

Pour commencer, à quoi sert le projet de naissance ?

- Connaitre son corps,
- ouvrir le dialogue avec son/sa partenaire,
- savoir ce que vous allez vivre,
- définir vos besoins respectifs,
- avoir des arguments à donner à l'équipe médicale,
- ouvrir le dialogue avec l'équipe sur vos besoins lors de la naissance.

Comment savoir ce qui me correspond ?

Pour savoir ce qui vous correspond pour la naissance de votre enfant, il faut commencer par le début. Demandez-vous comment se passe une naissance réelle (pas celles qu'on voit à la télé).

- Quels sont les différents types d'accouchements possibles ? Avec ou sans péridurale ? Césarienne sous anesthésie locale ou générale ?
- Comment mon corps accouche ?
- Comment mon bébé va vivre cette naissance et quels sont ses besoins ?
- Quels sont mes besoins et ceux de mon/ma partenaire pour vivre sereinement la naissance ?
- Ce qui est primordial pour nous.

Pour répondre à ces questions, vous pouvez vous tourner vers les sages-femmes, vers la littérature ou chercher sur internet en vérifiant les sources.

Toutes ces informations vont vous permettre de vous faire un avis sur ce qui vous correspond, mais aussi de hiérarchiser vos besoins. Cela permettra de faire des concessions sur certains points et puis de trouver comment respecter ce qui est important pour vous.

Vous ne pourrez pas écrire un projet sans vous être informés: la connaissance est la clé.

Comment écrire mon projet de naissance ?

Une fois que vous avez une idée de ce que vous souhaitez vivre, il est temps de le mettre par écrit. L'écrire permet de structurer votre pensée et de le présenter ensuite à l'équipe soignante.

La formulation est importante, tant pour vous que pour l'équipe. L'idéal est d'écrire sous forme de souhaits: « j'aimerais », « si les conditions le permettent », etc.

Ça permet dans un premier temps d'ouvrir le dialogue avec l'équipe sans rien imposer. Ça vous rappelle aussi que tout peut changer d'une minute à l'autre. La naissance que vous aviez imaginée peut se transformer avant ou pendant l'accouchement.

C'est pour ça qu'une fois que vous vous êtes informée sur les différentes naissances possibles, je vous conseille d'écrire un projet par naissance.

Si vous choisissez d'en écrire un seul et que les plans changent, vous serez très déçue et vos besoins seront moins mis en avant car il n'y aura plus de support pour informer l'équipe médicale.

Ce n'est pas pendant l'accouchement, après la déception de vivre une autre naissance que celle imaginée, que vous allez réfléchir à ce dont vous avez besoin maintenant.

Par exemple, si vous souhaitez un accouchement sans péridurale, vous écrivez un premier projet qui exprime ce souhait. Mais vous pouvez en écrire un autre qui exprime vos souhaits dans le cas où une césarienne serait nécessaire.

Envisager toutes les éventualités permet de savoir ce qui est important pour vous dans chaque situation. Ça permet à l'équipe d'essayer, si c'est possible, de respecter vos souhaits.

Quand présenter mon projet de naissance et à qui ?

Après vous être informée et après avoir écrit votre projet de naissance, il est temps de le présenter à une sage-femme travaillant dans la maternité où vous allez accoucher. Il est recommandé de le faire lors du rendez-vous du quatrième mois de grossesse. Vous pourrez toujours le faire plus tard, mais ce rendez-vous est généralement plus long et donc plus propice à un échange constructif avec la sage-femme. Elle pourra vous dire ce qui est faisable ou non en fonction des lieux et des protocoles. Suite à cela, vous pourrez apporter des modifications à votre projet.

Pourquoi en discuter avec la sage-femme durant la grossesse ?

Ça vous évitera d'arriver le jour de la naissance avec votre beau projet et de recevoir une réponse négative de la part du personnel car votre projet n'est pas adapté au lieu de naissance.

Pourquoi il faut éviter de se baser sur un projet trouvé sur internet ?

Vous l'aurez compris: un projet de naissance est extrêmement personnel. Il n'est donc pas possible de se baser sur celui d'une amie ou sur un projet trouvé sur internet. Si vous choisissez cette méthode, vous risquez d'être influencée par ce que vous allez lire, par les formulations déjà préparées, etc. Vous aurez un joli texte, oui, mais il risque de ne pas représenter fidèlement la personne que vous êtes et le projet que vous souhaitez. Cela peut occasionner des déceptions une fois votre bébé né.

