

# Comment choisir les personnes qui vous accompagneront pendant la naissance de votre bébé

Vous pensez peut-être qu'il est trop tôt pour commencer à planifier votre accouchement, mais il n'est jamais trop tôt pour penser à comment vous voudriez que cette expérience se passe. Chaque femme qui a eu un bébé vous dira qu'il est impossible de réellement planifier un accouchement parce que votre «calendrier» n'est pas le même que celui de votre bébé et qu'il arrivera quand il sera prêt. Mais plus vous en savez, plus vous serez en mesure de planifier et plus vous serez préparée pour votre accouchement et pour l'arrivée de bébé. Et comme personne ne peut prédire comment se déroulera la naissance de votre bébé (tout comme une empreinte digitale, toutes les naissances sont uniques), ne vous sentez pas responsable si les choses ne se déroulent pas exactement comme prévu. Le plus important c'est que votre bébé et vous soyez en santé.

## Obtenir le soutien dont vous et votre bébé avez besoin

La clé, c'est que vous soyez entourée des bonnes personnes, particulièrement pendant le travail et l'accouchement. Prenez le temps de penser aux personnes avec qui vous aimeriez partager cette expérience et inscrivez leur nom dans votre plan de naissance.

Ce seront probablement des professionnels de la santé, des experts en accouchement et des personnes que vous aimez et qui vous soutiendront. Utilisez ce guide pour vous aider à déterminer les personnes dont vous aurez besoin et pourquoi vous en aurez besoin.

### Partie 1:

#### **Quels devraient être vos critères pour choisir les personnes qui vous accompagneront pendant votre accouchement?**

Lieu de naissance. Ce n'est probablement pas la première chose à laquelle on pense quand on tente d'imaginer ce que serait un accouchement parfait. Cependant, le lieu que vous choisirez pour accoucher influencera un bon nombre des décisions que vous prendrez pour choisir qui vous accompagnera. Votre monitrice de cours prénataux est une personne qui saura répondre à vos questions sur les services offerts dans votre région et les professionnels qui pourraient répondre à vos besoins.

## **Dans quelle province ou dans quel territoire demeurez-vous?**

Si vous choisissez de requérir les services d'une sage-femme parmi vos accompagnateurs et que vous habitez en Colombie-Britannique, au Manitoba, en Ontario, au Québec ou dans les territoires du Nord-Ouest, les frais afférents seront couverts.

Cela ne veut pas dire que si vous habitez à l'extérieur de ces régions vous ne serez pas capable de trouver une sage-femme, mais plutôt, qu'il est possible que le régime de soins de santé provincial ne couvre pas tous les coûts. Par exemple, en Alberta, il faudra calculer des dépenses additionnelles d'environ 2 500 \$ (en 2003).

## **Habitez-vous dans un centre urbain ou en région rurale?**

Il y a plus d'hôpitaux et de centres de naissance dans les centres urbains. Par exemple, si vous vivez à proximité de Toronto, vous aurez un plus grand choix d'hôpitaux que si vous habitez à Red River. D'un autre côté, si vous vivez dans une région rurale, il pourrait être plus facile d'avoir accès à une infirmière praticienne pendant votre grossesse. En effet, les infirmières praticiennes sont plus nombreuses dans les régions rurales; leur présence compense le nombre restreint d'hôpitaux. N'oubliez pas de discuter avec votre monitrice de cours prénataux ou votre médecin des services qui vous sont offerts.

## **Partie 2: Formation de votre équipe d'accompagnateurs**

### **Votre partenaire de naissance**

Vous ne pourriez imaginer vivre cette expérience sans cette personne, que ce soit votre mari, votre conjoint, ou encore votre mère ou votre meilleure amie. Il s'agit



de LA personne sur laquelle vous pouvez compter et qui vous apportera le soutien dont vous aurez besoin pendant votre grossesse, le travail, l'accouchement et après la naissance de votre bébé.

