

Qu'est-ce qu'un stérilet?

Un stérilet est un petit objet en forme de T inséré dans l'utérus. Les stérilets sont principalement utilisés comme contraceptifs et comptent parmi les méthodes les plus efficaces. On les utilise aussi pour traiter les saignements menstruels abondants, les douleurs associées aux menstruations et affections de certaines l'endomètre (la couche interne de l'utérus). Les stérilets ont une longue durée d'efficacité, c'est pourquoi bien des gens les trouvent pratiques.

Comment se déroule la pose d'un stérilet?

Le stérilet doit être posé par un professionnel de la santé. Il s'agit d'une intervention de pratique courante qui se déroule généralement en 5 à 15 minutes. Le professionnel de la santé peut prendre plus de temps pour s'assurer que l'intervention est aussi confortable que possible. Les complications lors de la pose d'un stérilet sont rares.

Étapes typiques lors de la pose d'un stérilet :

- Le professionnel de la santé effectue un examen gynécologique pour examiner l'utérus et le col de l'utérus. Un dépistage des ITS (*infections transmissibles sexuellement*) peut également être effectué à cette occasion.
- Le col de l'utérus et la zone environnante sont nettoyés avec une solution antiseptique.
- Le stérilet est inséré dans l'utérus par le col de l'utérus.
- Les fils au bout du stérilet peuvent être raccourcis.
- Au besoin, le professionnel de la santé procède à une échographie ou à un examen manuel pour confirmer que le stérilet est correctement positionné.

Est-ce que la pose d'un stérilet est douloureuse?

La pose d'un stérilet peut être douloureuse pour certaines personnes; des crampes légères à modérées sont courantes. Une douleur aiguë peut être ressentie brièvement, en particulier lorsque le stérilet passe par le col de l'utérus. Certaines personnes décrivent une sensation de lourdeur ou de pression lorsque le stérilet est placé dans l'utérus.

Après l'intervention, une douleur persiste parfois dans le bas-ventre.

Le stress et l'inquiétude peuvent aussi exacerber la douleur. Cependant, la plupart gèrent bien l'inconfort qui disparaît après quelques jours.

Comment gérer la douleur pendant la pose d'un stérilet?

Différentes techniques sont à l'essai pour réduire l'inconfort et la douleur pendant les interventions gynécologiques. De nouvelles données sont à venir pour savoir dans quelle mesure elles sont efficaces pour gérer la douleur pendant la pose d'un stérilet.

Discutez des avantages et inconvénients avec votre professionnel de la santé, puis élaborer ensemble un plan de gestion de la douleur adapté à vos besoins et préférences. La liste ci-dessous énumère quelques stratégies à explorer.

Passer en revue chaque étape de la pose du stérilet et des soins après la pose

Demandez à votre professionnel de la santé de vous expliquer les étapes de la pose d'un stérilet, en soulignant les moments où vous pourriez ressentir de l'inconfort ou de la douleur et en décrivant l'équipement qui sera utilisé au besoin, demandez des éclaircissements. Assurez-vous de bien comprendre ce qui se passera après la pose du stérilet. Savoir à quoi vous attendre peut calmer vos inquiétudes et réduire la douleur.

Communiquer vos besoins et préférences

Il est important de vous sentir en sécurité et en contrôle de la situation. Faites savoir à votre professionnel de la santé comment vous vous sentez avant et pendant l'intervention. Si vous en ressentez le besoin, faites-lui part des expériences négatives ou bouleversantes que vous avez vécues dans le passé et qui vous préoccupent au sujet de la pose d'un stérilet. Votre professionnel de la santé pourra mieux vous aider s'il

comprend vos préoccupations. Rappelez-vous que vous pouvez à tout moment demander de faire une pause, de communiquer ou d'interrompre l'intervention. Si vous avez de la difficulté à exprimer vos besoins et préférences, envisagez une personne accompagnatrice pour vous soutenir.

Inviter une personne accompagnatrice de confiance

Le fait d'avoir une personne de confiance à vos côtés peut rendre votre expérience plus confortable. Elle pourra vous rassurer, discuter avec vous de l'intervention, vous aider pour le déplacement et vous aider à vous reposer et à vous rétablir après l'intervention.

Utiliser des techniques de relaxation et de distraction

La relaxation et les distractions peuvent vous aider à vous sentir plus à l'aise pendant la pose du stérilet et même réduire la douleur. Les techniques de relaxation favorisent un sentiment de calme. La respiration abdominale profonde en est un exemple : inspirez profondément et lentement par le nez, remplissez votre ventre et retenez brièvement votre souffle, expirez lentement et complètement par la bouche, puis répétez l'exercice. Les techniques de distraction consistent à rediriger l'attention vers quelque chose de positif, par exemple, compter des formes ou des couleurs, se visualiser dans un environnement serein, prêter attention aux détails qui nous entourent ou se répéter des affirmations positives.

Envisager la médication pour la relaxation et le traitement de la douleur

Votre professionnel de la santé pourrait vous proposer de prendre, avant l'intervention, des analgésiques en vente libre ou un médicament plus puissant qu'il vous aura prescrit au préalable. Ces options sont soit des analgésiques administrés par voie orale, soit des anesthésiques locaux (crème, gel, vaporisateur ou injection pour engourdir le col de l'utérus). Consultez votre professionnel de la santé pour des renseignements sur la posologie, le moment d'administration et les effets indésirables possibles. Si l'intervention vous angoisse, votre professionnel de la santé peut vous prescrire un médicament pour vous aider à vous sentir mieux avant et pendant la pose du stérilet.

