



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 priorisés. 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

Choix multiples

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 :

1. Pendant le travail, j'aimerais :

- Écouter de la musique
(si oui, inscrire le type de musique souhaité dans la section « Remarques » à la fin du document. Veuillez noter que vous devez fournir les appareils nécessaires pour l'écoute de la musique, ainsi que votre musique.)
- Que les lumières soient tamisées
- Utiliser l'aromathérapie
- Porter mes propres vêtements
- Pouvoir me déplacer librement

2. Pour soulager la douleur, j'aimerais avoir recours à ces moyens :

- L'autohypnose
- Le bain
- Le ballon thérapeutique
- Les massages
- L'acupression
- La respiration et les techniques de relaxation
- L'utilisation du chaud/froid
- L'injection de papules d'eau
- L'épidurale
- Le bloc honteux
- Le protoxyde d'azote
- Autre :

3. En ce qui concerne les moyens médicaux pour soulager la douleur comme le protoxyde d'azote et l'épidurale, j'aimerais :

- Y avoir recours dès que possible
- Qu'on me les offre au besoin
- Que l'on attende que j'en fasse la demande

4. Si possible, je préférerais éviter :

- L'épidurale
- Le bloc honteux
- L'installation d'un soluté ou d'un accès veineux
- Autre :

5. Si le travail ralentit, j'aimerais que certaines méthodes soient privilégiées pour le stimuler :

- La marche et le mouvement
- Le bain
- La stimulation des seins
- La rupture artificielle des membranes
- L'injection d'ocytocine synthétique progressive

6. J'aimerais que la personne qui m'accompagne soit impliquée :

- Pour pratiquer des méthodes de soulagement de la douleur
- Pour m'aider à pousser
- Pour un rôle particulier
(inscrire dans la section « Remarques » à la fin du document)

7. Pour pousser, j'aimerais privilégier certaines positions (qui me seront expliquées en détail le jour de mon accouchement) :

- À quatre pattes
- Couchée sur le dos
- Semi-assise
- Sur le côté

