



Fausse couche précoce

informations pour les patients

INTRODUCTION	2
LE SERVICE ET LES MÉDECINS	4
QU'EST-CE QU'UNE FAUSSE COUCHE ?	5
À QUOI S'ATTENDRE APRÈS UNE FAUSSE COUCHE ?	6
<i>Après une fausse couche complète</i>	
<i>Après une fausse couche incomplète ou sans expulsion spontanée</i>	
<i>Prise en charge attentiste</i>	
<i>Prise en charge par médicaments</i>	
<i>Prise en charge chirurgicale</i>	
SOULAGER LA DOULEUR APRÈS UNE FAUSSE COUCHE	15
QUESTIONS FRÉQUENTES	17
IMPACT ÉMOTIONNEL	20

Si vous tenez cette brochure entre les mains, cela signifie que vous avez reçu une triste nouvelle : votre grossesse s'est terminée par une fausse couche. Vous trouverez ici des explications sur l'interruption spontanée de grossesse, sur ce qui vous attend, sur les différentes décisions que vous pourrez prendre et sur l'impact que cette perte peut avoir sur vous.

Sachez que chaque fausse couche est différente et que chaque personne la vit différemment. Toutes les informations qui figurent dans cette brochure ne s'appliquent donc pas forcément à vous. Retenez-en essentiellement les éléments qui vous sont utiles ou qui peuvent vous apporter un soutien. Sachez que vous pouvez toujours nous contacter si vous avez des questions ou si vous éprouvez le besoin de parler.

LE SERVICE ET LES MÉDECINS

Les rendez-vous ont lieu dans le bâtiment « Femme, Enfant et Hérité » de l'UZ Leuven. Vous pouvez vous garer dans le parking Ouest (West). Depuis le parking, suivez les flèches « Hôpital » et ensuite la flèche rouge.

Entrez dans le bâtiment par la porte 4 en suivant la flèche rouge. Vous pourrez vous y inscrire au guichet ou via l'application mynexuzhealth ; vous serez ensuite dirigée vers la salle d'attente adéquate.

Notre service compte plusieurs médecins spécialisés dans les débuts de grossesse :

- prof. dr. Dirk Timmerman
- prof. dr. Anne Pexsters
- prof. dr. Thierry Van den Bosch
- prof. dr. Wouter Froyman
- dr. Dominique Van Schoubroeck
- dr. Kobe Dewilde

Nos médecins font appel au soutien de sages-femmes conseillères, spécialisées dans les fausses couches précoces. Vous pouvez les contacter à l'adresse suivante :

- gyn.casemanager@uzleuven.be
- 016 34 27 96

QU'EST-CE QU'UNE FAUSSE COUCHE ?

On parle de fausse couche précoce quand une grossesse de moins de 12 semaines s'arrête spontanément. Le diagnostic de fausse couche précoce est posé sur la base des données cliniques et échographiques à la consultation ou au service des urgences.

On distingue différents types de fausses couches :

- La **fausse couche sans expulsion spontanée** est une fausse couche pour laquelle on voit à l'échographie que la grossesse est toujours en cours dans l'utérus. On constate cependant que le fœtus a cessé de se développer et/ou que son cœur s'est arrêté de battre. L'échographie permet parfois de diagnostiquer un **sac gestationnel vide** dans lequel aucun fœtus n'a pu se développer. Nous l'appellerons également fausse couche dans cette brochure.
- Une **fausse couche incomplète** est une fausse couche pour laquelle on ne voit plus de sac gestationnel à l'échographie, mais où l'on peut encore voir, dans l'utérus, des traces de la grossesse. Il se peut dans ce cas que vous ayez déjà eu des saignements avant que la fausse couche ne soit confirmée.
- En cas de **fausse couche complète**, plus aucun signe de grossesse n'est visible à l'échographie. Vous aurez déjà eu des saignements avant confirmation de la fausse couche.

Il est possible que vous ayez eu des pertes de sang spontanées, une expulsion de caillots, ou des crampes dans le bas ventre, semblables aux douleurs menstruelles. Il se peut également que vous n'ayez présenté aucun symptôme auparavant et que cette annonce, lors de la consultation, soit totalement inattendue.

Bien qu'il existe différentes formes de fausses couches sous des appellations différentes, il s'agit toujours de l'arrêt d'une grossesse qui était probablement très désirée. Dans cette brochure, nous utiliserons donc toujours le terme « fausse couche » et ne ferons qu'occasionnellement la distinction entre les différentes formes.

