

## RECOMMANDATIONS APRÈS LA POSE D'UN STÉRILET

Il est préférable que vous restiez 15 minutes dans la salle d'attente immédiatement après la pose pour s'assurer que vous ne faites pas de réaction allergique à l'anesthésique local.

**NE METTEZ RIEN DANS LE VAGIN PENDANT LES 24 HEURES QUI SUIVENT LA POSE DU STÉRILET** : pas de tampons, pas de coupe menstruelle, pas de crème ou d'ovule vaginal, pas de doigt, pas de relations sexuelles.

Après la pose du stérilet hormonal, poursuivez votre méthode contraceptive préalable **ou** utilisez des condoms pendant 7 jours.

Le stérilet en cuivre est efficace immédiatement.

N'oubliez pas de vous protéger contre les infections transmissibles sexuellement en utilisant le condom.

### IL EST NORMAL :

- de ressentir des crampes dans le bas-ventre. Ces symptômes devraient diminuer progressivement dans les prochains jours.

Pour vous soulager : prenez des anti-inflammatoires (ibuprofène, Advil, Motrin, Naprosyn ou Anaprox). Si vous avez des contre-indications aux anti-inflammatoires prenez de l'acétaminophène (Tylenol, Atasol)

- d'avoir de légers saignements dans les 1ers jours suivant la pose.

Stérilet avec cuivre : vos saignements menstruels seront comme avant, réguliers ou irréguliers, mais ils seront plus longs, plus abondants et plus douloureux.

Stérilet avec hormones : vos saignements seront variables en quantité et en durée pendant les 3 à 6 premiers mois. Par la suite, les menstruations devraient diminuer ou peut-être arrêter complètement.

**Vous devez consulter votre médecin ou la clinique si vous présentez ces symptômes :**

- douleurs dans le bas-ventre qui augmentent surtout si elles sont accompagnées de fièvre de plus de 38,5°C
- de saignements très abondants (plus de 2 serviettes à l'heure pendant plus de 2 heures)
- douleurs aux relations sexuelles qui perdurent et deviennent incapacitantes

### STÉRILET PERDU OU DÉPLACÉ:

Il est possible que vous perdiez le stérilet ou qu'il se déplace. Ceci peut arriver durant les premières semaines qui suivent la pose et plus rarement par la suite.

La perte ou le déplacement du stérilet peut ne pas être ressentie ou alors, il se peut que :

- vous ayez des crampes inhabituelles dans le bas-ventre
- vous sentiez un petit bout dur (extrémité du stérilet) au col de votre utérus ou que les fils du stérilet vous apparaissent anormalement longs. Les fils du stérilet sortent habituellement de 2 cm du col de l'utérus, ces fils sont nécessaires pour pouvoir retirer le stérilet facilement le moment venu. Votre partenaire peut sentir les fils lors de la pénétration, surtout dans les premières semaines.

Si c'est le cas, prenez un rendez-vous à la clinique ou chez votre médecin et utilisez un condom à chaque relation sexuelle jusqu'à ce que vous soyez examinée.

NB : selon notre expérience, la majorité des pertes de stérilets (déplacés ou expulsés) étaient chez des patientes qui utilisaient, même adéquatement, la coupe menstruelle (DivaCup). Nous vous recommandons de ne pas l'utiliser si vous portez un stérilet. Si vous décidez de l'utiliser quand même, assurez-vous de bien relâcher la succion sur le col avant de l'extraire de votre vagin.

### EFFICACITÉ :

Le stérilet est une méthode efficace et sécuritaire.

- Stérilet avec cuivre : taux d'échec de 1%, donc si vous avez un retard menstruel inhabituel, faites toujours un test de grossesse.
- Stérilet hormonal : taux d'échec de 0,1%.

Si vous êtes enceinte avec votre stérilet, consultez rapidement afin de confirmer que la grossesse est bien dans l'utérus et non à l'extérieur (grossesse ectopique).