

Les 2 C Allauch



*le guide de survie pour
le projet de naissance*

Bienvenue dans ce carnet de survie pour préparer ton projet de naissance.

Être à l'aube d'accueillir un enfant est une aventure unique et intense, où se mêlent joie, excitation, mais aussi questions et doutes.

Ce carnet a été imaginé pour te guider pas à pas dans cette étape précieuse, en t'aidant à structurer tes envies, tes besoins et tes priorités pour le jour de ton accouchement.

Un projet de naissance, c'est bien plus qu'un simple document : c'est une manière de réfléchir à ton accouchement, de te sentir actrice de cet événement et d'instaurer un dialogue clair avec l'équipe qui t'accompagnera.

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de le rédiger, mais il existe ta façon, celle qui te correspond, en harmonie avec tes valeurs, tes attentes et ton vécu.

Ce carnet est là pour te donner des clés, des pistes de réflexion et des astuces pratiques. Tu y trouveras également des espaces pour noter tes idées, tes questions et les étapes importantes de cette préparation.

Prends le temps d'écouter ton corps, tes émotions et tes intuitions, car ce sont les meilleurs guides dans cette aventure.

Alors, prends une grande inspiration, installe-toi confortablement, et lançons-nous ensemble dans la création de ton projet de naissance, un outil précieux pour faire de ce moment un souvenir unique et serein.

Le projet de naissance est avant tout un processus de réflexion sur le déroulement de l'accouchement et le post-partum.

C'est donc l'occasion d'ouvrir le dialogue au sein du couple pour partager à deux vos appréhensions et vos désirs.

En partageant ce travail avec votre partenaire, cela vous permettra à la fois de l'inclure dans la préparation de la naissance et d'échanger sur ce moment qui va bouleverser vos vies. :)

Une fois arrivé la maternité, votre partenaire pourra d'autant mieux prendre le relai en vous permettant de rester dans votre bulle.

Pour le préparer, n'hésitez pas demander conseil auprès de votre sage-femme.

Renseignez-vous également sur la maternité où vous souhaitez accoucher. En fonction de sa politique et de ses équipements, vous saurez d'emblée ce qu'il est possible ou non de demander.

Au niveau de la forme, il est conseillé de transmettre un document relativement court (1 à 2 pages maximum). Il doit être clair et facile à lire pour que les sages-femmes, infirmières/infirmiers ou tout autre membre du corps médical puisse accéder rapidement aux informations essentielles.

Vous pouvez ensuite rédiger votre projet de naissance sous forme de checklist en développant un peu plus les points qui vous semblent nécessaires.

Information générales



Nom :

Maman :

Partenaire :

Date d'accouchement:

Sexe : Fille

☐

Garçon

☐

surprise

☐

Pour ma chambre je souhaite ...

- ☐ Accompagné le jour J par :
- ☐ Mettre ma musique pour rester dans ma bulle
- ☐ Avoir une lumière tamisée pour rester dans ma bulle
- ☐ Ne pas être dérangé ou le moins possible.
- ☐ Poser les questions à mon accompagnant

Pendant le travail Je souhaite ...

- ☐ Savoir à combien est ouvert mon col
- ☐ Être informée de toutes les interventions avant qu'elles soient posées
- ☐ Utiliser uniquement les appareils portatifs pour suivre l'état de mon bébé
- ☐ Pouvoir manger et boire
- ☐ Porter mes propres vêtements

Pour la gestion des contractions

- ☐ Pratiquer l'haptonomie à ma convenance
- ☐ Avoir un monitoring en intermittence

Pour gérer la douleur :

- ☐ Massage
- ☐ Respiration
- ☐ Ballon – bain/douche
- ☐ Attendre ma demande pour avoir la péridurale
- ☐ Ne pas faire le toucher vaginal en systématique
- ☐ Dans la mesure du possible, que la même personne fasse les touchers vaginaux

Si une stimulation est nécessaire :

- ☐ Eviter l'ocytocine de synthèse et privilégier les méthodes suivantes :
 - ☐ La marche/le mouvement
 - ☐ La rupture artificielle des membranes
 - ☐ Bain/douche
 - ☐ L'haptonomie

En cas de péridurale
Je désire ...

- ☐ Privilégier une péridurale ambulatoire ou à faible dose
- ☐ Avoir un ballon « galette » à mettre sous mes fesses pour garder de la mobilité
- ☐ Pousser autrement que sur le dos, dans une position où je me sens à l'aise

Pendant L'accouchement
Je souhaite ..

- ☐ Conserver un éclairage tamisé
- ☐ Pousser dans la position dans laquelle je me sens à l'aise
- ☐ Qu'on applique des compresses chaudes sur mon périnée
- ☐ Qu'on me laisse pousser selon mes besoins
- ☐ Qu'on m'aide dans ma respiration si je panique

Informations complémentaires :

En cas d'aide médicale à la
poussée, je souhaite...

Si besoin, prendre le temps de m'expliquer :

- ☐ Episiotomie
- ☐ Forceps ou ventouse
- ☐ Lavement

A la naissance de bébé
j'aimerais

- ☐ Avoir mon bébé en peau à peau avec
- ☐ Qu'on attende que le cordon ait cessé de battre pour le couper
- ☐ Que mon partenaire coupe le cordon
- ☐ Que le calme et l'intimité soient conservés jusqu'à la délivrance du placenta
- ☐ Que les soins soient faits le plus tard possible
- ☐ Pouvoir faire la tété de bienvenue
- ☐ Ne pas faire de bain à la naissance

Par la suite, j'aimerais :

- ☐ Allaiter mon bébé et qu'il ne reçoive pas de suppléments de préparations lactées
- ☐ Avoir l'aide d'une conseillère en lactation pour la première mise au sein

En cas de césarienne

- ☐ Recevoir une analgésie locale plutôt que générale
- ☐ Que les soins préparatoires (rasage, pose de la sonde urinaire) soient faits après l'anesthésie
- ☐ Que la personne qui m'accompagne assiste à la chirurgie
- ☐ Qu'on m'explique ce qui se passe et que mon bébé soit placé en peau à peau directement après sa naissance
- ☐ Que le cordon soit clampé tardivement

Informations complémentaires :



MERCI

Merci d'avoir pris le temps de lire mon projet de naissance.

Je tiens à adresser mes remerciements les plus sincères aux équipes médicales qui m'accompagneront lors de ce moment si précieux.

Merci pour votre expertise, votre écoute et votre dévouement.

Ce projet de naissance est pour moi une manière d'exprimer mes souhaits et mes besoins, tout en restant ouverte aux éventuelles adaptations nécessaires pour assurer la sécurité et le bien-être de mon bébé et de moi-même. Je vous fais confiance pour m'aider à vivre cet événement de manière respectueuse et sereine. Je suis reconnaissante pour votre engagement à mes côtés dans cette aventure unique qu'est la naissance de mon enfant.

