



# Projet de naissance

Brochure d'information

H1



## 01 CONTENU

|  |    |
|--|----|
| Quelles sont les choses qui me paraissent importantes? | 4  |
| Travail  | 5  |
| Soulagement de la douleur                              | 6  |
| Épisiotomie  | 10 |
| Naissance  | 10 |
| Immédiatement après la naissance                       | 10 |
| Interventions médicales                                | 11 |
| Césarienne   | 12 |
| Période postnatale                                     | 13 |
| Alimentation   | 13 |

## 02 Bienvenue

Discutez de vos souhaits et attentes avec la sage-femme et/ou le gynécologue. Ils peuvent vous guider à cet égard. Une bonne communication entre le patient, la sage-femme et le gynécologue est essentielle et assure une meilleure expérience de naissance.

En cas de doute, n'hésitez pas à poser des questions. La sage-femme et le gynécologue agissent toujours dans l'intérêt de la mère et de l'enfant, c'est pourquoi tout ne peut pas toujours se dérouler comme prévu. Un accouchement ne se déroule pas toujours comme on l'avait imaginé, et pendant l'accouchement, vous pourriez penser différemment.

Le plan de naissance est élaboré pour vous aider afin que vos souhaits soient pris en compte et que vous puissiez mieux vous souvenir de votre accouchement par la suite. Impliquez votre partenaire dans la formulation de vos souhaits.

**Nom et prénom de la mère:**

.....

**Nom et prénom du partenaire:**

.....

**Date prévue d'accouchement:**

.....

### **03** Quelles sont les choses qui me paraissent importantes?

- Est-ce que je préfère la musique ou le silence? Est-ce que je veux apporter des objets personnels (par exemple, des photos)?
- Qui est-ce que je voudrais avoir près de moi/pas loin pendant le travail? (max. 2 personnes)
- Comment est-ce que je veux gérer les contractions?
- Quelles positions pendant le travail me conviennent?
- De quoi ai-je peur? Comment s'est passé mon précédent accouchement?

## 04 Travail

- Calme et tranquillité pendant l'accouchement (par exemple, lumières tamisées, environnement calme).
- Boire et manger (repas léger uniquement) pendant la première phase du travail (si cela est autorisé).
- Limiter le nombre d'examens vaginaux.
- Ne pas rompre les membranes artificiellement ou attendre le plus longtemps possible.
- Préférer ne pas rester allongée en permanence sur le moniteur afin d'être libre de mes mouvements.
- Minimiser la stimulation des contractions par des médicaments si nécessaire.

### Astuce

**Vous pouvez apporter et écouter votre propre musique pendant le travail et l'accouchement. Vous pouvez également écouter la playlist "STZH pufflijst" sur Spotify. Cette liste a été compilée par nos sages-femmes.**

## 05

# Soulagement de la douleur

- Faire des exercices pendant le travail, marcher, s'asseoir sur le ballon, se balancer, bouger les hanches, ...
- Adopter différentes positions (mains/genoux, position latérale, accroupie).
- Application de chaleur.
- Différentes techniques de respiration.
- Massage du dos pendant les contractions.
- Prendre un bain pour gérer les contractions.
- Anesthésie péridurale.
- Décider sur le moment si je veux une anesthésie péridurale.

## Astuce

Lisez certainement notre brochure 'Bevallen met bal' et 'Badbevallig'.

# Beweeg- Vrij



Tijdens je  
weën  
en bevalling

Staande  
houdingen



Zittende  
houdingen



Knielende  
houdingen



Hurkende  
houdingen



Liggende  
houdingen



Vlaamse  
Beroepsorganisatie  
van Vroedvrouwen

canforlife

[bewegingsvrijheid.be](http://bewegingsvrijheid.be)

Beweeg-  
Vrij



Bewegings-  
vrijheid mét  
epidurale  
verdoxing



caretoLife

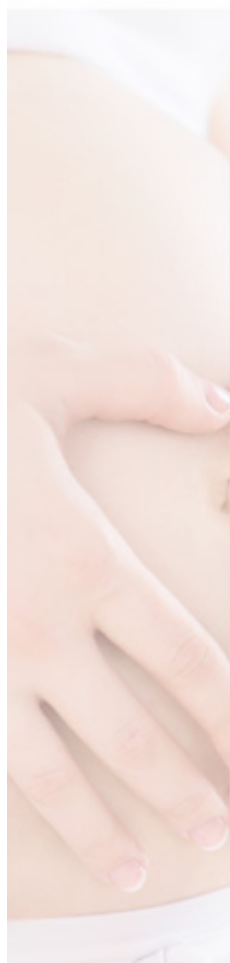
Vlaamse  
Beroepsorganisatie  
van Vroedvrouwen

[bewegingsvrijheid.be](http://bewegingsvrijheid.be)

Source: Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen  
[www.bewegingsvrijheid.be](http://www.bewegingsvrijheid.be)



## Quand je dois accoucher, j'aimerais ...



- Exprimer mes préférences dans un **plan de naissance**.
- Indiquer **qui m'accompagne** pendant le travail et l'accouchement (en consultation avec le gynécologue).
- **Bouger et marcher** pendant mon travail.
- Me détendre avec de **la musique** choisie par moi-même.
- Me relaxer sur **le ballon d'exercice** ou dans **le bain**.
- Prendre **un repas léger et/ou une boisson** (par exemple de l'eau, une boisson sportive), sauf contre-indication médicale.
- Avoir **1 heure de contact peau à peau** avec mon bébé.
- Demander que **les interventions médicales** ne soient effectuées que si nécessaire pour le bébé ou moi-même.

