

UN PROJET DE NAISSANCE

Pour être bien accueilli par la sage femme le jour J, un projet de naissance doit être une lettre très personnelle où vous partagez vos craintes et vos attentes. Vous vous dévoilez afin que la sage femme optimise et personnalise sa prise en charge.

Le projet de naissance ne doit surtout pas apparaître comme une liste de revendications impersonnelles.

Voici un exemple :

« Il s'agit de notre premier enfant. J'aimerais l'accueillir le plus naturellement possible avec son papa à mes côtés.

Nous voulons être acteur de cet événement tout en bénéficiant des conseils précieux de la sage femme.

Dans la mesure du possible, si le travail se déroule normalement et que les contractions sont gérables, je ne souhaiterais pas recourir à la péridurale.

Je m'y suis préparée avec la sage femme libérale, Mme A.

Pendant le travail, j'aimerais pouvoir restée mobile, utiliser le ballon, les coussins ou marcher si j'en ressens le besoin. J'aimerais aussi que la poche des eaux ne soit pas percée artificiellement.

Plusieurs positions et techniques pour mettre au monde son enfant m'ont été expliquées en préparation à la naissance. Aussi, si l'équipe me le permet, j'aimerais choisir ma position le moment venu et éviter l'épisiotomie.

Je me sens à l'aise avec la technique de pousser sur l'expiration. Je souhaiterais commencer ainsi et pousser en bloquant seulement si celle-ci ne vous paraît pas efficace.

J'aimerais que le moment de la mise au monde soit un moment plutôt calme, que les gens autour de nous parlent à voix basse. Je n'aime pas quand quelqu'un hausse le ton, cela pourrait me bloquer.

Nous ne savons pas si c'est un garçon ou une fille, nous aimerions que vous nous laissiez le découvrir par nous même.

Si la santé de bébé le permet, nous aimerions lui proposer un contact en peau à peau avec moi ou avec le papa, ainsi que la première tété.

Je souhaite allaiter mon bébé et vous demande de bien m'accompagner dans ce choix en ne lui donnant ni complément de lait artificiel, ni de tétine sans que j'en sois avertie.

Je vous remercie par avance de votre soutien quel qu'il soit. Nous sommes conscients que, parfois, un projet de naissance ne peut être réalisable, nous ne serons nullement blessés si vous nous en expliquez la raison. L'essentiel est de nous sentir écoutés et accompagnés quelles que soit les circonstances de la naissance, la santé de bébé et de maman restant la priorité. »