

Accouchement



PLAN DE NAISSANCE



Nous vous suggérons fortement de prendre le temps de remplir ce plan de naissance et de le partager avec les professionnels qui s'occupent de vous. Cet outil vous permettra de vérifier vos connaissances et d'aller chercher l'information qui vous manque auprès de votre médecin.

De plus, ce plan vous fournira l'occasion de réfléchir et de partager avec votre professionnel vos craintes, vos peurs et vos attentes en regard du déroulement de votre accouchement et de votre séjour en service de maternité ou à la maison de naissance.

COORDONNÉES PERSONNELLES

Votre nom : _____ Votre médecin est : _____

La date prévue de la naissance : _____

Les personnes qui vous aideront lors du travail sont :

Vous souhaitez qu'une personne prenne des photos ou filme la naissance du bébé (si oui, inscrire son nom)

Oui _____

Non

Avez-vous assisté à des rencontres prénatales

Oui

Non

POUR MIEUX SATISFAIRE VOS BESOINS ET VOS ATTENTES,

Avez-vous des questions, craintes, inquiétudes ou autres éléments que vous désirez partager?

ATTENTES GÉNÉRALES

Lors du travail, vous souhaitez :

- Utiliser les mesures de soutien et de confort offertes uniquement par votre conjoint ou l'accompagnant et par l'infirmière
- Prendre des médicaments pour soulager la douleur en plus d'avoir recours à des mesures de soutien et de confort

Autres (précisez) : _____

PREMIÈRE PHASE DU TRAVAIL... LES CONTRACTIONS

Les femmes trouvent généralement que les mesures suivantes aident à soulager l'inconfort associé aux contractions. Veuillez cocher celles que vous aimeriez que l'infirmière vous propose pendant le travail

- Prendre un bain (bain tourbillon, douche)
- Recevoir des injections de papules d'eau
- Marcher, bouger, diversifier les positions
- Écouter votre propre musique
- Avoir des compresses (chaudes, froides)
- Porter vos propres vêtements de jour ou de nuit
- Utiliser le ballon de naissance
- Utiliser plusieurs oreillers
- Vous faire masser
- Recevoir une anesthésie épidurale
- Utiliser le TENS

Autres (précisez) : _____

NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ

Votre médecin, votre infirmière vous aidera à trouver différentes positions confortables pour vous aider à pousser pendant le travail. Parmi les suivantes, lesquelles aimeriez-vous aussi essayer?

- Base d'accroupissement
- Accoucher sur le côté
- Ne pas utiliser les étriers

Autres (précisez) : _____

IMPRÉVUS POSSIBLES PENDANT LE TRAVAIL

Si vous avez besoin de plus de renseignements sur les points identifiés ci-après, informez-vous auprès de votre médecin

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Surveillance externe du fœtus | <input type="checkbox"/> Utilisation de sonde foley et du syntocinon |
| <input type="checkbox"/> Surveillance interne du fœtus | <input type="checkbox"/> Forceps/ventouses |
| <input type="checkbox"/> Rupture artificielle des membranes | <input type="checkbox"/> Épisiotomie |
| <input type="checkbox"/> Induction (déclenchement artificiel du travail) | <input type="checkbox"/> Césarienne |

APRÈS LA NAISSANCE DE MON BÉBÉ J'AIMERAIS :

- Que coupe le cordon ombilical
- Que mon bébé soit placé immédiatement sur mon ventre

Autres (précisez) : _____

APRÈS LA NAISSANCE DE MON BÉBÉ JUSQU'AU RETOUR À LA MAISON :

L'unité mère-enfant reconnaît l'importance de garder les mères et leur bébé ensemble jour et nuit. Les infirmières vous aideront à prendre soin de votre bébé dans votre chambre.

