



Plan de naissance

Document destiné aux futurs parents

Le plan de naissance est un outil qui vous invite à réfléchir à vos souhaits et à décrire ce qui sera important pour vous et votre partenaire lors de l'accouchement, qu'il soit par voie vaginale ou par césarienne. Il ne s'agit pas d'une liste d'exigences.

Un accouchement étant imprévisible, il est important que votre plan de naissance soit flexible et laisse place à la possibilité d'interventions devenues nécessaires pour votre sécurité et celle de votre ou vos bébés. Garder un esprit ouvert à toute éventualité vous permettra de vous adapter et de profiter du moment présent.

Lorsque vous rédigez votre plan, nous vous suggérons de consulter le site Internet du CHU Sainte-Justine, où toutes les pratiques d'usage dans notre département (peau à peau, etc.) sont décrites: chusj.org/accouchement

Le personnel de l'unité des naissances est formé pour accompagner la naissance selon vos souhaits. Le respect de l'intimité, le peau à peau et la mobilité sont d'emblée priorités. Une infirmière de l'unité des naissances sera avec vous tout au long de votre travail et de votre accouchement.

Vous pouvez choisir le plan de naissance qui vous ressemble (à choix multiples ou à questions ouvertes), le modifier et ajouter des commentaires selon vos besoins et croyances. Il est possible que nous n'ayons pas pensé à tout.

Lorsque votre plan de naissance sera rédigé, apportez-le lors d'une visite de suivi pour en discuter avec votre médecin ou avec un membre de l'équipe soignante (idéalement autour de la 35^e semaine de grossesse, ou avant si un accouchement prématuré est anticipé).

Pensez à apporter une copie de votre plan de naissance le jour de votre accouchement.

PLAN DE NAISSANCE

Questions ouvertes

dossier :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Pendant mon accouchement, je serai accompagnée :

De mon conjoint/ma conjointe :

De mon accompagnant(e) à la naissance :

D'une personne significative :

I. Méthodes pour apprivoiser la douleur

Quelles sont les méthodes que vous aimeriez privilégier pendant le travail pour soulager la douleur ou la rendre plus supportable ?

Nommez ici les méthodes souhaitées (exemples : acupression, massage, chaleur, épidurale, etc.).

.....

.....

.....

.....

Comment souhaitez-vous aménager votre environnement (exemples : musique, utilisation d'huiles essentielles, éclairage, etc.) ?

.....

.....

.....

.....

Quelles positions souhaitez-vous essayer pendant le travail et la poussée (exemples : sur le dos, sur le côté, accroupie, à quatre pattes, etc.) ?

.....

.....

.....

.....

2. Interventions pendant le travail et pendant l'accouchement (lorsque requis : installation d'un accès veineux, rupture artificielle des membranes, épisiotomie, forceps ou ventouse, etc.)

Connaissez-vous les interventions possibles pendant votre travail et votre accouchement ?

.....
.....
.....

Quelles interventions souhaitez-vous utiliser ou éviter ?

.....
.....
.....

Quel rôle aura la personne qui vous accompagne ?

.....
.....
.....

Pour vous aider à pousser, souhaiteriez-vous utiliser un miroir pour voir la progression de la tête de votre ou vos bébés ?
Que l'on vous conseille sur la façon de pousser ? Que l'on vous laisse pousser selon vos besoins ?

.....
.....
.....

Comment comptez-vous composer avec l'imprévu ?

.....
.....
.....

Êtes-vous préparée à la possibilité d'une césarienne ? Si oui, réfléchissez à ce que vous souhaitez pour celle-ci.
Vous pouvez vous référer à la section consacrée à la césarienne sur notre site Internet : chusj.org/cesarienne

.....
.....
.....

3. À la naissance de votre bébé ou vos bébés

Voulez-vous aller le/les chercher une fois les épaules dégagées ? Souhaitez-vous couper le cordon ombilical ou que la personne qui vous accompagne coupe le cordon ?

Quelles interventions et quels soins pour votre ou vos bébés acceptez-vous (exemples : médication, bain, etc.) ?

Comment souhaitez-vous nourrir votre ou vos bébés ? Avez-vous des inquiétudes à ce sujet ?

En cas de prématurité, l'équipe médicale du CHU Sainte-Justine préfère administrer le lait de la mère, car il est le meilleur aliment pour les bébés, particulièrement pour les prématurés. Si la mère ne désire pas allaiter ou si elle ne produit pas assez de lait, l'équipe médicale recommande d'utiliser le lait humain de la banque publique d'Héma-Québec.

- La banque de lait maternel d'Héma-Québec : chusj.org/BanquedeLait
- Une naissance prématurée : chusj.org/neonatalogie

Inscrivez ici d'autres choix de votre plan de naissance qui n'auraient pas été nommés ci-dessus :