Plus d'informations  
sur notre maternité?



st  
trudo  
ziekenhuis  
deskundig én dichtbij

## 06 Épisiotomie

- Un bon accompagnement pendant la poussée pour permettre au périnée de s'étirer.
- Éviter une épisiotomie sauf si elle est nécessaire pour le bébé.

## 07 Naissance

- Lumières tamisées pendant l'accouchement.
- Accouchement dans l'eau, après consultation préalable avec le gynécologue et signature du formulaire de consentement.
- Choisir la position d'accouchement après consultation préalable avec le gynécologue.
- Regarder la tête du bébé avec un miroir et éventuellement la toucher pendant la poussée.

## 08 Immédiatement après la naissance

- Laisser le cordon ombilical cesser de battre.
- Le partenaire (ou moi-même) coupe le cordon ombilical.
- La placenta a suffisamment de temps pour naître sans intervention médicale.
- Je souhaite voir la placenta.
- Je souhaite emporter la placenta à la maison.

- Profiter d'un moment de câlin ininterrompu (contact peau à peau) avec mon bébé pendant au moins 1 à 2 heures.
- Moment de câlin/Contact peau à peau pour mon partenaire et notre bébé.
- Le partenaire reste avec le bébé si celui-ci a besoin de soins supplémentaires.
- Allaiter dans la première heure suivant la naissance.
- Donner un biberon dans les deux premières heures suivant la naissance.

## **09** Interventions médicales

Pendant le travail ou l'accouchement, des situations peuvent survenir où la sage-femme ou le gynécologue doivent donner la priorité au bien-être de la mère et de l'enfant. Cela peut nous obliger à dévier des souhaits de naissance. À ce moment-là, il est plus important de prêter attention et de prodiguer des soins à votre condition ou à celle de votre bébé. Les interventions médicales sont nécessaires dans certaines situations. Cela sera discuté avec vous par le gynécologue ou la sage-femme. Si quelque chose se produit pendant le travail ou l'accouchement qui n'est pas clair pour vous, n'hésitez pas à poser des questions.

- Monitoring
- Électrode STAN
- Rupture des membranes
- Perfusion
- Médicaments pour stimuler les contractions

- Anesthésie péridurale
- Épisiotomie
- Accouchement assisté
- Césarienne

**Nous souhaitons écouter régulièrement les battements cardiaques de votre bébé via le moniteur, afin de pouvoir évaluer de manière optimale son état.**

## **10** Césarienne

Parfois, il est nécessaire de pratiquer une césarienne. Nous essayons de rendre cette expérience aussi agréable que possible pour la maman, le papa et le bébé. Lorsqu'une césarienne est planifiée à l'avance ET que la charge de travail le permet, une césarienne douce (« gentle » ou « chaude ») peut être proposée.

- Le partenaire est présent pendant la césarienne.
- Prendre des photos pendant l'opération.
- Le bébé est placé peau à peau après la naissance.
- Allaiter dès que possible.
- Attendre ma présence avant de donner le premier biberon.
- Je souhaite voir la placenta.
- Je souhaite emporter la placenta à la maison.

## Astuce

Lisez certainement notre brochure 'Gentle sectio ou césarienne naturelle'.

## 11 Période postnatale

- Mon partenaire peut passer la nuit à l'hôpital (uniquement possible si vous séjournez dans une chambre privée).
- Mon partenaire souhaite prendre le petit-déjeuner avec moi (à demander 24 heures à l'avance).
- Donner le bain seulement après 24 heures.
- Vouloir choisir moi-même quand rentrer à la maison (sauf contre-indication).

## 12 Alimentation

- Souhaite allaiter exclusivement (s'il n'y a pas de soins supplémentaires nécessaires pour le bébé).
- Souhaite apprendre à allaiter mon bébé avec l'aide de la sage-femme.
- Souhaite apprendre à donner le biberon à mon bébé avec l'aide de la sage-femme.





## Souhais spécifiques

Si vous avez d'autres souhaits, écrivez-les de manière concise. Lors de l'élaboration de votre plan, veillez à ce que vos souhaits soient réalisables dans la pratique.

N'hésitez pas à consulter notre page web. Scannez le code QR ci-dessous:



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden  
[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   