



# Mon projet de Naissance

EN COLLABORATION AVEC @REBECA DOULA

Je m'appelle : \_\_\_\_\_

Lieu où je vais accoucher : \_\_\_\_\_

Date prévue le : \_\_\_\_\_

Ma « Support Team » (nom & rôle) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes allergies : \_\_\_\_\_

## Good to know

Bien que ceci soit notre projet de naissance idéal, nous restons ouverts aux échanges avec les sages-femmes et les médecins.

Nous avons confiance en leurs compétences et jugement professionnel si des interventions différentes s'avéraient nécessaires sur maman et/ou bébé.

## AMBIANCE & CONFORT

Ex: musique, lumières tamisées, porter mes habits, manger & boire, aromathérapie...

## INTIMITÉ

Ex: limitation des examens vaginaux et du va-et-vient du personnel dans ma chambre. Être informée de toutes les interventions avant qu'elles soient posées (épisiotomie, déclenchement...)



## GESTION DE LA DOULEUR

Ex : péridurale, protoxyde d'azote, massages, auto-hypnose, bain/douche, méthode Bonapace, réflexologie...

## STIMULATION DU TRAVAIL

Si le travail ralentit, j'aimerais que les techniques suivantes soient tentées :

Marche & mouvement  Changements de position  Bain / Douche  Injection d'ocytocine synthétique

Je préférerais qu'on évite la stimulation artificielle et qu'on laisse au bébé le temps dont il a besoin

Autre : \_\_\_\_\_

## DURANT L'ACCOUCHEMENT, J'AIMERAIS :

Ex : choisir librement ma position, ne pas me donner d'instructions à voix haute, utiliser un miroir pour voir arriver bébé...

## SI UNE CÉSARIENNE S'IMPOSE, J'AIMERAIS :

Ex : présence du conjoint-e, avoir quelqu'un à mes côtés en salle de réveil si l'autre parent est avec bébé...

Good to know

L'accouchement se termine une fois que le placenta a été expulsé. Si l'état de santé le permet, garder son bébé en peau à peau et la même bulle intime et calme que pendant le travail favorise une bonne délivrance du placenta

## APRÈS L'ACCOUCHEMENT J'AIMERAIS POUR MON BÉBÉ ET MOI :

Faire du peau à peau immédiatement  1<sup>re</sup> tétée le plus rapidement possible (suivant la situation)

Que le cordon soit coupé par : \_\_\_\_\_ après combien de temps : \_\_\_\_\_

Garder mon placenta  pour : \_\_\_\_\_



## APRÈS L'ACCOUCHEMENT J'AIMERAIS POUR MON BÉBÉ :

### Soins

Ex : aspiration des sécrétions, injection de vitamine K, onguent, à quel moment...

Alimentation : Allaitement  Biberon

Ex : suppléments de préparation lactées, consultante en allaitement...

## Good to know

Si l'accouchement est un moment unique à durée variable, penser au post-natal immédiat et aux premiers jours avec bébé est tout aussi important. La récupération physique, la découverte réciproque, les liens d'attachement...

Pour plus d'informations, découvrez notre article sur le [post-partum](#).

### CÉSARIENNE

Il est tout à fait possible et recommandé de faire aussi un projet de naissance pour une césarienne programmée. Les césariennes « douces » sont de plus en plus pratiquées afin de vous faire participer activement à la naissance de votre enfant et la rendre plus douce et plus humaine pour vous et votre bébé.

## AUTRES INFORMATIONS QUE JE SOUHAITERAIS PARTAGER :

