

Vos choix de naissance

Trop souvent les couples sortent d'une expérience de naissance en exprimant leur déception avec des phrases comme : « Pas si mal », « La prochaine fois ... » ou « Si seulement ils n'avaient pas ... »

Si votre compagnon de naissance et vous avez une idée précise de ce qui vous permettrait de vivre la naissance la plus naturelle, la plus douce et la plus satisfaisante pour vous et votre bébé, vous ne vous retrouverez pas à vous contenter d'être spectateurs et de laisser les autres contrôler la naissance de votre bébé.

En l'absence d'un plan de naissance, le personnel médical suivra les procédures habituelles, assumant que vous avez suivi les cours prénataux qui ne sont pas aussi centrés sur les parents et le bébé comme l'est HypnoNaissance. La plupart des infirmières des unités de naissance travaillent là parce qu'elles veulent participer au miracle de la vie et elles sont plus qu'heureuses de vous assister pour que l'arrivée de votre bébé soit le moment magique que vous avez planifié.

Pour éviter que la naissance de votre bébé ne se transforme sans raison en « incident médical », vous devrez vous assurer de choisir un professionnel de la santé qui vous écoutera et respectera votre philosophie et vos désirs. Vous devriez avoir une conversation à ce sujet avec votre médecin ou votre sage-femme le plus tôt possible au début de votre grossesse et ne pas simplement laisser cela au hasard d'une conversation ultérieure.

Si le professionnel de la santé que vous avez choisi fait partie d'une équipe qui se relaie pour les gardes, demandez à ce qu'on fasse parvenir une copie de votre plan de naissance à tous ceux qui pourraient être présents au moment de la naissance. Suggérez qu'une copie du document soit placée dans votre dossier au poste des infirmières de l'unité des naissances de l'hôpital ou à la maison de naissance. Si vous planifiez avoir votre enfant à la maison, assurez-vous que votre sage-femme et toute autre personne qui sera présente possèdent une copie de votre plan de naissance. Les invités devraient savoir que vous avez prévu un plan de naissance et que ce ne sera pas le temps de vous raconter ce qu'ils ont vécu lors de leur propre travail ou de tenter de vous donner des conseils. Vous êtes les vedettes, les metteurs en scène et les producteurs de cette oeuvre.

En formulant vos choix, gardez à l'esprit que votre intention n'est pas de vous attaquer aux intervenants médicaux et aux pratiques habituelles de l'hôpital ou de la maison de naissance. Exprimez vos choix de telle sorte à éviter que votre plan de naissance n'apparaisse comme un document de contestation. Assurez également le personnel médical qu'ils pourront compter sur votre entière collaboration si des interventions médicales s'avéraient nécessaires.

Selon l'endroit où vous habitez, certains choix peuvent ne pas s'appliquer. Vous devriez ignorer toute demande qui ne vous interpelle pas fortement d'une façon ou d'une autre et inscrire N/A devant celles qui sont déjà en place dans le lieu de naissance que vous avez choisi.

Exemple de lettre de présentation pour le plan de naissance

Lieu, date

Nom du professionnel de la santé

Nom de l'hôpital / de la maison de naissance / de la clinique

Objet: Plan de naissance

Madame / Monsieur / Cher docteur untel,

Mon compagnon et moi vous avons choisi(e), vous et votre équipe, pour nous assister lors de la naissance de notre bébé. Nous avons également choisi la méthode HypnoNaissance®, une méthode basée sur le calme et la détente, pour une naissance naturelle. Nous pensons vraiment que vous ferez tout en votre pouvoir pour nous aider à ce que cette naissance soit la plus naturelle, joyeuse, satisfaisante et mémorable possible.

Vous trouverez ci-jointe la liste de nos choix de naissance. Nous avons accordé beaucoup d'attention à chacune des demandes de notre plan de naissance et nous pensons qu'il représente bien ce que nous souhaitons. Nous sommes conscients qu'il se peut qu'au cours du travail nous changions d'idée et nous désirons nous sentir libres de le faire.

Nous prévoyons une grossesse et une naissance normales et nos choix vont dans ce sens. Si des circonstances particulières devaient nous amener à dévier de la naissance naturelle que nous avons planifiée, nous comptons sur vous pour nous expliquer clairement ces circonstances spéciales, la nécessité d'une intervention médicale et les autres choix disponibles. Dans une telle situation, soyez assuré(e) que vous aurez notre entière collaboration si, après nous avoir donné les explications nécessaires, vous nous permettez d'y réfléchir et d'en discuter entre nous. En l'absence de circonstances particulières, nous vous prions de respecter les demandes de notre plan de naissance.

