

Votre plan de naissance

Quel type d'accouchement vous convient?

Il est impossible de prévoir ce que sera le travail, mais il est important d'y penser et de faire des plans pour que tout se passe le mieux possible. En mettant vos demandes et vos souhaits par écrit, vous aurez l'impression d'être plus en contrôle et vous aiderez peut-être vos accompagnateurs, vos infirmières et votre médecin à prendre des décisions qui vous conviennent le mieux – à vous et à votre bébé.

Vos accompagnateurs: Quelle est la personne que je voudrais qui m'accompagne pendant le travail

Mon partenaire de naissance est: _____

Je veux que cette personne soit présente pendant le travail l'accouchement

Je voudrais aussi la présence de (doula, amie):

Je veux que cette personne soit présente pendant le travail l'accouchement

Je ne voudrais pas que ces personnes assistent à mon accouchement

(p. ex. étudiants):



Le travail

Parlez à votre professionnel de la santé des procédures suivantes. Vous les comprendrez alors mieux et cela vous aidera à choisir les options qui vous conviennent le mieux et qui répondent à vos besoins.

Procédure	Confortable	Inconfortable	Je ne sais pas*
Injections intraveineuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rasage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moniteur fœtal électronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inductions (par intraveineuse ou par application d'une crème sur le col utérin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analgésiques narcotiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anesthésie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Épisiotomie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Consultez votre médecin si vous avez des questions

Comment voulez-vous gérer la douleur?

J'aimerais pouvoir recourir à ce qui suit:

- Tabouret de naissance Sac-siège
 Ballon de naissance Autre _____

J'aimerais pouvoir utiliser une baignoire de naissance (non offerte dans tous les hôpitaux):

- Pendant le travail Pour l'accouchement
 Je ne veux rien utiliser contre la douleur
 Je voudrais pouvoir utiliser quelque chose contre la douleur. J'ai parlé à mon médecin et j'ai décidé que les méthodes pour diminuer la douleur qui me conviennent le mieux sont: _____

☐ **Analgésiques narcotiques**

- Administrés par voie intramusculaire
- Pour favoriser la détente et soulager quelque peu la douleur pendant 3 à 4 heures
- Si un analgésique narcotique est donné 3 à 4 heures avant la naissance, la respiration du bébé peut être perturbée (parlez-en avec votre médecin)

☐ **Blocs d'anesthésie**

- Médicaments utilisés juste avant la naissance ou avant une épisiotomie
- Il existe différents types de blocs – demandez à votre médecin quels types de blocs sont utilisés à l'hôpital où il exerce

☐ **Anesthésie péridurale**

- Médicament injecté dans l'espace entourant la colonne vertébrale
- Engourdit la partie inférieure du corps
- Un petit tube en plastique peut être laissé en place pour des doses subséquentes
- Peut ralentir le travail si elle est donnée trop tôt
- Pourrait entraver les poussées
- Il s'agit de la technique la plus sûre quand elle est administrée correctement

☐ **Anesthésie au gaz**

- Anesthésie générale habituellement réservée en cas de césarienne, quand on ne dispose pas de suffisamment de temps pour une épidurale
- Le gaz peut être auto-administré en petites doses en fonction des pics de contractions



Pendant le travail

- J'aimerais pouvoir me déplacer
- J'aimerais pouvoir voir le crâne de mon bébé, si c'est possible
- J'aimerais un éclairage tamisé, si c'est possible
- Autre _____

J'aimerais que _____ prenne des photos/filme la naissance.

Intervention médicale

Induction:

Une induction déclenche artificiellement le travail. On peut utiliser des médicaments et (ou) crever les eaux.

Si j'ai besoin d'une induction, je préférerais

- la rupture artificielle des membranes - votre professionnel de la santé pratique une petite déchirure dans le sac amniotique avec un crochet de plastique
- du Syntocinon - une version synthétique de l'oxytocine, une hormone que le corps produit naturellement et qui peut être administrée par intraveineuse
- la prostaglandine en gel ou en comprimé - une hormone qui augmente les contractions
- ne pas subir d'induction, à moins que cela ne soit nécessaire

Accouchement assisté:

Si votre bébé montre des signes de détresse ou si vous êtes complètement épuisée pendant le travail, votre bébé pourrait avoir besoin d'aide pour naître. Votre docteur utilisera les forceps (un instrument chirurgical pour tenir ou saisir) ou une ventouse (une rondelle en silicone jointe à une pompe d'aspiration qui tire le bébé vers la filière pelvigénitale) pour accélérer la naissance ou déplacer un bébé qui est coincé.

Si j'ai besoin d'être assistée, je préférerais:

- la ventouse (appareil d'aspiration ou de succion)
- les forceps (instrument de maintien)
- l'épisiotomie (incision chirurgicale faite par un médecin pendant le travail)
- déchirer naturellement plutôt que le recours à une épisiotomie

Surveillance:

La surveillance fœtale peut être faite avec un stéthoscope ordinaire ou un stéthoscope fœtal (un instrument spécialement conçu pour entendre les battements de coeur du fœtus à travers le ventre de la mère) ou un doppler (un type de microphone ultrasons portable).

Je préférerais

- une surveillance intermittente avec un appareil portatif.
- une surveillance externe continue.

Césarienne:**Si j'ai besoin d'une césarienne, j'aimerais**

- que mon partenaire de naissance soit présent
- voir mon bébé le plus rapidement possible
- avoir mon bébé contre ma peau le plus rapidement possible
- que mon partenaire de naissance ait un contact avec mon bébé si cela m'est impossible

Après l'accouchement:

J'aimerais que _____ coupe le cordon ombilical.

J'aimerais que

- mon bébé soit placé sur mon ventre après la naissance
- mon partenaire de naissance prenne mon bébé
- mon bébé soit enveloppé dans une couverture avant que je ne le prenne
- je puisse nourrir mon bébé le plus rapidement possible



Pendant la troisième étape du travail (expulsion du placenta) j'aimerais

- le faire naturellement
- une injection pour accélérer les choses
- ramener le placenta à la maison si c'est possible

En ce qui concerne mon séjour à l'hôpital, j'aimerais

- retourner à la maison le plus tôt possible
- obtenir mon congé après 24 heures
- rester à l'hôpital jusqu'à ce que je sois capable d'allaiter correctement

Remarques et demandes additionnelles:

Je comprends/nous comprenons qu'il est possible que toutes mes demandes/nos demandes ne puissent être satisfaites s'il y a des complications.

Signature _____ Date _____

Signature _____ Date _____