Vous utiliserez probablement différents mots pour parler de cette grossesse. Vous pourriez évoquer l'embryon, votre bébé, votre futur bébé, votre petite étoile, ... Utilisez le mot qui vous convient le mieux. Dans cette brochure, nous utiliserons le terme « embryon », mais n'hésitez pas à le remplacer par le mot que vous préférez.

À QUOI S'ATTENDRE APRÈS UNE FAUSSE COUCHE ?

APRÈS UNE FAUSSE COUCHE COMPLÈTE

Une fausse couche peut se poursuivre spontanément, avec des pertes de sang et des crampes semblables à celles que l'on ressent au moment des règles. Vous avez peut-être aussi expulsé des caillots de sang. Les pertes de sang peuvent varier quelque peu au cours des semaines qui suivent. Il se peut que vous perdiez des caillots de sang et que vous ressentiez des crampes comparables à celles des menstruations. Restez attentive aux symptômes suivants. Si l'une des situations suivantes se produit, rendez-vous au service des urgences :

- Saignements abondants
- Douleur intense malgré la prise d'antalgiques
- Fièvre > 38,5°C
- Saignements vaginaux malodorants

APRÈS UNE FAUSSE COUCHE INCOMPLÈTE OU SANS EXPULSION

Après le diagnostic d'une fausse couche sans expulsion ou incomplète, vous avez le choix entre plusieurs options de prises en charge. Les gynécologues et la sage-femme conseillère peuvent vous aider à faire ce choix. Ils examineront avec vous les différentes options, discuteront des avantages et des inconvénients et répondront à vos questions. En fonction de vos antécédents et de facteurs individuels, certaines options peuvent être plus appropriées que d'autres. Tous ces éléments seront toujours discutés avec vous.

Il existe trois options :

- ✓ Prise en charge attentiste
- ✓ Prise en charge par médicaments
- ✓ Prise en charge chirurgicale

Sachez que vous n'avez pas à prendre de décision immédiatement après avoir reçu le diagnostic de fausse couche. Vous pouvez laisser passer quelques jours ou semaines.

Prise en charge attentiste

Vous pouvez décider d'attendre d'avoir des saignements spontanés. Cela peut se produire dans un délai de quelques jours, ou prendre plus de temps.

Les symptômes possibles sont des douleurs, une pression dans le bas-ventre ou des douleurs dans le bas du dos. Ces symptômes sont dus aux contractions du muscle utérin. Les crampes peuvent être plus douloureuses que pendant les règles.

Vous aurez également des saignements vaginaux. Ils peuvent être abondants, il est également possible que vous expulsiez de gros caillots de sang.

Si vous optez pour une prise en charge attentiste, il est important de rester attentive aux signes d'une éventuelle infection. Contactez toujours les sages-femmes conseillères ou le/la gynécologue de garde si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Pertes vaginales (de sang) malodorantes
- Sentiment de mal-être général
- Douleurs lancinantes dans le bas-ventre
- Inquiétude

Vous pouvez vous rendre immédiatement au service des urgences si vous présentez les symptômes suivants :

- Fièvre > 38,5°C
- Saignements abondants
- Douleur intense malgré la prise d'antalgiques

Quand la partie physique de votre fausse couche sera terminée, nous devons vous revoir pour une visite de contrôle à la consultation d'échographie gynécologique. Ce jour-là, vous pourrez également, si vous le souhaitez, vous entretenir avec les sages-femmes conseillères.

Si, après un certain temps d'attente, vous souhaitez passer à une prise en charge par médicaments ou chirurgicale, cela reste possible. Prenez alors contact avec les sages-femmes conseillères.

Prise en charge par médicaments

Si vous optez pour ce type de prise en charge, vous prendrez des médicaments pour accélérer la partie physique de la fausse couche.

La prise en charge par médicaments consiste à prendre deux types de médicaments à un intervalle de 36 à 48 heures :

- ✓ Le premier médicament est le Mifegyne[®], un comprimé à prendre par voie orale à l'hôpital. Ce médicament va rendre votre utérus plus souple et réceptif au second médicament. La plupart des femmes constatent peu d'effets secondaires avec cette pilule. Vous pourriez toutefois vous sentir un peu nauséuse ou avoir de très faibles pertes de sang. Dans de rares cas, il arrive que les pertes de sang soient abondantes après la prise de Mifegyne[®]. Même dans ce cas, nous recommandons de prendre le second médicament pour donner à votre corps toutes les chances d'expulser le sac gestationnel et/ou le fœtus.
- ✓ Ce second médicament est le Cytotec[®]. Vous le recevrez à l'hôpital et commencerez la prise à domicile. Il s'agit de quatre comprimés que vous devrez insérer dans le vagin, 36 à 48 heures après avoir pris le Mifegyne[®]. Ensuite, vous vous allongerez pendant au moins 30 minutes pour permettre au médicament d'agir par voie vaginale. 1 à 6 heures après avoir placé les comprimés, vous remarquerez qu'ils commencent à agir. Vous pourriez ressentir les symptômes suivants : des douleurs, une pression dans le bas-ventre ou le bas du dos : elles sont provoquées par les crampes du muscle utérin. Les crampes peuvent être plus douloureuses que pendant les règles.

