

# Mon plan de Naissance

Un plan de naissance est un outil qui permet de communiquer vos désirs et vos attentes à l'équipe soignante présente lors de votre accouchement.

Même si vous avez discuté de vos attentes avec votre médecin, celui-ci ne sera pas nécessairement sur place lors de votre accouchement.

Le plan aidera aussi les infirmières qui se relayeront à vos côtés.

Ainsi, en plein travail, vous n'aurez pas à discuter de vos choix et pourrez vous concentrer sur l'épopée qui se vit en vous.

## Information sur la maman

Prénom de la maman : .....

Prénom de l'accompagnant : .....

Médecin traitant : .....

## Les examens vaginaux

- Limiter au maximum les examens vaginaux
- Les examens vaginaux le plus possible faits par la même personne
- A la demande de la maman seulement

## Pour soulager la douleur

- Autohypnose
- Utilisation du chaud/froid
- Ballon thérapeutique
- Massages
- Réflexologie ou accupression
- Technique Bonapace
- TENS (électrothérapie antalgique)
- Péridurale
- Respiration / relaxation
- Autre : .....

## Pendant l'accouchement :

### Position souhaitée lors de la poussée

- Accroupie
- A quatre pattes
- Couchée sur le dos
- Debout
- Semi-assise
- Sur le côté

### Aides souhaitées pour faciliter la poussée

- Que la personne qui m'accompagne assiste
- Me conseiller sur la façon de pousser
- Me laisser pousser selon mes besoins

### Les interventions à éviter tant que possible

- Anesthésie locale à la poussée
- Bloc honteux
- Episiotomie
- Gel de prostaglandine ou ballonnet
- Forceps ou ventouse
- Installation d'un soluté ou accès veineux
- Lavements
- Rasage de la région pubienne

## Pendant le travail :

### La chambre

- Bénéficier d'une ambiance la plus calme possible
- Limiter le va-et-vient du personnel dans la chambre

### Les besoins

- Utiliser l'aromathérapie
- Permettre les déplacements libres si l'état de santé le permet
- Eviter la présence d'étudiants en médecine
- Avoir un ballon d'exercice à disposition
- Pouvoir boire et manger légèrement

# Mon plan de Naissance

## A la naissance du bébé

- Découvrir moi-même le sexe du bébé
- Qu'il soit déposé immédiatement en peau à peau sur mon ventre
- Qu'il soit remis à la personne qui m'accompagne si je suis inconfortable
- Que le cordon soit coupé par la maman
- Que la personne qui m'accompagne coupe le cordon
- Que l'on attende deux minutes après la naissance pour couper le cordon

## En cas de césarienne :

- Recevoir une anesthésie générale
- Recevoir une analgésie locale plutôt qu'une anesthésie générale
- Que la personne qui m'accompagne assiste à la chirurgie

## Après l'accouchement :

### Les soins autorisés pour bébé

- Qu'un maximum d'exams soient faits en présence d'un des deux parents
- Rester au moins deux heures avec le bébé avant de lui donner les soins
- Injection à la vitamine K
- Onguent antibiotique dans les yeux
- Bain
- Aspiration des sécrétions (nez, bouche)
- Supplément au compte-goutte

### Expulsion du placenta

- Recevoir une injection d'ocytocine pour accélérer l'expulsion
- Que l'expulsion soit naturelle et sans intervention du personnel soignant

## Allaitement

- Pouvoir allaiter le bébé le plus rapidement possible
- Qu'on lui offre des suppléments de préparations lactées seulement avec mon autorisation

## Informations utiles :

.....

.....

.....

.....

.....

## Numéros en cas d'urgence :

.....

.....

.....

---

Signature de la mère

---

Signature de l'accompagnant

---

Signature du médecin/sage-femme