

# Perte précoce de grossesse

dans les 12 premières semaines d'aménorrhée



Information et soutien  
sur Munich et sa région

# Prendre le temps nécessaire




Pendant la grossesse, on parle souvent « d'être dans l'attente ». Lorsque l'espoir est brisé, c'est tout un monde qui peut s'effondrer / qui s'effondre.

En même temps, de nombreuses décisions doivent être prises, ce qui peut sembler accablant. La personne enceinte et sa famille ont le droit de **PRENDRE LEUR TEMPS** pour, après le premier choc, décider librement des prochaines étapes. Il est important d'être informé·e sur ses droits et sur les différentes possibilités et offres de soutien qui existent. Cette brochure veut y contribuer.

Verena Dietl,  
Maire de Munich

Causes d'une perte de grossesse	3
Trois chemins possibles lors d'une grossesse arrêtée	4
Déroulement de l'accouchement	6
Droits et possibilités	7
Vivre le deuil	10
Ressources à Munich et environs	11





## Causes d'une perte de grossesse

Environ une femme enceinte sur trois vit une perte de grossesse précoce. Cela n'enlève rien à la douleur de l'expérience. Les raisons pour lesquelles l'embryon ne poursuit pas son développement peuvent être, par exemple :

- des anomalies génétiques ou chromosomiques
- des troubles de la coagulation
- certaines infections
- des réactions immunitaires.

En cas de pertes répétées, une évaluation médicale est recommandée.

## Qu'est-ce qu'une perte de grossesse?

Perte spontanée : elle se manifeste par des saignements et des crampes.

Perte silencieuse (« grossesse arrêtée ») : lors d'un contrôle, aucun battement de cœur n'est détecté, sans signe préalable. La femme enceinte choisit alors la manière d'accompagner la naissance de l'embryon.

Grossesse extra-utérine : lorsque l'embryon s'est implanté dans un endroit qui ne permet pas une évolution normale, une intervention médicale est alors nécessaire.

# Trois chemins possibles lors d'une grossesse arrêtée

## 1. Attitude expectative

Le corps peut reconnaître de lui-même que la grossesse n'est plus viable et déclencher la naissance. Ce processus peut être ressenti comme un **chemin de guérison**, mais demande de la patience : les saignements peuvent survenir après plusieurs jours ou semaines. L'accompagnement d'une sage-femme est fortement recommandé.

## 2. Déclenchement médicamenteux

La naissance peut être initiée/déclenchée par des médicaments qui provoquent des contractions. Certaines y voient **un juste milieu entre l'attente naturelle et l'intervention chirurgicale**. Il est important d'être bien informée sur les effets secondaires et de ne pas rester seule pendant le processus.



Les contractions peuvent démarrer soudainement et l'intensité des douleurs et des saignements peuvent être inattendue. A partir de la prise des médicaments, il est important qu'une personne de confiance soit avec vous.





### 3. Intervention chirurgicale

Un curetage sous anesthésie permet d'évacuer l'embryon et les tissus. Certaines choisissent cette option pour sa **rapidité et la possibilité de la planifier**. Les risques doivent être expliqués au préalable par une professionnelle de santé.



**IMPORTANT :** Il est essentiel de savoir que, sauf urgence médicale (infection, saignements importants, grossesse extra-utérine), la femme enceinte a le temps de décider quelle option elle choisit pour évacuer les tissus fœtaux.



## Déroulement de l'accouchement

Avec ou sans déclenchement, des contractions et des saignements surviennent. La douleur peut durer plusieurs heures ou revenir par cycles. Des analgésiques, des antispasmodiques, une bouillotte ou un bain chaud peuvent soulager.



**IMPORTANT :** Une femme ne devrait **pas être seule** lors d'un accouchement mineur. Avoir quelqu'un à ses côtés permet de demander rapidement de l'aide en cas de doute, de saignements importants ou de malaise. Cela apporte sécurité et réconfort.

## Accueillir et dire adieu

Certaines personnes souhaitent voir l'embryon ou le placenta. Elles peuvent utiliser **un tamis pour recueillir l'embryon** et être accompagnées d'une sage-femme.

La « méthode de l'eau » permet de déposer le petit corps dans un récipient transparent rempli d'eau,



© Susanne Krauss

ce qui permet de le voir de façon plus nette, cela favorise un contact respectueux. Dans l'utérus, l'embryon se trouve également dans l'eau. Il se retrouvera ainsi après l'accouchement dans le même environnement. Les tissus et les traces de sang encore présents dans le corps pourront se dissoudre doucement au contact de l'eau.