Vous aurez également des saignements vaginaux, qui peuvent être abondants. Il est également possible que vous expulsiez de gros caillots de sang.

D'autres effets secondaires temporaires sont possibles :

- Sensation de fièvre, légère augmentation de la température
- Troubles gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée)

Le jour de la mise en place des comprimés de Cytotec® sera un moment difficile. Les premières 24 heures après leur mise en place sont souvent les plus intenses. Veillez donc à ce que quelqu'un soit à vos côtés ce jour-là pour prendre soin de vous.

La plupart des femmes ont des pertes de sang plus importantes au cours des premières 24 heures, ces pertes diminuent ensuite progressivement. Les saignements peuvent durer environ 2 semaines et fluctuer. Une autre échographie de contrôle sera programmée, en concertation avec la sage-femme conseillère en gynécologie.

Contactez-nous ou allez directement au service des urgences le plus proche si vous présentez les symptômes suivants :

- Saignements abondants
- Douleur intense malgré la prise d'antalgiques
- Fièvre > 38,5°C
- Saignements vaginaux malodorants

Chez 90 % des femmes, on voit encore des tissus résiduels lors de l'échographie de contrôle après la prise du médicament. Dans ce cas, il peut vous être suggéré d'attendre encore un peu et de programmer une seconde échographie après les règles. Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire. Le médecin traitant en discutera avec vous.



Prise en charge chirurgicale

Enfin, vous pouvez opter pour une prise en charge chirurgicale.

Si vous optez pour ce type de prise en charge, votre utérus sera « vidé » lors d'une brève intervention sous anesthésie générale. Cette intervention se fait généralement à l'hôpital de jour de chirurgie.

Nos médecins maîtrisent très bien cette opération. Cependant, toute intervention chirurgicale comporte des risques potentiels. Les principaux risques sont : un risque d'infection, un risque de perforation de l'utérus, un risque de saignements abondants ou (dans des cas exceptionnels) un risque d'adhérences. Ces complications sont rares. Le médecin en discutera en détail avec vous avant l'intervention.

Si l'opération s'est bien déroulée et que vous vous sentez bien, vous pourrez rentrer chez vous le jour même. Vous devrez vous faire accompagner d'une personne de votre choix.

Avant l'intervention, un anesthésiste établira un schéma d'anesthésie. Pour cela, vous devrez remplir le « questionnaire d'anesthésie » ou rencontrer l'anesthésiste en consultation.

Le jour de l'opération se déroule à peu près comme ceci :

- ✓ Vous entrez à l'UZ Leuven par le hall principal (vous pouvez vous garer dans le parking Est (Oost)) et vous vous présentez au guichet d'inscription.
- ✓ Vous vous présentez ensuite à l'heure convenue à l'accueil de l'hôpital de jour de chirurgie. Un membre du personnel infirmier de l'hôpital de jour vous recevra, vérifiera vos paramètres, vous remettra une blouse et un bonnet chirurgical et vous posera une perfusion. Le médecin essaiera de passer vous voir pour répondre à vos dernières questions.
- ✓ Vous serez ensuite conduite au bloc opératoire. L'anesthésiste vous endormira et le/la gynécologue pratiquera l'intervention, qui durera environ 30 minutes. Après l'intervention, vous devrez rester à l'hôpital pendant quelque temps jusqu'à ce que vous soyez bien réveillée, que vos pertes de sang soient normales, que vous ayez pu boire et manger et que vous ayez pu uriner spontanément. Si tout est en ordre, vous serez autorisée à rentrer chez vous le jour même. Le personnel infirmier et le médecin vous remettront les prescriptions et certificats nécessaires.
- ✓ Pour cette admission de courte durée, il vous suffit de prévoir des vêtements confortables et une trousse de toilette. S'il s'avère que vous devez quand même passer la nuit à l'hôpital, vous aurez déjà avec vous des effets personnels essentiels.



Vous trouverez plus d'informations sur le fonctionnement de l'hôpital de jour de chirurgie dans le dépliant d'information « Hôpital de jour de chirurgie ».

La sage-femme conseillère vous fournira cette brochure.

