

## **Informations pour votre accouchement et la naissance de votre enfant.**

Madame,

Voici quelques informations destinées à vous permettre de vivre au mieux votre accouchement et la naissance de votre enfant. Bien sûr, les sages-femmes et les médecins sont là pour assurer votre sécurité et celle de votre enfant ; mais nous souhaitons respecter vos désirs, assurer votre confort et vous permettre d'accueillir au mieux votre bébé.

Lors de votre arrivée pour accoucher, certaines pratiques vous sembleront habituelles telles que l'examen gynécologique, la prise de la tension artérielle ou l'enregistrement du rythme cardiaque fœtal, mais d'autres, concernant votre mobilité, votre installation et votre confort, pourront apparaître inattendues. Cette note, destinée à vous informer sur ces pratiques moins « classiques », mais intéressantes et recommandées, vous permettra de discuter avec votre gynécologue de votre futur accouchement.

Lors de votre arrivée en maternité, si la sage-femme juge que vous êtes en début de travail et si vous ne désirez pas de suite une analgésie péridurale, vous serez installée, avec votre partenaire, en salle de pré-travail qui est une chambre normale dans le bloc obstétrical. Vous pourrez y déambuler librement et utiliser les accessoires à votre disposition (ballons et coussins Corpomed<sup>®</sup>) destinés à améliorer votre confort et à mieux supporter vos contractions.

Durant le travail proprement dit, en salle de naissance, avec ou sans péridurale, la sage-femme vous proposera d'adopter différentes positions pour l'efficacité du travail et votre confort. Il faut éviter de rester allongée sur le dos, et préférer s'asseoir ou s'appuyer devant soi. Les tables d'accouchement permettent facilement de s'installer ainsi. Pour faciliter l'accouchement, il faut adopter des positions favorisant la progression du bébé dans le bassin. Par exemple, si votre bébé est en "variété postérieure" (l'occiput en arrière), on vous demandera de vous tourner sur le coté, une jambe repliée, voir de vous mettre à "quatre pattes". D'autres positions peuvent être recherchées et proposées pour soulager la douleur des contractions si vous ne souhaitez pas de péridurale.

Pour votre accouchement on vous proposera d'accoucher allongée sur le coté plutôt qu'en position gynécologique (sur le dos, les pieds dans les étrières). Cette position particulière facilite les efforts de poussée, sollicite moins le périnée, réduit l'usage de l'épisiotomie et paraît plus confortable pour la maman, même en cas d'analgésie péridurale.

Dès sa naissance, votre bébé sera posé sur votre ventre, au contact direct de votre peau, et y restera autant que vous le souhaitez. Si vous allaitez, il découvrira ainsi votre sein pour sa première tétée. Bien sûr, si nécessaire, l'enfant sera pris en charge par la sage-femme ou le pédiatre. Les soins habituels (pesée, mensurations, soins des yeux, etc.) seront réalisés après ce contact initial fondamental. Le premier bain ne sera donné que le lendemain, en maternité.

Nous vous rappelons qu'en cas de césarienne, avec l'accord de l'équipe, le père, s'il le souhaite, peut accompagner la mère en salle d'opération pour assister à la naissance de son enfant. Les modalités précises vous seront expliquées par le médecin ou la sage-femme.

Enfin, après la naissance, pendant votre séjour en maternité, votre enfant restera auprès de vous, dans votre chambre, pour faciliter l'allaitement et favoriser la relation entre vous. Bien sûr, si vous souhaitez vous reposer, n'hésitez pas à solliciter le personnel pour qu'il s'occupe de votre enfant.

Ces pratiques nouvelles qui nous paraissent utiles, ne sont que des propositions qui vous seront faites. Si certaines vous intriguent ou vous heurtent, n'hésitez pas à le dire, nous respecterons votre point de vue. Ensuite, faites-nous part de votre vécu ou de vos remarques, car, s'agissant de votre accouchement et de la naissance de votre enfant, nous souhaitons vous satisfaire et vous aider à bien vivre ce grand moment.