PACK JOUR J

Mon projet de naissance

La checklist pour préserver ton corps au maximum pendant l'accouchement : tu coches ce qui te parle, tu le glisses dans ton projet, tu l'imprimes.

Même si on ne pourra JAMAIS prévoir ce qui se passera le jour de ton accouchement, envisager les différents scénarios et réfléchir à tes préférences te permettra de les vivre sereinement : en comprenant ce qui t'arrive, sans en avoir peur, et sans subir des choix qui ne sont pas les tiens.

Et cela, quel que soit ton souhait de naissance, physiologique ou médicalisé. **Il y a des options pour toutes, aucun projet n'est meilleur qu'un autre.** L'essentiel, c'est de te protéger, toi, ton corps et, par ricochet, ton futur baby.

💡 **Comment utiliser cette checklist**

Cette liste regroupe des idées à mettre dans ton projet de naissance pour préserver ton périnée et tes muscles profonds, faciliter la naissance de ton bébé et limiter les complications après. Évidemment, tout n'est pas à cocher : pioche ce qui te parle, ce qui résonne en toi et que tu as envie de suivre. Tu peux n'en choisir que quelques-unes, comme les prendre toutes. Ton projet est 100 % personnel : coche tes choix, puis recopie-les dans ton propre document.

📝 Mes 4 conseils pour le rédiger

- [ ] **Élabore ton projet avec ton conjoint ou ta conjointe.** C'est lui ou elle qui sera le garant de tes souhaits le jour J auprès de l'équipe médicale. Il ou elle doit le connaître sur le bout des doigts, pour réagir vite si tes souhaits ne sont pas respectés ou si un scénario inattendu arrive.
- [ ] **Parles-en en amont avec l'équipe de ta maternité,** pour les informer à l'avance, voir avec eux ce qui est possible selon leurs protocoles et leurs moyens, et ne pas les « surprendre » le jour J.
- [ ] **Soigne la forme autant que le fond :** remercie l'équipe, évite l'impératif et préfère le conditionnel, et rappelle-leur que tu comptes sur eux pour t'accompagner, que vous faites équipe.
- [ ] **Imprime ton projet en plusieurs exemplaires :** un pour l'équipe, un pour ton accompagnant. Tu peux même l'afficher sur la porte de ta salle d'accouchement : ça t'évite de tout réexpliquer à chaque changement de garde.

🌿 Phase de travail

- [ ] **Péridurale faiblement dosée, voire ambulatoire,** si ta maternité la propose, pour garder ta mobilité.
- [ ] **Limiter les touchers vaginaux,** sauf si la maman le demande ou si une urgence médicale le justifie, évidemment.
- [ ] **Ne pas annoncer la dilatation à la maman,** seulement à l'accompagnant, qui décide de lui dire ou non selon si ça peut la motiver.
- [ ] **Boire librement des liquides clairs et grignoter** selon tes besoins.
- [ ] **Créer ton cocon en salle d'accouchement :** musique, lumière tamisée, ballon…
- [ ] **Choisir la salle « nature » de la maternité,** si elle existe.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Mon projet de naissance | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.

- [ ] **Demander à l'équipe d'expliquer chaque geste avant de le faire** (épisiotomie, déclenchement, toucher vaginal, rupture de la poche des eaux, monitoring…) et ton consentement, ou celui du co-parent, sauf urgence vitale. C'est la loi Kouchner.
- [ ] **Rester libre de tes mouvements** et adopter la posture qui te convient le mieux à l'instant T. Retrouve les postures dans les fiches postures de ce pack.
- [ ] **Préférer le monitoring intermittent** si la situation le permet. La HAS recommande de laisser le choix à la femme.