Dans les premiers jours qui suivent l'intervention, vous pourriez encore ressentir des crampes utérines. Les saignements vaginaux seront minimes, mais peuvent persister pendant quelques jours. Une échographie de contrôle sera effectuée après le curetage uniquement sur indication.

Contactez-nous ou allez directement au service des urgences le plus proche si vous présentez les symptômes suivants :

- Saignements abondants
- Douleur intense malgré la prise d'antalgiques
- Fièvre > 38,5°C
- Saignements vaginaux malodorants



SOULAGER LA DOULEUR APRÈS UNE FAUSSE COUCHE

La fausse couche s'accompagne de crampes utérines, qui peuvent être assez douloureuses. Vous pouvez soulager ces douleurs sans médicaments, avec par exemple une bouillotte chaude ou un coussin aux noyaux de cerise placé sur l'abdomen ou dans le bas du dos. Si cela ne suffit pas, vous pouvez prendre les médicaments suivants pour soulager la douleur :

Première étape :

- ✓ Paracétamol 1 g:
 - 1 g → toutes les 6 heures, maximum 4 comprimés par jour
 - Disponible sans prescription

Deuxième étape :

- ✓ Ibuprofène 400/600 mg:
 - 400 mg → toutes les 4-6 heures, maximum 3 comprimés par jour avec les repas
Disponible sans prescription
 - 600 mg → 1 à 2 comprimés par jour avec les repas
Disponible uniquement sur prescription



Important : Lisez toujours la notice avant de prendre un médicament. En cas de doute, discutez de vos préoccupations avec votre médecin traitant.

Restez toujours attentive à votre niveau de douleur. Si votre douleur ne peut être suffisamment contrôlée, vous devez vous rendre au service des urgences le plus proche.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Quand dois-je contacter l'hôpital ?



- ✓ En cas de pertes de sang (anormalement) abondantes
- ✓ En cas de douleurs (anormalement) intenses, malgré les antalgiques
- ✓ En cas de pertes de sang malodorantes
- ✓ En cas de température > 38,5°C
- ✓ En cas de mal-être général

Pendant les heures de bureau (9 h-17 h), vous pouvez contacter les sages-femmes conseillères au 016 34 27 96.

En dehors des heures de bureau (24/7), vous pouvez - en cas d'urgence - contacter le/la gynécologue de garde au 016 34 08 03.

Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Quelle quantité de sang perd-on lors d'une fausse couche ?

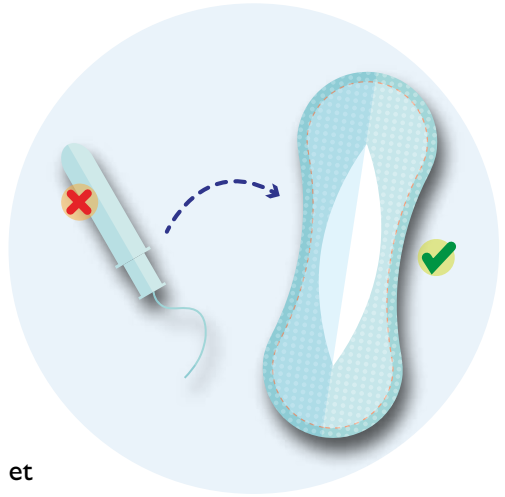
Cette quantité de sang diffère d'une femme à l'autre. Les saignements peuvent être abondants et seront nettement plus abondants que pendant des règles dites « normales ». Vous pourriez également expulser des caillots sanguins.

Lorsque la grossesse est un peu plus avancée, il est parfois possible de distinguer le fœtus ou le sac gestationnel entre les caillots.

Quelques conseils pratiques

En cas de fausse couche, utilisez uniquement des serviettes hygiéniques ou des culottes menstruelles. Il est déconseillé d'utiliser des tampons ou des coupes menstruelles en raison du risque accru d'infection.

Prévoyez d'avoir suffisamment de protections hygiéniques chez vous et choisissez des serviettes de grande taille avec un taux d'absorption élevé. Vous pouvez placer une grande serviette éponge sur un sac en plastique sur le fauteuil ou le lit pour les protéger des pertes de sang. Assurez-vous d'avoir des antalgiques à la maison et prenez-les si nécessaire. Une bouillotte chaude ou un coussin aux noyaux de cerise placé sur le ventre ou dans le bas du dos pourront également vous soulager.



Quand puis-je retomber enceinte ?

Après une fausse couche, il est recommandé d'attendre d'avoir eu ses règles au moins une fois avant d'envisager une nouvelle grossesse. Vous aurez peut-être envie rapidement d'être à nouveau enceinte, ou vous ne vous sentirez pas encore prête pour une nouvelle grossesse. C'est une décision très personnelle, vous seule en avez le choix. Si vous le souhaitez, vous pouvez contacter les sages-femmes conseillères pour en discuter.

