



Maternité
des Lilas

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Fausse Couche

La fausse couche est un événement fréquent dans le parcours de vie d'une femme et concerne une femme sur cinq. Ainsi, si vous venez d'apprendre l'arrêt précoce de votre grossesse : il peut s'agir d'une fausse couche à laquelle rien ne vous a préparé.

Vous êtes sous le choc, assailli de questions et ce peut être, dans certains cas, une rude épreuve pour votre couple et peut être pour votre entourage aussi.

Comment réagir ? Quels sont les bons réflexes, attitudes à adopter pour traverser cette épreuve ?

Ce livret est destiné à vous informer quant aux procédures à suivre, la conduite à tenir et contacts pertinents pour vous aider à traverser cette épreuve.

Le fait d'avoir un support écrit nous semble important afin que vous ayez la possibilité de le lire, d'y penser, de le relire et surtout de pouvoir échanger en couple et de tout simplement en parler.

Nous sommes à votre écoute pour échanger, nous adapter dans la mesure du possible à vos souhaits et vous accompagner.

SOMMAIRE

CONTACTS UTILES	4
GROUPE DE PAROLE.....	5
LE DIAGNOSTIC	6
PRISE EN CHARGE.....	7
LES SUITES.....	10
LES SUITES A DISTANCE.....	10

CONTACTS UTILES

Service des consultations non programmées	Le médecin de garde	01.49.72.64.34 01.49.72.64.32
La chef de service Gynécologue obstétrique	Dr Anne BOURGAIN	01.49.72.64.36
La sage-femme coordinatrice	Frédérique GOUALARD	01.49.72.64.26
Les psychologues de la Maternité des Lilas	Laura CHAMOULARD Corina PALLAIS Amélie BAUDIN	01.49.72.64.65
Les secrétaires médicales de la Maternité des Lilas		01.49.72.64.15
Standard de la Maternité des Lilas		01.49.72.64.65

Notre équipe est à votre disposition, à tout moment, y compris après votre retour à domicile. Nous ferons le maximum pour vous soutenir dans ces moments difficiles et tenterons de vous accompagner au plus près de vos demandes.

GROUPE DE PAROLE

Nous travaillons en étroite liaison avec Le Réseau de Santé Périnatal Parisien:

➤ Le Réseau de Santé Périnatal Parisien propose un groupe de parole « Après une fausse couche ? », c'est un atelier gratuit, animé par des professionnels de santé. Vous pouvez les contacter par mail : contact@rspp.fr ou par téléphone : 01.48.01.90.28

LE DIAGNOSTIC

Les signes avant-coureurs d'une fausse couche se traduisent par des pertes sanguines anormales survenant au premier trimestre alors que vous vous savez enceinte. Cependant, il arrive de n'avoir aucun saignement et d'en faire le constat à l'échographie durant le premier trimestre.

Si la fausse couche peut occasionner une souffrance psychique du fait de l'arrêt brutal, imprévu d'une grossesse désirée, elle ne met jamais en cause votre pronostic vital. Les hémorragies sévères sont exceptionnelles.

Dans tous les cas, vous serez rapidement prise en charge par un médecin.

PRISE EN CHARGE

Une fois le diagnostic posé, le retour à domicile vous sera proposé. L'hospitalisation ou intervention en urgence n'est pas nécessaire, sauf dans le cas d'une situation hémorragique exceptionnelle.

Si vous êtes d'un rhésus négatif, une injection de prévention de l'allo-immunisation rhésus vous sera faite.

Plusieurs prises en charge vous sont alors proposées :

➤ L'attente :

Dans un délai de quelques heures à quelques jours après le diagnostic, votre organisme va réagir et expulser spontanément le contenu utérin. Une échographie de contrôle sera faite dans les 48h suivant la fausse couche spontanée pour s'assurer que l'expulsion a été complète.

Le phénomène s'accompagne généralement de douleurs liées aux contractions utérines et de pertes de sang équivalentes à des règles abondantes.

➤ Accompagnement médical

Dans le cas où l'expulsion ne se fait pas spontanément : une aide médicale est nécessaire au bout d'une semaine maximum (ce délai peut-être raccourci à 48h selon votre choix).

- Méthode médicamenteuse : des comprimés provoquant des contractions utérines vont accélérer le processus. Cette procédure vous sera systématiquement proposée. Elle n'est pas efficace à 100%.
- Intervention chirurgicale par une aspiration du contenu utérin. Cette technique est toujours efficace, elle peut être mise en place d'emblée ou après échec de la méthode médicamenteuse. Ce geste peut être fait sous anesthésie locale ou générale. C'est à vous d'en décider.

En tenant compte qu'il est inutile de rajouter un inconfort physique à votre douleur psychique.

Toute cette prise en charge se déroule en ambulatoire.

➤ La prise en charge médicamenteuse

Les médicaments vous sont prescrits et pris à domicile : le déroulement est équivalent à une fausse couche spontanée en cas de réussite de la méthode. Le contrôle échographique est indispensable dans les 48h auprès du médecin.

➤ La prise en charge chirurgicale

Sous anesthésie locale, vous pouvez repartir après un temps de repos.

Sous anesthésie générale, vous êtes installée en salle de surveillance post interventionnelle pendant deux heures minimum. La sortie se fait généralement dans les trois heures qui suivent l'intervention.

Il est vivement conseillé d'être accompagnée pour votre retour à domicile.

LES SUITES

Après une fausse couche durant le premier trimestre, une grossesse peut redémarrer au cycle suivant.

Une contraception vous est proposée lors de la consultation dans le cas où vous souhaiteriez prendre du temps avant une nouvelle grossesse.

LES SUITES A DISTANCE

Votre corps récupère le plus souvent très rapidement, cependant il reste une douleur psychologique traduite par le deuil de ce projet de vie. Au quotidien, certaines personnes peuvent être submergées par des ressentis difficiles à accepter tels que la solitude, la tristesse, la culpabilité, des angoisses projetées pour une prochaine grossesse, etc.

Cela peut aussi, le cas échéant, avoir une répercussion dans la vie conjugale, la vie familiale avec des réactions pouvant perturber son harmonie.

En parler peut parfois s'avérer difficile, cet épisode pouvant être banalisé dans sa portée affective et/ou susciter des paroles maladroites. Toutefois, cela peut permettre d'accepter ce renoncement de projet de parentalité interrompu brutalement et vécu de manière plus ou moins douloureuse selon chacun.

Ainsi, toute notre équipe est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner dans cette épreuve, plus particulièrement le médecin qui vous a pris en charge et nos psychologues. Nous vous proposons aussi de prendre contact avec le Réseau de Santé Périnatal Parisien qui propose des groupes de paroles à destination des couples ayant subi une fausse couche et qui sont animés par des professionnels de

santé :

« Après une fausse couche ? »

Inscription gratuite par mail : contact@rspp.fr ou par téléphone :

01.48.01.91.28