



Votre Projet de Naissance

Qu'est-ce que c'est ?

Un projet de naissance, c'est pouvoir exprimer par écrit vos souhaits pour la naissance et l'accueil de votre enfant.

L'objectif est que vous preniez un temps pour réfléchir à la façon dont vous souhaitez vivre le travail, l'accouchement et les premiers moments avec votre enfant.

Cela permet de nous communiquer rapidement les conditions dans lesquelles vous souhaitez être accompagnée(s) par l'équipe de maternité.

Préparer votre projet de naissance

Comment le rédiger :

- Exprimez votre expérience de la grossesse, de vos antécédents, votre vécu personnel, ainsi que votre ressenti vis-à-vis de l'hôpital, de l'équipe médicale, et vos éventuelles appréhensions...
- Indiquez vos souhaits pour le travail, l'accouchement et le post-partum. Il faut vous sentir libre d'y notifier vos préférences.
- Soyez flexible : prévoyez différents scénarios afin de vous adapter aux imprévus qui peuvent survenir lors de la naissance.

Où trouver des informations :

- Le livret d'accueil remis lors de votre inscription à la maternité.
- La rubrique « Maternité » du site internet de l'hôpital.
- Une préparation à la naissance adaptée à vos besoins : au CH de Cholet ou auprès d'une sage-femme libérale.
- Lors les ateliers proposés par la maternité (Allaitement et Nesting...).
- Ressources écrites, documentées réalisées par des professionnels de santé.

Quand rédiger votre projet de naissance :

- Après en avoir discuté avec le co-parent ou l'accompagnant, afin d'harmoniser vos souhaits respectifs.
- Lorsque vous vous sentez suffisamment informés et prêts.

A qui remettre votre projet de naissance :

- À la sage-femme libérale.
- À la sage-femme ou au gynécologue lors de la consultation du 9e mois à l'hôpital.
- Et à l'équipe qui vous accueillera en salle de naissance.

Et ensuite, que deviendra votre projet de naissance :

Votre projet de naissance sera lu ou relu par l'équipe de salle de naissance le jour de l'accouchement. Cela permettra d'ouvrir un échange bienveillant autour de vos attentes. L'objectif est « de faire ensemble » dans une bulle de sécurité physique et émotionnelle, pour que vous vous sentiez plus acteur de votre accouchement.



Créer votre projet de naissance

Pour créer votre projet de naissance, libre à vous de choisir le format qui vous convient.

Si vous souhaitez, nous vous proposons une base de questions pour vous guider dans vos réflexions.

1. Quel mode de préparation à la naissance avez-vous réalisé ?
2. Comment imaginez-vous le début du travail ?
3. Le soutien d'un(e) accompagnant(e) pendant le travail et/ou l'accouchement peut vous aider. Une seule personne peut être présente. Par qui souhaitez-vous être accompagnée et quelle place aura cette personne ?
4. Comment souhaitez-vous gérer votre douleur ? (Mobilité, douche, massage, bain, péridurale...)
5. Avez-vous des attentes et des besoins pour vous sentir à l'aise pendant le travail et/ou l'accouchement ? (Mobilité, lumière, musique...)
6. Souhaitez-vous nous communiquer certains éléments de votre parcours de vie ou des appréhensions qui nous permettrait de mieux vous accompagner ?
7. Une intervention médicale peut être nécessaire pendant le travail ou l'accouchement pour votre bien et celui de votre enfant. Quels seraient vos souhaits si une telle situation survenait ?
8. Quels sont vos souhaits concernant la rencontre avec votre bébé ?
9. Après l'accouchement, quels sont vos désirs pour vous et votre enfant pendant le séjour à la maternité ? (Mode d'alimentation, soins pour votre bébé...)
10. Avez-vous d'autres points que vous aimeriez aborder ?

Mon projet de naissance

Ce document ne constitue pas un contrat entre vous et l'équipe de la maternité mais a pour objectif d'ouvrir le dialogue.
Il a un intérêt s'il vous ressemble, s'il est le plus personnel possible.