Si vous voulez vous (re)lancer dans un parcours de fertilité après votre fausse couche, discutez-en avec votre médecin spécialiste de la fertilité.

Quand on est à nouveau enceinte après une fausse couche, il est tout à fait normal d'être anxieuse. N'hésitez pas non plus dans ce cas à contacter les sages-femmes conseillères. Elles pourront vous donner quelques explications et vous fixer un rendez-vous pour une échographie de début de grossesse à 7-8 semaines de grossesse.

IMPACT ÉMOTIONNEL



L'impact émotionnel d'une fausse couche peut être beaucoup plus important que ce que vous auriez pu penser.

Vous aviez déjà fait de la place dans votre cœur et votre esprit pour un bébé qui, soudainement, ne viendra pas. Ce qui met un terme, de façon inattendue, à vos perspectives d'avenir avec votre bébé. Cela peut être particulièrement douloureux.

Vous vous demandez peut-être pourquoi cette grossesse se termine de la sorte. Les fausses couches sont généralement la conséquence d'une anomalie génétique, indiquant que quelque chose ne se passait pas bien dès le début du développement de l'embryon.

Très souvent, il est impossible d'en déterminer la cause et c'est la nature qui décide pour vous. Sachez qu'il n'y a absolument rien

que vous auriez pu faire pour éviter cette fausse couche. Vous n'avez aucune raison de vous sentir coupable.

Accordez-vous suffisamment de temps, d'espace et de repos pour faire votre deuil. Il n'y a pas de délai pour surmonter cette épreuve. Chaque personne vit le deuil différemment, chacune à sa manière, chacune avec ses hauts et ses bas. Il est tout à fait normal de se sentir très en colère ou, au contraire, profondément triste. Ou même de ne rien ressentir du tout pendant un certain temps et de se sentir perdue. Vous avez le droit d'éprouver tous ces sentiments.

Pour le partenaire aussi, cette période peut être très difficile à vivre. Vous voyez votre femme souffrir, mais vous ne pouvez pas faire grand-chose pour l'aider. Chacun d'entre vous vit et accepte ce deuil à sa manière. Tout cela est normal, il faut que vous vous laissiez de l'espace. Il n'y a par ailleurs aucun mal à demander de l'aide si vous vous éloignez l'un de l'autre pendant cette période difficile. Essayez de continuer à en parler, entre vous et avec d'autres personnes.

Il se peut que vous ayez besoin d'une aide supplémentaire pour accepter cette fausse couche. Tirez la sonnette d'alarme à temps si vous remarquez que vous êtes toujours très triste, que vous continuez à broyer du noir ou que vos pensées s'assombrissent. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, vous pouvez toujours contacter les sages-femmes conseillères. Elles pourront également vous orienter vers des soins plus spécialisés, si vous le souhaitez. Ensemble, nous chercherons un accompagnement qui vous convient.

Rituels

Certaines personnes aiment conserver un souvenir qui leur rappelle cette grossesse. Choisissez quelque chose qui vous convient, à un moment que vous ressentez comme opportun. Vous pouvez par exemple encadrer une échographie, allumer une bougie ou écrire une lettre au bébé qui était à naître. Essayez de trouver quelque chose qui vous apporte un vrai soutien.

Plusieurs communes, dont la ville de Louvain, possèdent une « parcelle des anges ». Il s'agit d'un lieu de recueillement et de souvenir pour les parents qui ont perdu leur bébé pendant la grossesse. Dans certaines communes, on peut y faire placer une étoile ou un souvenir de son enfant. C'est à vous de trouver et de décider ce qui vous convient le mieux.

Livres et sites web

Plusieurs sites Internet, livres, podcasts, etc. existent pour vous aider à surmonter la période qui suit votre fausse couche.

Les sages-femmes conseillères peuvent également vous guider.

Si vous avez des questions, des doutes, des incertitudes ou si vous avez besoin d'une oreille bienveillante, n'hésitez pas à contacter les sages-femmes conseillères (disponibles les jours ouvrables entre 9 h et 17 h) :

+32 16 34 27 96

gyn.casemanager@uzleuven.be

Gynécologue de garde, uniquement pour les cas urgents, disponible 24/7 :

+32 16 34 08 03



© février 2025 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service de Gynécologie en collaboration avec le service Communication.

Vous pouvez également trouver cette brochure sur www.uzleuven.be/fr/brochure/701556.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur nexuzhealth.com
ou téléchargez l'appli

