignements sont légers et si vos crampes diminuent.

À quoi vous attendre à votre retour à la maison

- 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. Il est aussi possible que vous ayez des saignements pendant deux à trois semaines.
- Vous pouvez prendre de l'ibuprofène (Advil^{MD}, Midol[®]) ou de l'acétaminophène (Tylenol[®]) pour soulager la douleur.
- Vos prochaines règles devraient être dans environ quatre à six semaines. Ces règles sont souvent plus abondantes et plus douloureuses (crampes) que vos règles habituelles. Votre corps se réajuste après l'intervention.