## **Monitrices de cours prénataux**

Votre monitrice de cours prénataux est la personne qui vous fournit soutien et conseils pendant votre grossesse (ce peut aussi être votre monitrice de méthode Lamaze ou de rôle parental). Ces personnes répondront à vos questions et vous fourniront l'information et le soutien dont vous avez besoin. Elles se concentreront sur la grossesse, la naissance et le retour à la maison. Et le plus important, c'est qu'elles seront en mesure de vous informer à propos des services hospitaliers et de maternité offerts dans votre région.

## **Doulas**

Votre doula vous donnera un soutien non médical pendant votre grossesse, votre accouchement et votre période post-partum. Quelquefois appelée aide à l'accouchement, elle est formée pour vous fournir un soutien affectif et physique pendant votre accouchement. Votre doula pourra avoir recours à des massages, à l'aromathérapie, et elle vous suggérera des positions qui pourraient vous aider pendant le travail.

## **Sages-femmes**

Votre sage-femme est une experte en soins de santé pour femmes - particulièrement en soins de santé prénataux. Elle vous aidera pendant votre grossesse et votre accouchement naturel. Elle sera présente pendant l'accouchement et, bien qu'elle soit autorisée à prescrire certains médicaments et à demander certains tests pendant votre grossesse, elle ne vous prescrira pas de médicaments, à moins que ce soit nécessaire.

Si vous désirez qu'une doula ou une sage-femme vous accompagne pendant votre accouchement, veuillez à lui poser quelques questions à propos de sa formation, son accréditation, le nombre de naissances auxquelles elle a participé et sa philosophie sur le travail de l'accouchement.

## **Infirmières**

Votre infirmière est une professionnelle de la santé compétente et, comme les médecins, elles ont une spécialisation. C'est pourquoi vous devez vous attendre à recevoir des soins de plusieurs infirmières avant et après la naissance de votre bébé. Tout au long de votre grossesse, vous pourrez peut-être voir une infirmière

praticienne. Elle vous donnera des soins prénataux et des conseils, comme le ferait un médecin. Une fois que le travail sera commencé et que vous serez admise à l'hôpital, vous rencontrerez l'infirmière qui s'occupera de vous pendant *le travail et l'accouchement comme tel*. Posez-lui vos questions. N'hésitez pas à lui parler de vos peurs et sollicitez-la si vous avez besoin d'aide pendant le travail; elle est là pour ça. Une fois que votre bébé sera né, vous rencontrerez une *infirmière consultante en allaitement* qui vous fournira l'aide dont vous et votre bébé avez besoin pour que l'allaitement se passe bien. Enfin, vous rencontrerez une *infirmière de la santé publique*. Elle fera le suivi et vous fournira aide, conseils et soutien quand vous aurez quitté l'hôpital. Avec tout ce à quoi vous devrez penser, il est réconfortant de savoir que votre équipe d'experts personnelle vous soutiendra pendant que vous et votre bébé ferez connaissance pour la toute première fois.

### **Médecins de famille**

Votre médecin de famille vous fournira des soins prénataux. Mais aujourd'hui, moins de médecins de famille font des accouchements. Après la 32<sup>e</sup> semaine de votre grossesse, votre médecin vous référera peut-être à un autre médecin de famille, un obstétricien ou une sage-femme pour le reste de votre grossesse et pour l'accouchement.

### **Gynécologues obstétriciens**

Ce ne sont pas tous les gynécologues obstétriciens qui fournissent des soins prénataux. Mais ils font beaucoup plus d'accouchements qu'avant au

Canada. Si votre grossesse est considérée comme étant à haut risque (par exemple si vous êtes diabétique, si vous souffrez de toxémie prééclampsique, si vous attendez des jumeaux ou plus), attendez-vous à ce qu'un gynécologue obstétricien assiste à votre accouchement. Il en sera de même si vous devez avoir une césarienne.



Ces renseignements sont offerts dans un but informatif seulement. Notez qu'ils peuvent ne pas correspondre à ce qui est offert dans votre région.

