

## **Projet de naissance**

Mesdames les sages-femmes,

Je présente aujourd'hui mon projet de naissance afin d'échanger avec vous sur le déroulement de mon accouchement et l'arrivée au monde de mon bébé. J'ai une grande estime pour votre profession, au contact intime de « l'humain », au démarrage de la vie et à l'aboutissement de notre grossesse.

Je respecte votre professionnalisme, mais souhaite vous dire à quel point les conditions de la naissance de mon enfant m'importent et combien je désire être entendu dans mes attentes. Je souhaite profondément rester actrice de la situation : accoucher et non être accouchée, même si les intentions de chacune d'entre vous sont les meilleures.

Bien entendu, je me remets entre vos mains pour toute situation se compliquant sur un plan médical, mais communiquez avec moi le plus possible, expliquez-moi... En vous remerciant de tout cœur.

### **Travail**

- Je souhaite être libre de mes mouvements pendant le travail et choisir la position qui me convienne le mieux (à 4 pattes, accroupie..). Pour ces mêmes raisons je souhaite que le monitoring reste ponctuel ou en déambulatoire.
- Je ne souhaite pas avoir recours à l'analgésie péridurale, imaginant plus le soutien empathique de la sage-femme, ses conseils, son expérience pour soulager la douleur des contractions, mais je m'en laisse la possibilité. Cependant, des bains, de l'homéopathie, du soutien...seront les bienvenus !
- Vivre mon accouchement avec le moins de touchers vaginaux possible. Et si possible avec la même personne à chaque fois.
- Que la lumière de la salle d'accouchement soit la plus douce possible.
- Je ne désire aucune perfusion (ocytocique, glucose...), si le travail avance (même doucement), car j'aimerais essayer d'autres moyens de stimuler le travail (mouvements, homéopathie, ... laisser le temps) s'il n'y a pas d'urgence médicale. Je ne souhaite aucune accélération de mon accouchement, de quelque façon que ce soit (rupture des membranes, rupture de la poche la poche des eaux...)
- Je désire qu'aucun acte médical ne soit pris sans m'en avertir ou mon consentement au préalable. Si une décision était à prendre concernant ma santé ou celle de mon bébé sans que je ne puisse m'exprimer, le papa sera consulté et prendra pour le bébé ou pour moi les décisions qui s'imposent.

- Je désire garder la possibilité de me restaurer, de me désaltérer pendant la première phase du travail afin de prendre des forces pour les efforts à venir

### **Césarienne**

- Je désire que mon mari puisse assister à la césarienne.
- Je souhaite que mon bébé soit posé immédiatement sur moi dès sa sortie afin de se rapprocher le plus possible d'un accouchement par les voies naturelles.
- Je souhaite pouvoir profiter de mon bébé dès la salle de réveil en le mettant le plus rapidement possible en peau à peau et pouvoir donner la première tétée.

### **Expulsion & délivrance**

- Je souhaiterais que mon mari puisse sortir le bébé lui-même ou le poser sur moi s'il n'a pas la possibilité de l'attraper à sa sortie.
- Je souhaite éviter l'épisiotomie, et si cela doit être nécessaire, je ne veux pas que le geste soit réalisé sans que l'on m'ait informé.
- Je souhaite attendre naturellement que les contractions de délivrances surviennent, accompagnée de mon nouveau né en peau à peau (nous apportons une couverture) et de mon compagnon, car j'ai le sentiment que la tétée, la chaleur, et le respect de ce moment de rencontre sont facteurs de production d'ocytocines.
- Je souhaite que le cordon soit coupé par le papa une fois que celui-ci cessera de battre.

### **Bébé**

- Je ne souhaite pas que mon enfant soit lavé après sa naissance afin qu'il puisse garder son Vernix au maximum.
- Nous souhaiterions pouvoir faire du peau à peau le plus rapidement possible après l'expulsion et donner le plus rapidement possible la première tétée. Nous aimerions avoir le temps, au calme, de la rencontre avec le bébé sans interférer pour des raisons de temps ou organisationnelles, si possible. Pour cela, les soins du bébé pourront attendre pour ne pas heurter ses premiers moments.