

Préoccupations en début de grossesse : À quoi s'attendre? Qu'est-ce qui va arriver?



Nous nous adressons ici à toute personne ayant des préoccupations au début de sa grossesse, notamment en présence de douleurs, de saignements ou d'incertitude. Les 13 premières semaines de grossesse sont parfois une période stressante et imprévisible, surtout lorsque les symptômes changent ou que les solutions ne sont pas claires immédiatement. Nous vous indiquons ici où vous adresser pour recevoir des soins, quand demander de l'aide et à quoi va probablement ressembler le suivi, si vous habitez en Ontario.



Quand demander de l'aide sans délai?

Composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences dans les éventualités suivantes :

- ✓ Saignements vaginaux abondants (par exemple, vous avez rempli plus d'une serviette hygiénique en une heure ou vous perdez de gros caillots).
- ✓ Douleurs abdominales ou pelviennes intenses (par exemple, aiguës, persistantes, unilatérales ou qui s'aggravent).
- ✓ Évanouissement ou grande faiblesse, surtout si c'est soudain et récurrent, avec des saignements ou des douleurs.
- ✓ Douleur à hauteur des épaules.
- ✓ Étourdissements intenses ou battements de cœur rapides.
- ✓ Fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F) ou frissons, surtout si elle est accompagnée de douleurs abdominales ou de saignements.
- ✓ Violents vomissements ou incapacité à retenir les liquides avalés.
- ✓ Signes de choc (peau moite, confusion ou respiration superficielle).
- ✓ Antécédents de grossesse extra-utérine ou de traitements de procréation médicalement assistée provoquant des douleurs ou saignements.

Conseil pratique :

- Si vous ne savez pas où se trouve votre service des urgences le plus proche, consultez : [Trouvez un service – Santé811](#)
- Apportez votre carte de santé (c'est-à-dire du RAMO), si vous en avez une, ainsi que les résultats de tests récents, s'ils sont disponibles.



Quand consulter un médecin? Le jour même ou le lendemain?

Communiquez avec un fournisseur de soins de santé, dans les éventualités suivantes :

- ✓ Crampes légères à modérées ou inconfort au niveau de l'abdomen qui ne s'aggrave pas.
- ✓ Saignotement vaginal, surtout après un rapport sexuel ou un examen pelvien.
- ✓ Nausées et vomissements gérables, sans signes de déshydratation (p. ex. : soif extrême, bouche très sèche, étourdissements ou incapacité à retenir les liquides avalés).
- ✓ Un test de grossesse positif, mais incertitude quant aux symptômes.
- ✓ Pertes vaginales dégageant une odeur forte ou désagréable (nauséabonde). Cela peut indiquer une infection; il faut donc vérifier.
- ✓ Des inquiétudes face à un problème possible.

Vous pouvez communiquer avec :

- Votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière-praticienne).
- Votre sage-femme ou votre médecin obstétricien/gynécologue.
- Une clinique sans rendez-vous, un centre de soins d'urgence ou [Santé811](#)
- Le service des urgences, si ce qui précède n'est pas disponible ou inaccessible pour vous.

Conseil pratique :

Si vous avez besoin de soins plus spécialisés (pour vos douleurs, vos saignements ou des résultats flous), renseignez-vous à propos d'une **clinique d'évaluation en début de grossesse (EPAC)**.

Une telle clinique offre des tests coordonnés et des services de suivi. On en trouve une dans certaines villes de la province.

- Votre médecin, votre sage-femme ou le service des urgences peuvent vous y adresser.
- Il est possible de s'adresser personnellement à certaines de ces cliniques - cherchez « Clinique d'évaluation en début de grossesse/Early Pregnancy Assessment Clinic Ontario » sur le Web ou appelez votre hôpital local.
- Apportez votre carte de santé (c'est-à-dire du RAMO), si vous en avez une, ainsi que les résultats de tests récents, s'ils sont disponibles.



Que se passera-t-il lors de votre visite?

Il est possible que votre équipe soignante :

- vous pose des questions sur les dates de votre grossesse et vos symptômes.
- vous fasse subir un examen médical, au besoin.
- ordonne des analyses de sang (hormone de grossesse – β -hCG).
- ordonne une échographie pour vérifier l'état de la grossesse.

Il est possible que vous ayez besoin de plus d'une analyse de sang ou d'une échographie pour obtenir une réponse claire. C'est très courant en début de grossesse.

Conseil pratique :

Demandez à votre clinique si elle offre un service d'échographie sur place ou si vous devez en obtenir une ailleurs.



Les prochaines étapes

Il faut souvent, en début de grossesse, du temps pour comprendre ce qui se passe. Une visite ou un test ne sont pas toujours suffisants.

Il est possible que votre équipe soignante recommande ce qui suit :

- Des analyses de sang consécutives, au cours des jours qui suivent.
- Une échographie de suivi après un certain délai.
- Une surveillance continue de vos symptômes.
- Un suivi avec votre médecin, votre sage-femme, une clinique EPAC ou un médecin gynécologue-obstétricien.