👶 Phase de poussée et d'expulsion du bébé

- [ ] **Éviter la position gynécologique immobile, allongée sur le dos, même avec une péridurale** (sauf si c'est vraiment celle où tu te sens le mieux, ou évidemment en cas d'urgence vitale). Préférer des postures qui te laissent mobile, verticale et libre de profiter de la gravité, et qui te font passer de la contre-nutation à l'asymétrie puis à la nutation, selon l'avancée de ton bébé dans ton bassin. Avec une péridurale, il existe aussi des postures physiologiques sur le côté.
- [ ] **Attendre la poussée réflexe, et ne pas pousser trop tôt après la dilatation complète.** Il peut y avoir une pause sans contraction de quelques minutes à 30 minutes avant la poussée réflexe. La HAS recommande d'ailleurs de ne pas commencer à pousser dès la dilatation complète, mais d'attendre que le bébé descende.
- [ ] **Utiliser la Respiration du Périnée™ Inversée,** sans bloquer ta respiration en gonflant le ventre et en te tassant. Si besoin, aide-toi d'un Winner Flow ou de ton poing pour souffler dedans.
- [ ] **Pas de poussée dirigée,** sauf si la péridurale est très dosée. La HAS recommande de laisser la femme pousser de la façon qui lui semble la plus efficace.
- [ ] **Placer des compresses chaudes et humides** sur le périnée et la vulve au moment de l'expulsion, pour limiter au maximum le risque de déchirure grave. L'accompagnant le rappelle à la sage-femme, qui peut aussi accompagner la sortie de la tête pour la ralentir.
- [ ] **Éviter les instruments (forceps, ventouse, spatules) et l'épisiotomie, sauf nécessité médicale,** et toujours en demandant, informant et expliquant avant (loi Kouchner). Privilégier le mouvement, les postures et la gravité.
- [ ] **Pas d'expression abdominale** (appuyer fortement sur le ventre de la maman pour « faire sortir le bébé »). C'est interdit par les recommandations de la HAS depuis 2007. Ne laisse personne faire ce geste.
- [ ] **Si une épisiotomie est nécessaire :** demander qu'elle soit médio-latérale (et pas médiane), avec ton consentement, sous anesthésie locale, et suturée avec des fils résorbables en surjet continu.

> 🔎 **À savoir : médiane ou médio-latérale ?**
>
> L'épisiotomie médiane coupe tout droit vers l'anus : si elle s'étend, elle peut atteindre le sphincter anal, avec un risque d'incontinence à long terme. La médio-latérale coupe en oblique et s'éloigne de l'anus. C'est celle que recommande le CNGOF depuis 2018, mais certains praticiens font encore la médiane par habitude : d'où l'intérêt de le préciser.

🩺 En cas de césarienne

- [ ] **Points de suture résorbables (surjet intradermique) plutôt que des agrafes :** pas de fil à retirer et la cicatrisation est facilitée. Cela dépend des protocoles de la maternité, renseigne-toi.
- [ ] **Recueillir le colostrum** au tire-lait ou à la main, pour le donner à ton bébé à la pipette en attendant la première tétée.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Mon projet de naissance | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.

- [ ] **Tétée d'accueil en peau à peau** pendant la suture, ou rapidement en salle de réveil.

🤱 Après la naissance

- [ ] **Si tu as besoin de points de suture** après une déchirure ou une épisiotomie : qu'ils soient faits sous anesthésie locale.
- [ ] **Pas de « point du mari » :** resserrer l'entrée du vagin avec un point en plus, sans le consentement de la femme. Aucun acte ne peut être pratiqué sans ton consentement.
- [ ] **Clampage tardif du cordon :** attendre au moins une minute, ou que le cordon cesse de battre, avant de le couper. C'est ce que recommande l'OMS.
- [ ] **Délivrance (sortie du placenta) :** en France, la HAS recommande une injection d'ocytocine, qui réduit le risque d'hémorragie. Si tu souhaites une délivrance physiologique, parles-en bien en amont avec l'équipe.
- [ ] **Décaler les premiers soins non urgents** pour prendre le temps du peau à peau et de la rencontre avec ton bébé, comme le recommande l'OMS.
- [ ] **Pas de bain les 3 premiers jours,** voire une semaine : le vernix protège la peau de ton bébé.
- [ ] **Soin Rebozo,** si ta maternité le propose ou plus tard chez toi.
- [ ] **Pas de photographe de la maternité,** si tu ne prévois pas de prendre ses photos.

💛 La naissance de ton baby, c'est ton choix

Personne ne peut t'obliger à faire quoi que ce soit, pas même l'équipe médicale, et la loi te protège là-dessus. Arriver avec ton projet, remercier et t'informer des protocoles de la maternité en fait un projet d'équipe, ce qui te donne le plus de chances que tes souhaits soient respectés.

Ce projet de naissance, c'est pour vivre ton accouchement sereinement et protéger ton corps au maximum le jour J.

✏️ Mes notes et mes choix perso

🌸 Pour aller plus loin

Ces fiches sont un extrait de Grossesse Power : routines pour toute ta grossesse, postures détaillées selon la position de ton bébé, accompagnement et communauté. Quel que soit le scénario, ton corps aura aussi besoin d'un vrai accompagnement après la naissance : c'est ce qu'on fait dans Post Partum Power.

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Mon projet de naissance | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.