

### C'est quoi... une fausse couche?

La perte inattendue d'une grossesse avant 20 semaines de gestation.

La fausse couche est courante. Près d'une femme enceinte sur trois fera une fausse couche dans sa vie. La plupart des fausses couches se produisent dans les 12 premières semaines de grossesse.

### C'est quoi... un bébé mort-né?

Le décès d'un bébé de 20 semaines ou plus de gestation, mais avant la naissance. Une mortinaissance peut survenir durant la grossesse ou durant le travail.

L'expérience d'une fausse couche, d'une grossesse extra-utérine ou d'une mortinaissance peut entraîner de nombreuses émotions différentes. Peu importe vos sentiments, ils sont normaux.

Après votre accouchement, vous pouvez choisir de tenir, de câliner et de passer du temps avec votre bébé. Certaines familles donnent un bain à leur bébé ou l'habillent. Vous pouvez choisir de faire prendre des photos, de faire faire des empreintes de pieds ou de mains d'emporter d'autres souvenirs chez vous. Veuillez parler à votre travailleuse sociale à l'hôpital ou à un membre du personnel de soutien si vous avez des demandes spécifiques concernant l'enterrement ou la crémation de votre bébé. Il peut s'agir de pratiques religieuses, culturelles ou spirituelles.



### À RETENIR

La plupart des fausses couches se produisent au premier trimestre parce que l'œuf fécondé ne s'est pas complètement développé. La fausse couche n'est la faute de personne.

### De l'aide pour s'en sortir

Vous avez besoin de repos, d'une bonne nutrition, d'exercice et de soutien pour récupérer après l'accouchement. Il est important de prendre soin de soi pendant le deuil. Votre équipe de soins de santé peut vous aider à prendre des décisions éclairées et vous orienter vers des services de consultation et d'orientation. Après avoir quitté l'hôpital, vous pouvez trouver du soutien auprès d'ainés, de responsables de la santé publique, de chefs spirituels ou religieux, de conseillers en gestion du deuil ou de groupes de soutien et d'organismes communautaires.

En tant que personne qui a accouché, vous pouvez vous attendre à certains changements physiques spécifiques dans votre corps. La montée de lait peut commencer dès la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. Même si votre bébé est décédé, vos hormones continuent d'envoyer à votre corps le signal de produire du lait. Certaines personnes trouvent la présence de lait dérangement et souhaitent le faire disparaître le plus rapidement possible, tandis que d'autres y voient un rappel réconfortant de leur capacité à prendre soin du bébé qu'elles ont tant aimé et désiré.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de ressentir les choses et c'est votre choix de donner votre lait ou de le sécher. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Lactation After Loss » (Lactation après une perte) à l'adresse : [bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss#Lactation--after--loss](https://bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss#Lactation--after--loss)

- Plus d'informations peuvent être trouvées via BC Women's Hospital + Health Centre Miscarriage (Fausse couche), Recurrent Pregnancy Loss (Fausses couches à répétition) ou After the Loss of Your Baby (Après la perte de votre bébé) ([bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss#Coping--with--grief](https://bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss#Coping--with--grief)) et via HealthLink BC à 8 1 1.

- Les personnes ayant vécu une fausse couche et une mortinaissance rapportent que le soutien par les pairs est utile. Parler avec un ami ou un membre de la famille ou écouter des histoires sur des expériences vécues dans des balados, comme Stillbirth Happens – Let's Talk du BC Women's Hospital + Health Centre's ([bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss/podcast-stillbirth-happens](https://bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss/podcast-stillbirth-happens)), peut apporter du réconfort et vous aider à vous sentir moins seul pendant le deuil.

Autres ressources qui peuvent vous aider :

- Coping with ending a pregnancy (Faire face à l'interruption d'une grossesse) – [bcwomens.ca/health-info/sexual-reproductive-health/abortion-services/coping-with-ending-a-pregnancy](https://bcwomens.ca/health-info/sexual-reproductive-health/abortion-services/coping-with-ending-a-pregnancy)
- Miscarriage (Fausse couche) – [bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/miscarriage](https://bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/miscarriage)
- After the loss of your baby (Après la perte de votre bébé) – [bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss](https://bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting/stillbirth-newborn-loss)



**BC Bereavement Helpline (Ligne d'assistance téléphonique pour le deuil en Colombie-Britannique) :**

Aide les familles à faire face à la perte et à gérer le deuil

Courriel : [contact@bcbh.ca](mailto:contact@bcbh.ca)

Téléphone : 1 877 779-2223

Site Web : [bcbh.ca](http://bcbh.ca)

**Hope for Wellness Help Line (Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être) :**

Un soutien culturellement sûr disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour tous les peuples autochtones à travers le Canada

Téléphone : 1 855 242-3310

Site Web : [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

**Avoir un autre enfant après avoir perdu un bébé**

Lorsque vous avez vécu une perte de grossesse ou le décès d'un bébé, une autre grossesse peut apporter des émotions mitigées. Cela peut aussi apporter une nouvelle vague de chagrin. C'est normal si vous avez besoin de plus de soutien. Vous pouvez demander des soins, une surveillance et un réconfort supplémentaires.

Partagez vos sentiments avec votre équipe de soins de santé afin qu'elle puisse vous aider à faire ce qui est le mieux pour vous et votre famille.

**Soins adaptés à la culture**

Les agents de liaison autochtones dans les hôpitaux et les communautés peuvent aider à soutenir les personnes qui s'identifient comme autochtones, membres des Premières Nations, Inuits ou Métis, ainsi que leurs familles, à comprendre les procédures et les protocoles hospitaliers, à trouver des ressources et du soutien à l'hôpital et dans la communauté, et à faciliter l'accès aux ressources culturelles. Sur demande, vous pouvez être mis en contact avec un aîné qui offre un soutien émotionnel et culturel ainsi que du counseling pour vous et votre famille.



**FAMILLE ET AMIS**

**Ce que vous pouvez faire**

La meilleure chose à dire à un parent ou à une personne qui prend soin des enfants en deuil peut simplement être : « Je suis vraiment désolé ».



**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE**

Vous et votre partenaire pouvez réagir différemment à la mort d'un bébé. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.

