

Questions pour l'élaboration de votre projet de naissance

(Le projet de naissance est un support de communication afin de faire part à l'équipe médicale de vos attentes le jour de l'accouchement. Il est conseillé d'en discuter avant l'accouchement avec votre sage-femme ou gynécologue. Toutes ces propositions s'appliquent uniquement hors pathologie ou urgence pour la maman ou le bébé.)

Pendant le travail :

- Quelle personne souhaitez-vous avoir avec vous pendant le travail ? Votre conjoint, maman, amie, doula ou personne ?
- Acceptez-vous que le personnel rentre dans la salle de naissance : stagiaires, étudiants, médecin homme ?
- Souhaitez-vous limiter les touchers vaginaux ? Connaitre la dilatation de votre col ? Que ce soit toujours la même personne qui les effectue ?
- Souhaitez-vous choisir votre position pendant le travail ? (marcher, assise sur le ballon, accroupie....)
- Si c'est possible, préférez-vous avoir le monitoring ponctuellement pour pouvoir marcher librement ?
- Souhaitez-vous que l'on vous perce la poche des eaux pour accélérer le travail ?
- Souhaitez-vous que la lumière soit tamisée ? Limiter les allées et venues dans la chambre ? Écouter de la musique ? Boire ou manger ?

Péridurale :

Désirez-vous la péridurale ?

- Si oui, voulez-vous attendre au maximum avant de l'avoir ? Souhaitez-vous une péridurale ambulatoire ou faiblement dosée pour ressentir les sensations ?

- Si non, quelle aide envisagez-vous de la part de l'équipe médicale ? (soutien, encouragements, acupuncture, relaxation, visualisation....). Souhaitez-vous que l'on évite de vous la proposer régulièrement ?

Pendant l'accouchement :

- Souhaitez-vous choisir votre position pour l'expulsion ?
- Souhaitez-vous éviter certains gestes médicaux (sauf urgence vitale pour vous ou le bébé) ? : Épisiotomie, forceps, ventouse, manoeuvre de rotation de la tête du bébé, tirer sur le cou du bébé.
- Souhaitez-vous éviter la poussée dirigée ?
- Souhaitez-vous que toutes les conditions d'intimité soient maintenues pour la délivrance du placenta (pénombre, tranquillité, peau à peau...)

Après l'accouchement :

- Souhaitez-vous attendre quelques minutes avant de couper le cordon? Qui le coupera ?
- Désirez-vous mettre votre bébé en peau à peau immédiatement après sa naissance ?
- Souhaitez-vous retarder le premier bain de votre bébé ? De combien de jours ?
- Si jamais votre bébé ou vous deviez recevoir des soins, quelle personne serait aux côtés de votre bébé ?
- Quels actes médicaux souhaitez-vous faire à votre bébé ?
 - Aspiration des sécrétions :
 - Pesée / mesure :
 - Bain : jour J ou retardé ?
 - Injection de vitamine :
 - Suppléments de préparation lactée :
 - Prise de sang pour détection de maladies :
- Souhaitez-vous que la lumière reste douce et tamisée pendant les soins ?
- Envisagez-vous de quitter la maternité rapidement après votre accouchement ?
- Souhaitez-vous limiter ou non les visites de la famille et des amis ?

Allaitement : Souhaitez-vous allaiter ?

- Si oui, à quel moment voulez-vous mettre le bébé au sein ? Voulez-vous que votre bébé trouve le sein tout seul ? Souhaitez-vous être aidée, encouragée et soutenue pour votre allaitement ? Désirez-vous l'aide d'une conseillère en lactation ? Souhaitez-vous donner des compléments de lait maternisé à votre bébé ?

- Si non, désirez-vous faire uniquement la tétée de bienvenue ? Quels moyens souhaitez-vous pour stopper la montée de lait ?

En cas de césarienne (si c'est possible suivant les maternités)

- Souhaitez-vous garder au moins un bras libre pour toucher votre bébé à sa naissance ?
- Souhaitez-vous que votre conjoint soit présent dans la salle ?
- Si votre état ne vous permet pas d'avoir votre bébé auprès de vous immédiatement, souhaitez-vous que votre conjoint prenne votre bébé en peau à peau ?

En cas de dépassement du terme :

- Envisagez-vous un déclenchement ? Jusqu'à combien de jours après la date probable ?
- Souhaitez-vous une rupture des membranes pour essayer de déclencher le travail ?