Plus d'information sur la  
« méthode de l'eau » :  
» [dein-sternenkind.eu](https://dein-sternenkind.eu)

## Droits et possibilités

### Accompagnement

Chaque femme peut bénéficier du soutien d'une sage-femme pendant et après une perte de grossesse. Cette assistance est prise en charge par l'assurance-maladie.

L'association HebaVaria e.V. met en relation les



femmes avec des sages-femmes compétentes pour les accompagner et les soutenir lors d'une perte de grossesse.  
» [hebavaria.de](https://hebavaria.de)

## Enregistrement officiel

Même si un acte de naissance ne sera pas émis par les autorités, il est possible de faire une demande d'**attestation d'existence** auprès de l'état civil de la commune de naissance, et ce, quel que soit le stade de la grossesse.



Accédez au formulaire de demande à Munich en scannant le QR-code.

## Temps de récupération

Une perte de grossesse est une expérience corporelle et hormonale très intense. Ce « **petit post-partum** » nécessite du repos et un soutien émotionnel.

Actuellement, seul un **arrêt maladie** est possible ; le congé maternité et la protection contre le licenciement ne s'appliquent qu'après 13 semaines d'aménorrhée.







## Sépulture et rituels

En Bavière, tous les « bébés-étoiles » sont inhumés, même les plus petits. Les hôpitaux proposent des cérémonies collectives ou des enterrements anonymes.

On peut obtenir ces informations auprès du service religieux de l'hôpital. Les cliniques privées utilisent souvent la possibilité d'une inhumation anonyme. Les parents ont également la possibilité, après une intervention chirurgicale, d'emporter ce qu'on appelle le « matériel de grossesse » et d'organiser eux-mêmes la sépulture.



Même s'il n'existe pas d'emplacement connu pour l'enfant, il est possible de créer ses propres rituels ou de participer à l'une des cérémonies commémoratives régulièrement organisées par les hôpitaux.



Accédez à la liste (en allemand) des cérémonies et commémorations pour les bébés-étoiles à Munich et alentours sur

» [sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern](https://sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern)

# Vivre le deuil

Une perte de grossesse ou deuil périnatal peut entraîner tristesse, douleur, peur, sentiment de culpabilité ou de honte. Le deuil est une réaction naturelle. Il concerne non seulement l'enfant perdu mais aussi le projet de vie lié à la grossesse. Il n'y a pas d'obligation de « se remettre vite ».

**Le deuil n'est pas un problème à résoudre.**

— Megan Devine, Psychothérapeute

## Ce qui peut aider?

Prendre soin de soi, marcher, créer, parler avec des personnes bienveillantes et /ou qui ont vécu une expérience similaire peut aider à traverser cette période douloureuse.



## Vivre le deuil à deux

Dans le couple, le deuil peut être vécu différemment. Les partenaires n'ont pas toujours développé le même lien avec l'enfant et peuvent exprimer la douleur autrement. Le processus ne peut être ni accéléré ni écourté.

## Impliquer les enfants de la fratrie

Impliquer les frères et sœurs : même jeunes, les enfants peuvent comprendre que le bébé est mort et a dû naître. Les enfants ressentent ou perçoivent le chagrin et l'incertitude des adultes. Les inclure dans des rituels leur permet de donner du sens et de ne pas se sentir responsables.

Lors des rituels, les enfants peuvent être inclus de manière très naturelle, en tenant compte de leur âge ; ils apportent bien souvent leurs propres idées.

## ★ Ressources à Munich et environs

Des consultations individuelles ou en couple, des groupes de parole, des ateliers créatifs et des cérémonies sont proposés pour les personnes concernées.



Voir la liste des offres de soutien sur :  
» [hausderfamilie.de/fehlgeburt](https://hausderfamilie.de/fehlgeburt)

## Les connaissances sur les fausses couches devraient devenir des connaissances générales

Chaque femme devrait connaître ses droits et les possibilités médicales, ce qui lui permet de décider de manière autonome ce qui est le mieux pour elle.

- Comment se passe l'accouchement ?
- Quels sont mes droits légaux ?
- Où trouver du soutien à Munich pour traverser mon deuil ?

Cette brochure a pour objectif de vous orienter et de vous soutenir, aussi bien dans l'immédiat que durant la période de désir d'enfant.

Cette brochure a été réalisée par la « **Sternenkindersprechstunde** » du **Haus der Familie** en coopération avec « **Münchner Sternenkind Netzwerk** ».

Les informations médicales ont été vérifiées par des gynécologues et des sages-femmes.

Avec le soutien de :



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

Responsable de la publication :



» [hausderfamilie.de/sternenkinder](https://hausderfamilie.de/sternenkinder)



En coopération avec :



Information | Akuthilfe | Beratung



» [muenchner-sternenkind-netzwerk.de](https://muenchner-sternenkind-netzwerk.de)