

INSTRUCTIONS POST-OPÉRATOIRES

Woman's Health Options

12409-109A Ave Edmonton, AB

Téléphone: 780-484-1124 / Ligne Assistance Médicale: 780-940-1271

www.whol.ca

Congé de la clinique: nous vous recommandons d'être accompagnée par un adulte lors de votre congé de la clinique.

Saignement: vous pouvez avoir des saignements abondants ou pas du tout, durant les prochaines 4 semaines. Souvent, entre les 4^e et 6^e journées post-op, vous pourriez évacuer des caillots noirâtres et ressentir plus de crampes. Appelez-nous si vous imbiblez 3 serviettes maxi dans 1 heure ou utilisez 1 serviette à toutes les heures pendant 3 heures

Crampes:

- Vous pourriez avoir des crampes dans les prochaines 4 semaines et elles peuvent être douloureuses quelques fois. Nous recommandons de prendre des médicaments tels Ibuprofène ou Tylnol au besoin.
- Un massage utérin peut aussi soulager les crampes. Ceci se fait en frottant et pressant vers le bas de votre abdomen mais au-dessus de l'os pubien. Ne faites pas de massage si vous avez un **DIU (stérilet)**.
- Une bouillotte ou un coussin chauffant placé sur votre abdomen peut aider.
- Si les crampes continuent et deviennent intenses, appelez-nous.

Infection: Ne mettez rien dans votre vagin pour une durée de 7 jours (ex. rapport sexuel, tampons, doigts, douche vaginale) Aussi, nous recommandons pas de natation, pas de bain tourbillon ou de bains pour une durée de 7 jours . Prendre une douche est acceptable.

Veillez appeler la Ligne Assistance Médicale si l'une des conditions suivantes se produit:

- Température est plus de 38°C pour plus de 6 heures
- Saignements abondants ex: imbiber 3 serviettes maxi dans 1 heure ou utiliser 1 serviette à toutes les heures pendant 3 heures d'affilée
- Douleur abdominale intense qui ne ressemble pas à des crampes ou qui ne peut être soulagée par Ibuprofen ou Tylenol.

Ligne Assistance Médicale (après la fermeture & fins de semaine): 780-940-1271

Lundi au vendredi (8 h 30 à 16 h 30): 780-484-1124

*Veillez nous appeler en premier avec vos questions ou inquiétudes pour que nous puissions nous assurer que vous allez recevoir les soins médicaux appropriés. Si vous recevez des soins d'un hôpital en conséquence de cette procédure dans les prochains 10 jours, veuillez informer le Woman's Health Options.

INFORMATION GÉNÉRALE

Ne conduisez pas pour les prochaines 24 heures, ni faire fonctionner de l'équipement dangereux, ni faire des activités qui requièrent une vivacité d'esprit parce que vos facultés sont affaiblies dues aux médicaments que vous avez reçus.

- Les signes et symptômes de grossesse devraient disparaître dans les prochains 7 jours (i.e. sensibilité des seins, fatigue, nausée / vomissement).
- Les activités régulières peuvent reprendre après 24 heures quoique les activités intenses et les grands efforts peuvent augmenter les saignements et les crampes.
- Si vous avez eu des tests (ex. Pap, ITS) vous ne serez contacté que si vous avez un résultat positif - "pas de nouvelles c'est de bonnes nouvelles".
- Attendez-vous que vos règles recommenceront dans les prochaines 4 à 8 semaines, et si cela n'a pas lieu, faites un test de grossesse et appelez la clinique si c'est positif.

Contraception:

Il est important de comprendre que la fertilité recommence tout de suite. Si vous voulez commencer la contraception:

- **DIU (Stérilet):** Peut être inséré au moment de la procédure ou dans les 2 semaines après l'intervention.
- **Pilule, Timbre, NuvaRing & DepoProvera:** Peut être commencer immédiatement, toutefois ce n'est pas efficace pendant le 1^{er} mois. Utilisez des condoms.
- **Nexplanon:** Peut être inséré au moment de la procédure ou à tout moment après l'intervention.