Je me propose de nourrir mon enfant :

- Au sein
- Au biberon (avec les préparations commerciales)

Autres (précisez) : _____

AU COURS DE MON SÉJOUR À L'UNITÉ MÈRE-ENFANT, J'AIMERAIS :

- Garder mon bébé avec moi tout le temps
- Assister aux examens de mon bébé (admission et congé)
- Être présente à tous les tests ou médicaments administrés à mon bébé, test de dépistage de la phénylcétonurie (PCU) et l'hypothyroïdie (TSH), ponction du talon pour prélèvement sanguin.
- Donner le premier bain à mon bébé

Autres (précisez) : _____

De retour à la maison, les personnes suivantes nous offriront de l'aide :

Autres idées ou commentaires

Date : _____

Signature de la mère _____

Signature du père ou de l'accompagnant(e) _____

Adaptation du plan de naissance suggéré dans le document de :

Santé Canada. *Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales*, ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa, 2000.

QUOI APPORTER À L'HÔPITAL

Liste pour Maman

- ❖ Carte d'assurance-maladie
- ❖ Carte d'hôpital (carte grise)
- ❖ Assurances
- ❖ Robe de chambre
- ❖ 2 ou 3 robes de nuit, ou jaquettes d'allaitement
- ❖ 2 ou 3 soutiens-gorge
- ❖ 4 à 6 sous-vêtements
- ❖ 2 à 3 paires de bas
- ❖ Pantoufles
- ❖ Serviettes sanitaires super-absorbantes (elles ne sont pas fournies par l'hôpital)
- ❖ 1 boîte de coussinets d'allaitement
- ❖ Coussin d'allaitement
- ❖ Accessoires de toilette (savon, shampooing, désodorisant, etc...)
- ❖ Brosse à cheveux

Liste pour bébé

- ⇒ 4 à 6 pyjamas
- ⇒ Petit bas
- ⇒ Tuque
- ⇒ Petites camisoles
- ⇒ Couches et serviettes humides (elles ne sont pas fournies par l'hôpital)
- ⇒ Ensemble de départ selon la saison (manteau, bonnet, ou autres)
- ⇒ Petites couvertures
- ⇒ Siège d'auto

Papa ou accompagnant

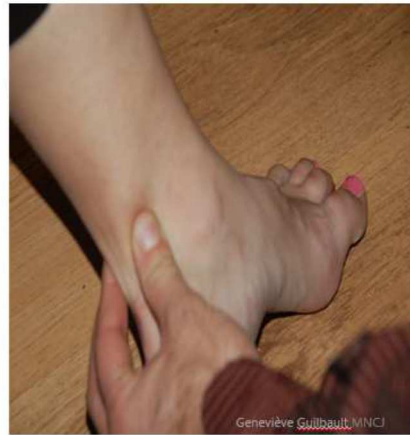
- Repas et collations
- Vêtements confortables
- Souliers ou pantoufles
- Caméra/film
- Pyjama ou robe de chambre
- Accessoires de toilette

PENDANT L'ACCOUCHEMENT

MASSAGES ET POINTS DE PRESSION

- Massage des mains, des pieds, en début de travail pour relâcher
- Effleurements du ventre, des cuisses
- Massage des épaules pour contrer la fatigue
- Utilisation de la chaleur (Bouillotte, sac magique) ou du froid

Points de pression à la cheville



Stimule le travail

Points de pression au sacrum

Trous sacrés



Contre-pression Au sacrum



Pression aux hanches



En continu, durant les contractions pour stimuler les endorphines et soulager la douleur

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Sept-Îles

Unité de maternité / salle d'accouchement: 418-962-9761

Poste : 452670 ou 452675

Si vous êtes :

- Enceinte **de moins** de 14 semaines → allez au service de l'urgence
- Enceinte **de plus** de 14 semaines → allez à l'Unité de maternité, salle d'accouchement.

Baie-Comeau

Unité de maternité / salle d'accouchement: 418-589-3701

Poste: 302540

Si vous êtes :

- Enceinte **de moins** de 20 semaines → allez au service de l'urgence
- Enceinte **de plus** de 20 semaines → s'enregistrer avant et se rendre au centre mère-enfant.

RUPTURE DES MEMBRANES AMNIOTIQUE

1. Noter l'heure, la quantité et la couleur
2. S'étendre environ 20 minutes.
3. Faire sa toilette (éviter le bain)
4. Aller à l'hôpital.

QUAND SE RENDRE À L'HÔPITAL?

- Contractions rapprochées – aux **5** minutes
- Contractions longues – durant **1** minute
- Depuis au moins **1** heure