Veillez joindre le présent document à mon dossier de suivi de grossesse. Je fournirai d'autres copies pour le bureau d'admission de l'hôpital et le personnel de l'unité des naissances. Veuillez communiquer cette information à tout médecin, infirmière ou sage-femme qui pourraient nous assister si vous ne pouviez être présent(e) lors de la naissance de notre bébé.

Vous remerciant de votre collaboration,

Bien à vous,

NOTRE PLAN DE NAISSANCE

PRÉADMISSION

Nous demandons :

- de n'envisager l'induction que si le travail ne se déroule pas dans un délai normal et s'il y a une urgence médicale.
- de n'utiliser que des façons naturelles d'induction et de n'avoir recours aux gels, Pitocin ou autres qu'en dernier recours.
- de demeurer à la maison aussi longtemps que possible avant de nous rendre à l'hôpital.

POUR L'ADMISSION À L'HÔPITAL

Nous demandons :

- de nous laisser le choix de nous rendre à la chambre en fauteuil roulant ou en marchant.
- de refuser la routine de préparation à l'intraveineuse dès l'admission.
- de retourner à la maison jusqu'à ce que le travail progresse si le col est dilaté à moins de 4 cm et qu'aucun autre facteur n'exige l'admission immédiate.
- d'avoir une chambre privée avec un éclairage tamisé pour le travail et pour la naissance (ambiance calme, intimité, respect).
- de pouvoir apporter un lecteur de CD pour diffuser une douce musique d'ambiance.
- la présence des personnes suivantes pendant la naissance :
 - mari ou conjoint
 - membres de la famille
 - autre compagnon de naissance
 - autre personne en soutien pour le travail.
- de ne pas discuter de niveaux de douleur ou de seuils de tolérance à la douleur.
- de transférer directement les appels téléphoniques à notre chambre.
- de bloquer les appels entrants à notre chambre et de prendre les messages.
- Autres demandes : _____

PENDANT LA PHASE D'OUVERTURE ET D'AMINCISSEMENT

Nous demandons:

- au personnel médical d'être patient et compréhensif et de s'abstenir, en l'absence de véritable urgence médicale, de suggérer toute pratique ou procédure qui nous empêcherait de vivre la naissance la plus naturelle qui soit.
- que ne soit présent que le personnel médical nécessaire. Nous demandons à ce personnel de respecter notre besoin de tranquillité et d'éviter de parler de « douleur » ou de « mal » ou de proposer de la médication à moins que nous ne le demandions.
- que le conjoint/compagnon de naissance ou toute autre personne accompagnant le travail soit présent en tout temps.
- de ne pas porter le brassard du tensiomètre entre les lectures.
- qu'en l'absence de raison médicale, on ne procède que de façon intermittente au monitoring du cœur du bébé avec le foetoscope, le doppler ou le moniteur fœtal.
- qu'il n'y ait pas de moniteur interne en l'absence de détresse fœtale.
- de pouvoir consommer des liquides et des aliments légers, tels des jus, des tisanes, des bouillons, des rôties, des craquelins.
- de prendre des collations nourrissantes si le travail se prolonge.
- d'avoir le choix de marcher et de bouger ou non pendant le travail.
- de changer de position et d'adopter la position de notre choix.
- de réduire au minimum les examens vaginaux, qui seront faits avec notre accord, pour éviter la rupture prématurée des membranes.
- de permettre au travail de suivre son cours normal sans chercher à l'activer.
- de pouvoir avoir recours à la stimulation de l'ocytocine naturelle (par la stimulation des mamelons ou du clitoris) si le travail ralentit et d'obtenir des moments d'intimité suffisants pour le faire.
- d'être parfaitement bien informés et d'être consultés avant d'entreprendre quelque procédure médicale que ce soit.
- qu'il n'y ait aucune accélération du travail par le Pitocin, le décollement ou la rupture des membranes sans discussion préalable et justification de la nécessité d'intervenir.

