**PROJET DE NAISSANCE**

J’ai créé ce projet de naissance afin que vous puissiez comprendre quelles sont mes attentes lors du travail puis de l’accouchement.

Je comprends bien que dans certaines circonstances, ce plan ne puisse pas être suivi à la lettre.

Je fais bien entendu confiance à l’équipe médicale, si une décision doit être prise contraire à ce plan ; mais je souhaite qu’elle puisse m’expliquer les raisons de son choix à moi ou à mon mari, et qu’elle ne pratique pas d’actes sur moi ou mon bébé sans d’abord nous prévenir, nous expliquer, et nous demander notre accord.

Je souhaite également vous informer que pour cause d’allergies alimentaires, j’ai un **régime sans gluten, sans produits laitiers (lait, beurre, crème, fromage), sans soja et sans poulet**.

1. **Le travail**

Je voudrais que mon mari Monsieur XXX soit présent tout au long du travail afin qu’il puisse m’aider et me soutenir.

Je voudrais avoir la possibilité de bouger, marcher à mon aise jusqu’au dernier moment sans être constamment entravée par le monitoring.

Je voudrais pouvoir m’hydrater, au moins pendant la première phase du travail (en chambre et en salle de pré-travail) et manger quelques fruits secs pour me redonner des forces si j’en ai besoin.

Je souhaiterais ne pas être dirigée (i.e. pas d’injection d’ocytocine) si mon travail est harmonieux et si les conditions locales le permettent.

Je souhaiterais que l’on m’accompagne et me conseille activement dans la mise en place de méthodes naturelles de soulagement des douleurs (changement positions, suspension).

Je ne veux pas de péridurale afin de pouvoir bouger, marcher et changer de position à ma guise. Je suis ouverte à toute autre méthode d’analgésie dont l’acupuncture. Ma belle-sœur, XXX, sage-femme au Tampon, pratique cette spécialité. J’aimerais qu’elle puisse intervenir sur quelques points pendant mon travail, sans entraver le travail de la sage-femme de garde, et si cela est possible.

1. **La césarienne**

Si une césarienne est indiquée, je voudrais que l’on prenne le temps de m’expliquer les raisons qui ont poussé à ce choix.

Si mon bébé n’est pas souffrant, je voudrais pouvoir lui faire un bisou et croiser son regard immédiatement après la sortie comme pour une naissance par voie basse. Je souhaiterais que le peau à peau soit fait avec le papa si cela est possible.

1. **Naissance**

Je voudrais pouvoir choisir la position que je jugerai être la plus adéquate au moment de l’expulsion du bébé.

Je voudrais que la salle d’accouchement soit calme, et qu’il y ait le moins possible de personnes présentes afin de préserver l’intimité de ce moment.

Je veux que l’accoucheur soit le moins interventionniste possible (en particulier ventouses ou forceps) sauf si la vie de mon bébé en dépend.

J’aimerais que l’accoucheur me fasse part oralement de l’avancée du bébé et j’aimerais pouvoir le recueillir à sa sortie avec mes mains.

J’aimerais mettre mon enfant sur mon ventre dès sa sortie, le plus longtemps possible, et avec une mise au sein immédiate si possible. Si possible j’aimerais que le cordon ne soit pas clampé immédiatement, pour laisser bébé prendre sa respiration à son rythme, de lui-même, quelques minutes après son passage à l’air libre.

J’aimerais que ce soit le papa qui coupe le cordon et qui donne les premiers soins à l’enfant s’il le souhaite.

Je souhaite que les premiers gestes/soins de bébé soient peu nombreux et retardés le plus possible après sa naissance. A moins que sa vie n’en dépende, je ne souhaite pas qu’il soit lavé, aspiré (bronches) ou encore sondé.

1. **La délivrance**

Une fois que l’accoucheur a pu vérifier que le placenta est bien décollé, je ne souhaite plus qu’on m’appuie sur le ventre pour sortir le placenta. Si des soins sont nécessaires, j’aimerais que l’enfant reste le moins longtemps possible séparé de nous. Si je ne peux pas le prendre, que son père puisse faire du peau à peau avec lui.

1. **Allaitement**

Que ce soit une naissance par voie basse ou une césarienne, je voudrais que mon bébé soit **mis au sein immédiatement** après sa naissance.

Je ne veux pas que l’on donne de biberon et encore moins une sucette à mon enfant. Si bébé a besoin d’un complément, il est préférable de lui donner à la seringue ou à la tasse.

1. **Séjour à la maternité**

Je voudrais que mon mari puisse rester dormir dans la chambre s’il le souhaite (je souhaite une chambre individuelle).

Je souhaite pouvoir rentrer chez moi le plus vite possible avec un suivi libéral.

Dans tous les cas, le plus important pour moi est que pour chaque acte pratiqué sur moi et mon bébé pendant le travail et pour la naissance, la parole accompagne le geste (prévenir et expliquer) pour que notre consentement reste libre.