Je ne vais pas vous dire ce que vous devez écrire, mais je peux vous donner quelques pistes

Comme je vous le dit depuis le début, le projet de naissance est personnel. Il doit vous ressembler. Si vous aimez dessiner, vous pouvez le faire sous forme de dessin. Si vous préférez aller droit au but, vous pouvez le faire sous forme de liste. Si vous aimez écrire, vous pouvez le rédiger à la main. Si vous êtes quelqu'un de visuel, vous pouvez utiliser des pictogrammes.

Pensez simplement aux contraintes du personnel médical, qui manque parfois (souvent) de temps. En lisant votre projet en diagonale, il faut que les éléments essentiels soient bien visibles et compréhensibles.

Pour cela, notez vos besoins par ordre de priorité, utilisez des couleurs, des polices différentes, des dessins, aérez votre texte... Bref, faites tout votre possible pour attirer l'attention sur les points essentiels tout en restant claire.

Voici un exemple simple réalisé sur mon téléphone qui reprend des points qui peuvent se retrouver sur un projet de naissance:



j'ai besoin de comprendre les gestes médicaux



je ne souhaite pas d'accélération du travail si bébé va bien et que je vais bien



j'ai besoin de votre soutien pour mener à bien mon projet



je ne souhaite pas qu'on me propose la péridurale



j'aimerais profiter de la baignoire de dilatation



j'aimerais mettre de la musique pour m'aider à préserver ma bulle



je souhaite être dans une ambiance tamisée



une fois bébé né, si nous allons bien je souhaite faire du peau à peau pendant 2h
Si je ne vais pas bien, je souhaite que ça soit mon/ma partenaire qui le fasse



je ne souhaite pas être examinée si je ne le demande pas



je souhaite allaiter mon bébé, si ce n'est pas nécessaire je ne veux pas qu'il reçoive un autre lait que le mien

J'ai peur de:



l'épisiotomie, je préfère une déchirure naturelle à l'épisiotomie



la péridurale me fait peur, j'aimerais que mon/ma partenaire soit présent(e) si je décide d'y avoir recours

Toutes ces choses sont particulièrement importantes pour moi et mon/ma partenaire mais nous comprenons aussi qu'en situation d'urgence il n'est pas toujours possible d'en tenir compte.

→ Voici un exemple de besoins qui peuvent être exprimés par des futurs parents. L'utilisation de pictogrammes permet en un coup d'oeil de savoir de quoi on parle.

Mes derniers conseils

Ecrire un projet de naissance vous permet de prendre votre place en tant que parents auprès du personnel médical. C'est votre corps, votre bébé, votre accouchement et il est important d'en avoir conscience.

Lors des préparations à la naissance, je vous donne toutes les connaissances dont vous avez besoin pour écrire votre projet et faire naître votre bébé selon vos convictions. Tout ça pour que la naissance de votre enfant vous corresponde et soit un moment heureux, serein.

Nous, personnel médical, sommes là pour vous accompagner, vous soutenir et non vous imposer des choses ou vous faire perdre confiance. Si vous êtes confrontée à une personne qui ne correspond pas à vos besoins, n'hésitez pas à chercher un(e) autre praticien(ne). Nous sommes beaucoup et chacun a sa personnalité et des sensibilités différentes.

Gardez à l'esprit que personne ne vous accouchera: vous ferez naître votre bébé et vous aurez la satisfaction de l'avoir vécu de la façon la plus juste pour vous.

Enfin, n'oubliez pas que pour vouloir, il faut savoir. Si vous ressentez le besoin de suivre une préparation plus complète, je propose des programmes de plusieurs rendez-vous comprenant aussi des manuels complets pour être 100% prête le jour J. Vous pouvez y accéder via ce lien:

<https://mamanrelax.com/index.php/les-programmes-de-maman-relax/>

Droits d'auteur:

Ce texte a été rédigé par Florence Neuprez, fondatrice de Maman relax, et diffusé sous format PDF sur le site www.mamanrelax.com en date du 18/07/20 afin d'être partagé et utilisé librement. Toute modification ou appropriation est cependant interdite.