

Le projet de naissance

EXPRIMER SES SOUHAITS POUR UN ACCOUCHEMENT QUI VOUS RESSEMBLE

Un projet de naissance est un document dans lequel vous exprimez vos souhaits et préférences concernant le déroulement de votre accouchement et les premiers instants avec votre bébé. Il permet aux professionnels de santé de mieux comprendre vos attentes tout en respectant les conditions médicales et les recommandations de sécurité.

Il ne s'agit pas d'un engagement figé, mais d'un outil de communication qui favorise un accouchement en accord avec vos valeurs et besoins.

Pourquoi rédiger un projet de naissance ?

- ✦ Pour prendre le temps de réfléchir à vos envies et à ce qui vous semble important.
- ✦ Pour favoriser un dialogue avec l'équipe médicale et votre entourage.
- ✦ Pour vous sentir actrice de votre accouchement, même si des ajustements sont nécessaires selon les circonstances.
- ✦ Pour être préparée à différents scénarios, y compris une éventuelle césarienne.

Quand rédiger un projet de naissance ?

Vous pouvez commencer à y réfléchir dès le sixième ou septième mois de grossesse afin d'avoir le temps d'échanger avec votre professionnel de santé. L'idéal est de le finaliser et d'en parler avec votre sage-femme ou obstétricien lors du huitième mois, afin qu'il soit intégré à votre dossier médical.

Pour qui est-il destiné ?

Le projet de naissance est avant tout pour vous, afin de poser vos réflexions et structurer vos attentes.

Il est également destiné à l'équipe médicale, qui pourra mieux vous accompagner en respectant au mieux vos souhaits.

Pourquoi rédiger un projet de naissance ?

- ✦ Avec **votre partenaire**, pour partager vos attentes et faire des choix ensemble.
- ✦ Avec votre **sage-femme** ou votre **obstétricien**, qui pourra vous conseiller et adapter le projet à votre suivi médical.
- ✦ Avec une **doula** si vous souhaitez un accompagnement plus personnalisé.

QUE PEUT CONTENIR UN PROJET DE NAISSANCE ?

Si
l'accouchement
se déroule par
voie basse

L'environnement et l'ambiance

- ✦ Préférences concernant la lumière, le bruit, la présence d'une musique.
- ✦ Qui souhaitez-vous avoir à vos côtés (partenaire, doula, accompagnant spécifique) ?

La gestion de la douleur

- ✦ Péridurale ou accouchement physiologique ?
- ✦ Utilisation de méthodes alternatives : ballon, bain, massages, hypnose, acupuncture.

Le travail et l'accouchement

- ✦ Mobilité pendant le travail (possibilité de bouger, accouchement dans l'eau, positions choisies).
- ✦ Interventions médicales : souhaitez-vous limiter les touchers vaginaux, la rupture artificielle de la poche des eaux ?
- ✦ Consentement et information avant toute intervention (extraction instrumentale, épisiotomie).

Les premiers instants avec bébé

- ✦ Pratique du peau à peau immédiat si possible.
- ✦ Retarder le clampage du cordon ombilical.
- ✦ Alimentation du bébé : souhait d'allaiter ou non.
- ✦ Bains et soins du nouveau-né (délai avant le premier bain, préférence pour les soins).

Si
l'accouchement
est en césarienne
ou qu'elle
devienne
nécessaire

Pendant l'intervention

- ✦ Souhaitez-vous une césarienne "dite naturelle" (où l'on voit le bébé naître) si possible ?
- ✦ Préférence pour que votre partenaire soit présent au bloc opératoire.
- ✦ Possibilité d'écouter de la musique apaisante.

Après la naissance

- ✦ Demande de peau à peau immédiat si l'état de santé le permet.
- ✦ Si vous allaitez, possibilité de mise au sein précoce en salle de réveil.
- ✦ Favoriser une présence constante du partenaire avec le bébé si vous êtes séparée après l'intervention.



EXEMPLES DE FORMULATIONS POUR UN PROJET DE NAISSANCE

Pour un accouchement par voie basse



Je souhaite accoucher dans un environnement calme, avec une lumière tamisée et de la musique douce. J'aimerais pouvoir bouger librement durant le travail et utiliser un ballon. Si possible, je souhaite limiter les interventions médicales et être informée avant toute décision. Concernant mon bébé, je souhaite du peau à peau immédiat et un clampage tardif du cordon.



Pour une césarienne



Si une césarienne devient nécessaire, je souhaiterais que mon partenaire soit présent à mes côtés. Si cela est possible, je voudrais voir mon bébé naître et bénéficier d'un peau à peau dès que mon état le permet. J'aimerais aussi que mon bébé reste en contact avec mon partenaire si je dois être séparée quelques instants.



EXEMPLES DE FORMULATIONS POUR UN PROJET DE NAISSANCE

Pourquoi rédiger un projet de naissance ?

- ✦ **Restez flexible** : il est important d'exprimer vos souhaits tout en acceptant que certaines situations médicales nécessitent des adaptations.
- ✦ **Soyez claire et concise** : un document trop long peut être difficile à prendre en compte rapidement en salle d'accouchement.
- ✦ **Discutez-en en amont** avec l'équipe médicale afin d'avoir leur retour et d'assurer une bonne prise en compte de vos attentes.

Le projet de naissance est un outil puissant pour **mieux vivre son accouchement**, se sentir **actrice de son expérience** et favoriser un environnement respectueux de ses besoins et de ceux de son bébé.