Voici des termes que l'on pourrait vous mentionner pendant les soins en début de grossesse.

Il se peut que votre équipe soignante utilise certains termes médicaux, lorsqu'elle vous parle de résultats de prises de sang ou d'échographies. L'équipe vise ainsi à guider vos soins et votre suivi. Il ne s'agit pas toujours d'un diagnostic final (ni d'une étiquette pour indiquer ce qui ne va pas).

→ Grossesse extra-utérine

L'œuf fécondé se développe en dehors de la cavité utérine, habituellement dans une trompe de Fallope. Ce phénomène rare, mais grave, nécessite des soins médicaux urgents.

Conseil pratique : Si l'on vous mentionne ce terme ou si vous présentez certains symptômes (par exemple, douleurs aggravées, étourdissements ou douleurs à l'épaule), rendez-vous immédiatement au service des urgences. Apportez votre carte de santé (c'est-à-dire du RAMO), si vous en avez une, ainsi que les résultats de tests récents, s'ils sont disponibles.

→ Perte de grossesse (fausse couche)

Un arrêt naturel de grossesse, survenant généralement au premier trimestre. Dans un tel cas, votre fournisseur de soins de santé discutera avec vous des prochaines étapes et vous offrira des services de soutien.

Conseil pratique : Demandez où le suivi aura lieu (médecin de famille, clinique EPAC ou hôpital). Si vous avez besoin de soutien émotionnel, demandez à être adressée au réseau [PAIL \(perte de grossesse ou de bébé\)](#) ou à un service de conseils de votre localité.

→ Grossesse de localisation inconnue (PUL)

Un test de grossesse est positif, mais aucune grossesse n'est encore observée à l'échographie. Cela peut survenir en début de grossesse (< 6 semaines) et nécessite habituellement des tests de suivi.

Conseil pratique : Demandez à votre fournisseur de soins de santé, s'il veut que vous retourniez à la même clinique ou à une clinique EPAC pour un suivi.

→ Viabilité incertaine

Un œuf fécondé est dans la cavité utérine (au bon endroit), mais il est trop tôt pour savoir si la grossesse va se dérouler normalement.

Conseil pratique : Votre équipe soignante va probablement prendre rendez-vous pour une autre échographie dans un délai de 7 à 14 jours. Confirmez si cela se produira dans la même clinique ou dans un service d'imagerie hospitalier.



Services de soutien qui pourraient vous épauler

Nous espérons que les renseignements suivants vous seront utiles.

• Soutiens autochtones

Si vous faites partie des Premières Nations, des Inuits ou des Métis, renseignez-vous au sujet des intervenants pivots pour les patients autochtones ou des services de soutiens dirigés par des Autochtones dans votre hôpital, clinique ou dans votre communauté. Ces personnes peuvent coordonner les soins et les services de soutien culturel.

• Pas de couverture du régime d'assurance-maladie de l'Ontario (RAMO)

Toute personne peut et doit quand même chercher à obtenir des soins, au besoin. Informez-vous auprès de la clinique au sujet des options et des coûts, ou appelez Santé811 (composez le 811 ou visitez le site health811.ontario.ca) pour obtenir des conseils sur la direction à suivre.

• Langue et accessibilité

Vous pouvez demander un interprète, des services de soutien à l'accessibilité et/ou vous faire accompagner par une personne de soutien. Informez-vous à ce sujet, lors de la réservation ou lors de l'enregistrement.

• Si quelque chose ne vous semble pas correct.

Vous pouvez revenir pour obtenir des soins ou poser des questions sur votre plan de traitement. Si les symptômes s'aggravent, allez au service des urgences.

• Préoccupations liées à la grossesse et services de soutien en cas de perte

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous adresser au Réseau PAIL (perte de grossesse ou de bébé), ou remplissez un formulaire de [demande de services de soutien](#). Pour vous renseigner, consultez le site [du Réseau PAIL \(perte de grossesse ou de bébé\)](#) ou [InfoGrossesse](#).

• Santé mentale et sécurité

Si vous vous sentez dépassée ou si vous ne vous sentez pas en sécurité :

➤ **Ligne d'aide en santé mentale (Ontario) :** 1-866-531-2600 (accessible tous les jours, 24 heures sur 24) ou rendez-vous sur connexontario.ca.

➤ **9-8-8 Ligne d'aide en cas de crise de suicide :** Appelez ou envoyez un texto au 9-8-8

➤ **Ligne d'écoute d'Espoir pour le mieux-être :** 1-855-242-3310 (accessible tous les jours, 24 heures sur 24) ou rendez-vous sur espoirpourlemieuxetre.ca – services de soutien aux Premières nations, aux Inuits et aux Métis.

Le présent document est disponible dans d'autres langues.
Scannez le code QR pour les voir.



Le présent document est fourni à titre d'information générale seulement et ne remplace pas des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.