



Chers parents,

Vous allez bientôt accoucher et accueillir votre enfant. Le plan de naissance est une démarche personnelle. Il n'est pas obligatoire. C'est un outil de communication pour que les soignant.e.s puissent être informé.e.s de vos peurs, vos besoins et envies. Ce guide a été conçu en tenant compte des réalités et protocoles de la Maternité des HUG.

La naissance a atteint aujourd'hui un haut niveau de médicalisation. Les techniques utilisées sont en général bénéfiques à la santé de la mère et de l'enfant. Mais, appliquées en routine, elles pourraient aussi constituer une entrave au déroulement de l'accouchement.

De manière générale, vous avez le droit d'être informée de la raison et du bénéfice des interventions pouvant être pratiquées (toucher vaginal, rupture de la poche des eaux, administration d'ocytocine...etc).

La Maternité de Genève dispose de 10 salles d'accouchement dont 2 salles « nature » pour celles souhaitant accoucher sans péridurale.

Si vous désirez rédiger votre propre plan de naissance destiné à l'équipe qui vous prendra en charge, pensez à faire court, pas besoin de belles phrases, faites-y simplement figurer les 2 ou 3 points qui vous tiennent le plus à cœur. Il est possible de faire un plan de naissance et un plan post partum en 2 temps.

Pensez à l'apporter à la consultation des 37 semaines et ayez une copie sur vous le jour de l'accouchement.

Nous souhaitons que ce guide vous aide à vivre l'événement qui vous attend avec plus de connaissances et en confiance.

# TRAVAIL DE L'ACCOUCHEMENT

## Pendant le travail, à la Maternité de Genève, l'usage est de :

- faire un monitoring du cœur fœtal pendant 20 minutes à l'entrée en salle d'accouchement,
- poser une voie veineuse dès l'entrée en salle d'accouchement au cas où il faudrait utiliser une perfusion pendant le travail,
- permettre à une seule personne de votre choix de vous accompagner (plusieurs personnes peuvent aussi se relayer),
- être accompagnée par une étudiante sage-femme, en plus de la sage-femme
- permettre de boire pendant le travail (eau, thé, tisanes, sirop).

*Si vous êtes en désaccord avec un de ces points, il faudrait en parler avec une sage-femme ou un médecin lors d'une consultation à la Maternité et le noter dans votre Plan de Naissance.*

## Pendant le travail, vous pouvez aussi :

- demander à garder vos propres vêtements,
- si vous privilégiez un accouchement naturel, demander d'être prise en charge par une sage-femme qui soit motivée à vous apporter le soutien émotionnel nécessaire ainsi que tous les moyens non médicamenteux qui permettent de mieux supporter la douleur,
- adopter différentes positions que vous aurez préalablement expérimentées,
- demander vous-même une analgésie au moment où vous la désirez, sans qu'on vous la propose régulièrement, ou « demander qu'on évite de vous proposer une analgésie, vous la demanderez quand ça sera le moment pour vous »
- utiliser divers moyens pour soulager la douleur, notamment le système MEOPA (protoxyde d'azote) ,
- si vous optez pour la péridurale, il est possible de demander la péridurale déambulatoire qui vous permet de rester en mouvement pendant le travail,
- demander à être installée dans la salle « nature », si vous envisagez un accouchement sans péridurale,
- demander à vous installer sur un grand ballon.

# ACCOUCHEMENT

## Lors d'un accouchement à la Maternité de Genève, l'usage est de :

- ne pas faire d'épisiotomie systématique,
- proposer au 2<sup>ème</sup> parent de couper le cordon ombilical si cela est possible,
- administrer une perfusion d'ocytocine pour la phase d'expulsion du placenta,
- placer le bébé en contact peau à peau sur sa maman,
- favoriser une mise au sein du bébé rapidement après l'accouchement,
- effectuer les premiers contrôles et soins du bébé dans la salle d'accouchement,
- donner une ampoule de vitamine K au bébé par voie orale.

## En cas de césarienne :

- présenter le bébé aux parents en salle d'opération puis l'emmener, auprès du pédiatre pour un contrôle. Le bébé revient pour un petit moment avec maman en salle d'opération. Le bébé repart avec le 2<sup>ème</sup> parent pour le peau-à-peau en salle d'accouchement. Parfois le peau-à-peau peut se faire avec la maman.

*Si vous êtes en désaccord avec un de ces points, il faudrait en parler avec une sage-femme ou un médecin lors d'une consultation à la Maternité et le noter dans votre Plan de Naissance.*

## Pendant l'accouchement par voie basse, vous pouvez aussi :

- suggérer des positions autres que la position gynécologique pour les derniers moments de la naissance, notamment vous pouvez demander à vous installer couchée sur le côté en cas de péridurale classique ou alors, accroupie ou à 4 pattes si vous disposez de toute votre mobilité (absence d'anesthésie ou péridurale déambulatoire).
- demander de maintenir un contact peau-à-peau avec votre bébé pendant une période prolongée juste après la naissance,
- demander que la première mise au sein pendant les deux premières heures post-partum en salle d'accouchement soit avec le bébé en contact peau à peau,

## En cas de césarienne :

- dès l'annonce de la césarienne, vous pouvez demander à avoir la couverture chauffante pour permettre au bébé de revenir en salle d'opération auprès de vous après le contrôle pédiatrique. Le peau-à-peau se fait ainsi avec maman, en présence du 2<sup>ème</sup> parent.
- demander à être informée clairement du déroulement des événements s'il y a une césarienne, notamment en ce qui concerne le 2<sup>ème</sup> parent et le bébé.

## En cas d'annonce de provocation, vous pouvez :

Demander à la sage-femme à être informée du déroulement de la provocation ainsi que des moyens naturels pouvant être utilisés à la maison avant la provocation.

## POST-PARTUM

### Pendant le post-partum, à la Maternité de Genève, l'usage est de :

- pouvoir choisir d'allaiter ou non,
- garder le bébé auprès de vous dans la chambre,
- allaiter à la demande,
- rentrer à la maison après 3 jours en cas d'accouchement par voie basse et après 4 jours en cas de césarienne, s'il n'y a pas de complications
- pouvoir organiser un accouchement ambulatoire (retour à domicile quelques heures après la naissance) avec une sage-femme à domicile s'il n'y a pas de complications.

*Si vous êtes en désaccord avec un de ces points, il faudrait en parler avec une sage-femme ou un médecin lors d'une consultation à la Maternité et le noter dans votre Plan de Naissance.*

### Pendant le post-partum, vous pouvez aussi :

- s'il est nécessaire de donner un complément de lait à votre bébé : choisir son mode d'administration (seringue ou biberon). Si vous souhaitez favoriser l'allaitement, nous conseillons d'éviter le biberon la première semaine, préférer plutôt la seringue ou le Système de Nutrition Supplémentaire (SNS),
- demander à parler de votre accouchement (debriefing )avec un.e professionnel.le (par exemple celui ou celle qui était présent.e lors de l'accouchement).