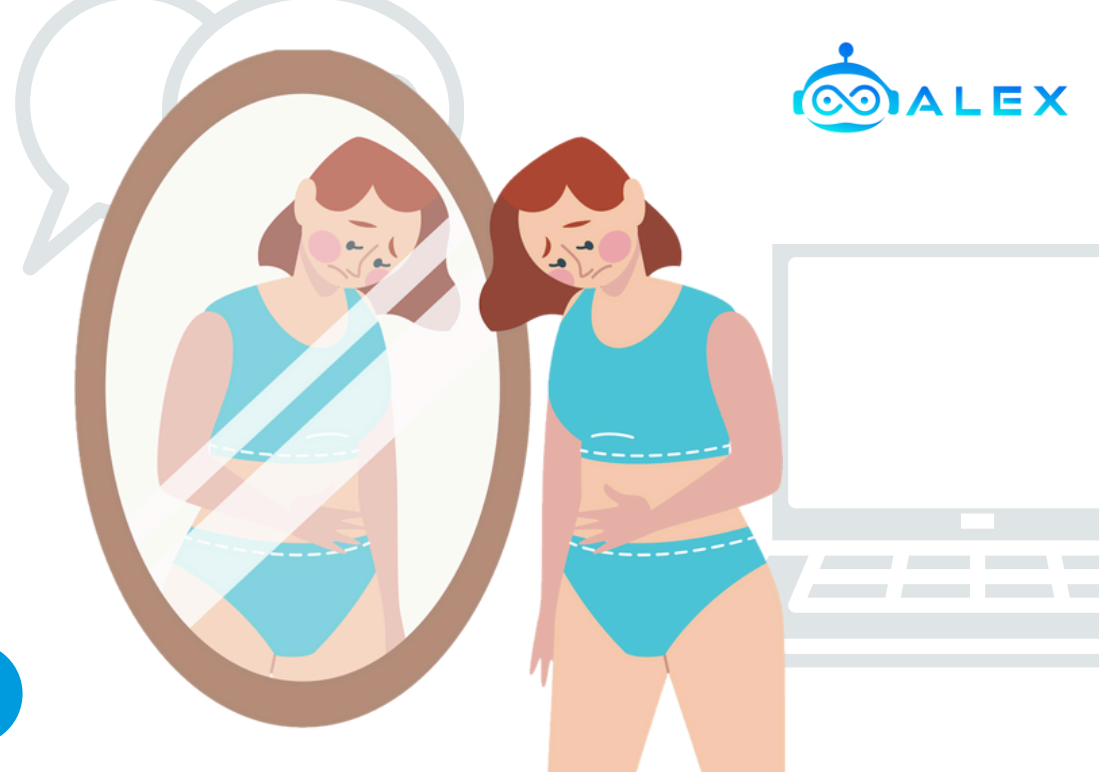


CONTRACEPTION ET GROSSESSE

Qu'est-ce qu'une fausse couche ?

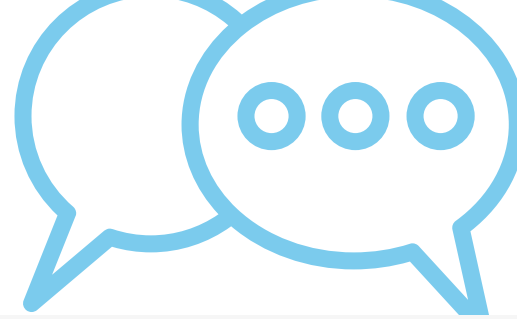
MOTS CLÉS

fausse couche | grossesse | santé | émotions



Faire une fausse couche, c'est-à-dire **lorsque la grossesse s'interrompt naturellement avant la vingtième semaine**, peut être très difficile. La société ne parle généralement pas ouvertement des fausses couches, c'est pourquoi il est surprenant de découvrir à quel point elles sont fréquentes. Environ 10 à 20 % des grossesses aboutissent à une fausse couche, mais les experts estiment que **ce chiffre est plus élevé** et que de nombreuses personnes font une fausse couche avant même de se rendre compte qu'elles sont enceintes.

Les causes des fausses couches peuvent être liées à des problèmes de santé chez le fœtus ou chez la mère. La plupart des fausses couches surviennent parce que le fœtus ne se développe pas correctement, ce qui signifie généralement qu'il a des chromosomes supplémentaires ou manquants. Des problèmes de santé ou des choix de mode de vie de la mère peuvent également conduire à une fausse couche, comme le diabète, des problèmes de thyroïde ou d'hormones, des infections, des problèmes d'utérus/de col de l'utérus, ainsi que le tabagisme, la consommation d'alcool ou le surpoids.

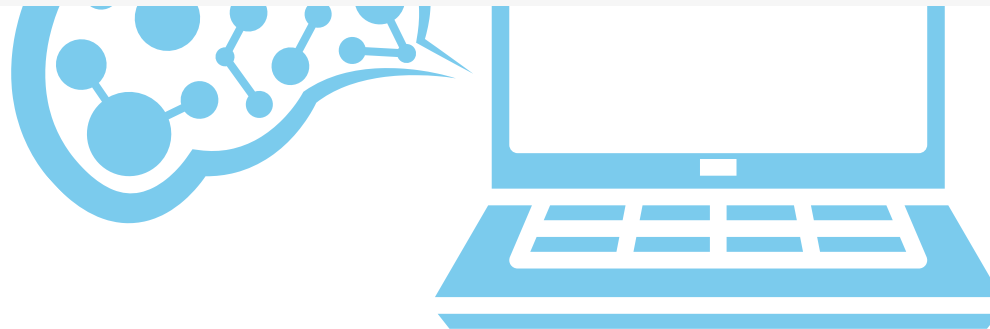


Voici quelques symptômes qui peuvent apparaître lors d'une fausse couche :

- Des crampes douloureuses
- Des douleurs au niveau du dos, en particulier dans le bas du dos
- Des saignements vaginaux, notamment des saignements légers et le passage de tissus ressemblant à des caillots de sang
- De la fièvre et un état de faiblesse accompagnant les symptômes ci-dessus

Pour réduire le risque de fausse couche, il est essentiel de prendre soin de soi, par exemple en mangeant bien, en traitant tout problème de santé et en bénéficiant de soins prénatals précoces. Cependant, n'oublie pas que les fausses couches surviennent parfois pour des raisons indépendantes de notre volonté.

Après une fausse couche, il est généralement recommandé de consulter un médecin pour comprendre ce qu'il s'est passé et planifier l'avenir. Parfois, une aide médicale peut être nécessaire pour traiter d'éventuelles complications.



Ce n'est pas parce qu'il s'agit d'une expérience relativement courante et difficile à contrôler qu'une fausse couche est pour autant plus facile à vivre. Il est tout à fait normal de te sentir triste, coupable ou même seule. Il se peut que tu t'en veuilles, mais une fausse couche ne survient pas simplement parce que tu as fait trop de sport un jour, que tu as trébuché ou que tu t'es disputée avec quelqu'un.

Pour faire face aux émotions qui suivent une fausse couche, il peut être nécessaire de parler à des ami(e)s, à ta famille ou à un(e) thérapeute. Tu n'es pas seule, et il est normal de demander de l'aide.



**CONTRACEPTION
ET GROSSESSE**