- de pouvoir prendre un bain ou une douche avant la rupture de la membrane et même après, si la politique de l'hôpital le permet.
- de pouvoir utiliser un ballon de naissance, s'il y en a un.
- Autres demandes : _____

PENDANT LA NAISSANCE

Nous demandons:

- au personnel médical d'être patient et compréhensif et d'éviter, en l'absence de véritable urgence médicale, toute pratique ou procédure qui nous empêcherait de vivre la naissance la plus naturelle qui soit.
- de demeurer dans le bain, s'il y en a un, pour donner naissance dans l'eau.
- de laisser agir les réflexes naturels du corps et le souffle dirigé par la mère pour faciliter le plus possible la descente du bébé jusqu'au couronnement.
- d'utiliser les techniques de respiration d'HypnoNaissance sans intervention du personnel.
- de donner naissance dans le calme avec des encouragements discrets (pas de "coaching"), à voix basse et sans directives de pousser pendant la phase finale.
- d'adopter la position de notre choix pour donner naissance ce qui permettra fort probablement d'éviter l'épisiotomie.
- d'utiliser le banc de naissance ou le lit pour s'accroupir ou prendre la position de la grenouille.
- de l'huile et des compresses chaudes pour éviter l'épisiotomie.
- que l'épisiotomie ne soit pratiquée que si elle est nécessaire et après nous avoir consultés.
- d'utiliser un anesthésique topique pour l'épisiotomie.
- d'utiliser la ventouse au lieu des forceps si l'aide médicale est nécessaire.
- que le médecin/la sage-femme attende que le bébé soit complètement sorti avant d'aspirer ses sécrétions.
- de filmer la naissance.
- de pouvoir utiliser un miroir pour voir la tête du bébé et le voir naître.
- que nos autres enfants soient présents ☐ pendant ☐ tout de suite après la naissance.

- que la mère ou le père ou une autre personne significative participe à « recevoir » le bébé si possible.
- que la surprise du sexe de l'enfant nous soit réservée.
- un contact peau à peau immédiat, le bébé placé sur le ventre de sa mère, avec la participation du père.
- que le père ou le compagnon de naissance puisse demeurer avec la mère pendant tout le processus.
- que le père demeure avec l'enfant en cas d'intervention médicale.
- d'attendre jusqu'à 30 minutes, si nécessaire, pour permettre l'expulsion naturelle du placenta.
- d'allaiter immédiatement pour aider à l'expulsion naturelle du placenta.
- de masser l'utérus pour aider à expulser le placenta.
- de stimuler les mamelons naturellement pour aider à expulser le placenta.
- de ne pas tirer sur le cordon, de ne pas administrer de Pitocin et de ne pas retirer le placenta manuellement, à moins qu'il n'y ait une urgence.
- Autres demandes : _____

POUR LE BÉBÉ

Nous demandons:

- d'éteindre les lumières trop vives jusqu'à ce que le bébé soit sur la poitrine de la mère.
- de permettre au vernix de pénétrer dans la peau du bébé; de retarder « le nettoyage ou le frottage » ; d'utiliser un linge doux s'il est nécessaire de frotter.
- de clamber et de couper le cordon seulement après qu'il ait cessé de battre.
- que le père, le compagnon de naissance ou une autre personne significative coupe le cordon.
- que le médecin/ la sage-femme/l'infirmière coupe le cordon après qu'il ait cessé de battre.
- de garder le bébé avec nous le plus longtemps possible pour créer le lien d'attachement.
- de retarder l'utilisation de l'Erythromycine ou d'un autre onguent dans les yeux du bébé afin de permettre un bon contact visuel pour établir le lien d'attachement.

- de pouvoir refuser l'utilisation de l'Erythromycine et/ou de la vitamine K.
- de ne pas faire de prises de sang au bébé sans raison médicale et sans en avoir discuté avec nous.
- de placer un linge doux, une couverture ou un piqué sur la balance pour peser le bébé.
- de ne pas circoncire le bébé si c'est un garçon.
- que le père reste avec la mère et le bébé pendant le séjour à l'hôpital.
- d'allaiter fréquemment pendant les premières heures suivant la naissance.
- de respecter l'allaitement maternel : pas de biberon, de lait artificiel, de sucette ou de tétérelle.
- Autres demandes : _____

J'aimerais qu'on m'enseigne ou qu'on me démontre ce qui suit :

- Comment donner le bain au bébé
- Comment prendre la température du bébé
- Comment utiliser le tire-lait
- Quels sont les cycles habituels de sommeil du bébé
- Quels sont les soins du cordon ombilical
- Comment allaiter le bébé
- Comment calmer un bébé agité

Nous vous remercions à l'avance de votre soutien et de l'attention que vous porterez à nos demandes. Nous savons que vous souhaitez, comme nous, que ce soit une belle naissance.