MAMAN & ÉRABLE

Mon plan de naissance

Un plan de naissance, c'est l'occasion de réfléchir, avec ton ou ta partenaire, aux choix qui s'offrent à toi pendant le travail et l'accouchement. Coche ce qui te ressemble, puis discutes-en avec ton médecin ou ta sage-femme avant le grand jour.

1 Je m'appelle

Mon nom

Pendant mon accouchement, je serai accompagnée par

2 Pendant le travail, j'aimerais

- ☐ écouter de la musique
- ☐ que les lumières soient tamisées
- ☐ utiliser l'aromathérapie
- ☐ porter mes propres vêtements
- ☐ pouvoir manger et boire si j'en ressens le besoin
- ☐ pouvoir me déplacer librement

3 Je souhaiterais aussi

- ☐ être informée de toutes les interventions avant qu'elles soient posées
- ☐ qu'on limite le va-et-vient du personnel dans ma chambre
- ☐ éviter la présence d'étudiants en médecine
- ☐ qu'on utilise uniquement des appareils portatifs, de façon intermittente, pour vérifier l'état de mon bébé

4 J'apprécierais que les examens vaginaux soient faits

- ☐ à ma demande seulement
- ☐ lorsque l'équipe médicale le juge nécessaire

5 Pour soulager la douleur, j'aimerais avoir recours à

- ☐ l'autohypnose
- ☐ un bain ou une douche
- ☐ un ballon thérapeutique
- ☐ des injections de papules d'eau
- ☐ des massages
- ☐ la réflexologie ou l'acupression
- ☐ la respiration et les techniques de relaxation
- ☐ la technique Bonapace
- ☐ le TENS
- ☐ le chaud ou le froid

6 Méthodes pharmacologiques (protoxyde d'azote, calmant, épidurale), je préférerais

- ☐ qu'on me les offre pour soulager la douleur au besoin
- ☐ qu'on ne me les offre pas, à moins que j'en fasse la demande

7 Dans la mesure du possible, j'aimerais éviter

- ☐ l'anesthésie locale à la poussée
- ☐ le bloc honteux
- ☐ l'épisiotomie
- ☐ le gel de prostaglandine ou le ballonnet
- ☐ les forceps ou la ventouse
- ☐ l'installation d'un soluté ou d'un accès veineux
- ☐ les lavements
- ☐ le rasage de la région pubienne

8 Si le travail ralentit, je privilégie

- ☐ la marche et le mouvement
- ☐ la réflexologie
- ☐ la rupture artificielle des membranes
- ☐ la stimulation des seins
- ☐ le bain ou la douche
- ☐ l'injection d'ocytocine synthétique
- ☐ plutôt éviter la stimulation et laisser à mon bébé le temps dont il a besoin

9 Pour pousser, j'aimerais utiliser les positions suivantes

- ☐ accroupie
- ☐ à quatre pattes
- ☐ couchée sur le dos
- ☐ debout
- ☐ semi-assise
- ☐ sur le côté

10 Pour m'aider à pousser, je souhaite

- ☐ utiliser un miroir pour voir arriver mon bébé
- ☐ utiliser un banc de naissance
- ☐ qu'on masse mon périnée
- ☐ qu'on applique des compresses chaudes sur mon périnée
- ☐ que ma personne de soutien participe
- ☐ qu'on me conseille sur la façon de pousser
- ☐ qu'on me laisse pousser selon mes besoins

11 Si une césarienne s'avérait nécessaire, je préférerais

- ☐ une analgésie locale plutôt qu'une anesthésie générale
- ☐ que les soins préparatoires (rasage, sonde urinaire) soient faits après l'anesthésie
- ☐ que ma personne de soutien assiste à la chirurgie

Signatures

Signature de la maman

Signature du ou de la partenaire

Signature du médecin ou de la sage-femme

12 À la naissance de mon bébé, j'aimerais

- ☐ qu'il soit déposé immédiatement en peau à peau sur mon ventre
- ☐ qu'il soit remis à ma personne de soutien si je suis inconfortable
- ☐ qu'on attende deux minutes avant de couper le cordon
- ☐ que le cordon ait cessé de battre avant qu'on le coupe
- ☐ couper moi-même le cordon
- ☐ que ma personne de soutien coupe le cordon

13 J'accepte que mon bébé reçoive les soins suivants

- ☐ l'aspiration des sécrétions (nez, bouche)
- ☐ le bain
- ☐ l'injection de vitamine K dans la cuisse
- ☐ l'onguent antibiotique dans les yeux

Je voudrais que ces soins et l'examen de mon bébé aient lieu après la première tétée.

14 Pour l'expulsion du placenta, j'aimerais

- ☐ recevoir une injection d'ocytocine pour accélérer l'expulsion
- ☐ que l'expulsion soit naturelle, sans intervention du personnel soignant

15 Pour l'alimentation de mon bébé, je souhaite

- ☐ allaiter mon bébé sans suppléments de préparation lactée
- ☐ allaiter mon bébé, avec des suppléments de préparation lactée seulement avec mon autorisation
- ☐ nourrir mon bébé avec une préparation lactée

16 Je crois que l'information suivante vous sera utile