

Se préparer à accoucher

Accouchement à l'hôpital ou à la maison?

L'endroit où vous accouchez est une décision que vous devez prendre en commun, avec votre professionnel de la santé.

Si vous avez une grossesse à risque, l'hôpital est peut-être un meilleur choix. Si vous voyez une sage-femme, l'accouchement à la maison peut être un bon choix aussi. Au moment de prendre une décision, discutez avec votre professionnel de la santé des avantages et des inconvénients de chaque endroit, en tenant compte de vos propres valeurs et de vos préférences.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous vivez en région éloignée, il est possible que vous deviez faire un voyage pour accoucher dans un hôpital.



Votre équipe de soutien en soins de santé

Durant l'accouchement

Si vous accouchez à l'hôpital, une infirmière sera avec vous durant le travail et l'accouchement. Votre professionnel de la santé – médecin ou sage-femme – sera avec vous durant l'accouchement. Si vous avez besoin d'autres soins, un obstétricien ou un autre médecin spécialiste sera aussi disponible en cas de besoin.

Si vous accouchez à la maison, votre sage-femme et son assistante seront avec vous.

Après l'accouchement

Si vous aviez un médecin, il vous donnera des directives sur le suivi à effectuer une fois que vous aurez quitté l'hôpital. Une infirmière en santé publique communiquera aussi avec vous.

Si vous aviez une sage-femme, elle vous rendra visite à la maison à plusieurs reprises la première semaine. Au cours des 5 semaines suivantes, vous devrez vous rendre à sa clinique avec votre bébé pour une consultation. Au bout de 6 semaines, votre bébé et vous serez à nouveau pris en charge par votre professionnel de la santé habituel, et vous continuerez de recevoir de l'aide de la part d'une infirmière en santé publique.

Si vous avez besoin de conseils médicaux en dehors des heures habituelles d'ouverture de la clinique, demandez à parler à une infirmière autorisée en appelant HealthLink BC au 811.

Votre équipe personnelle de soutien



LE SAVIEZ-VOUS?

Avoir plus de personnes avec vous durant le travail permet à chacune de prendre une pause au besoin. Les personnes qui profitent de plus de soutien ont souvent des périodes de travail plus courtes et ont besoin de moins de médicaments contre la douleur.

Que vous soyez à l'hôpital ou à la maison pour accoucher, vous pouvez choisir les personnes que vous souhaitez pour vous accompagner, soit :

- votre partenaire
- un ami ou une amie, un parent ou des membres de votre famille
- une doula
- un autre de vos enfants

Si un enfant assiste à votre accouchement, prévenez votre professionnel de la santé et assurez-vous que quelqu'un d'autre – pas un membre de votre équipe de soutien – prendra l'enfant en charge au besoin.

C'est quoi... une doula?

Il s'agit d'une accompagnante à la naissance spécialement formée pour vous offrir du soutien affectif et physique. Les doulas n'offrent pas de soins de santé et leurs services ne sont pas couverts par le Medical Services Plan (MSP) de la Colombie-Britannique.



CHOIX FUTÉ

Le **Doulas for Aboriginal Families Grant Program**, un programme de doulas à l'intention des familles autochtones, offre jusqu'à 1 000 \$ pour couvrir les honoraires d'une doula pour les mamans autochtones. Pour en savoir plus, consultez le site Web des Centres d'amitié autochtones de la Colombie-Britannique, bcaafc.com.

Ce que vous souhaitez pour l'accouchement

Prenez le temps d'écrire ce que vous espérez pour le travail et l'accouchement et discutez-en avec les membres de votre équipe personnelle de soutien et de votre équipe de soutien en soins de santé avant le jour J. Cela vous aidera à mieux travailler tous ensemble le moment venu.

Dressez une liste courte et claire de ce que vous voulez. Vous pourriez y préciser :

- la position que vous préférez pour accoucher
- si vous voulez ou non qu'on vous donne des médicaments contre la douleur
- ce que vous voulez qu'on fasse si vous avez besoin de soins médicaux



À RETENIR

Il se peut qu'on ne puisse pas répondre à tous vos souhaits pour votre accouchement. Mais vos équipes de soutien peuvent veiller à ce que vous soyez incluse dans toutes les décisions en cours de route.



PRUDENCE!

Le travail est une expérience intense sur le plan affectif. Si vous avez subi un traumatisme au cours de votre vie, le travail pourrait déclencher des souvenirs et des sentiments particulièrement négatifs. Vous pouvez acquérir un meilleur sentiment de contrôle et arriver à mieux vous en sortir en préparant un plan clair pour votre accouchement et en le partageant avec les membres de votre équipe de soutien et les professionnels de la santé.



À ESSAYER

Avisez au préalable votre professionnel de la santé si vous voulez inclure des cérémonies ou des traditions particulières pour accueillir votre bébé.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le B.C. Women's Hospital & Health Centre, un hôpital et un centre de santé pour femmes, offre un modèle de document (en anglais) où noter vos souhaits pour le jour de la naissance. Consultez bcwomens.ca et effectuez une recherche avec les mots « Labour and Birth Guide for Families and Care Providers ».



HISTOIRES DE FAMILLES

« Nos souhaits pour la naissance ont été réellement utiles. Les infirmières qui s'occupaient de nous ont changé en cours de route, mais il leur suffisait de lire ce que nous avions préparé pour savoir qui j'étais et ce que je souhaitais. »

Préparatifs pour l'hôpital

Vérifiez auprès de l'hôpital pour savoir ce qui est inclus sur place et ce que vous devez apporter. Préparez votre sac bien avant le jour de l'accouchement. De cette façon, vous serez prête à partir lorsque le travail s'amorcera.

Quelques articles utiles à glisser dans votre sac :

- **articles pour le travail** : baume pour les lèvres, sac magique (à réchauffer ou refroidir selon les besoins), accessoire de massage portatif, musique, sandales (gougounes) pour la douche, goûters et boissons pour vous et votre équipe personnelle de soutien
- **articles personnels** : pyjama (qui s'ouvre à l'avant pour allaiter), brosse à dents, beaucoup de sous-vêtements de rechange, serviettes hygiéniques grand format et vêtements amples pour le retour à la maison
- **articles pour bébé** : un siège d'auto conforme aux Normes de sécurité des véhicules automobiles du Canada (voir [La sécurité de bébé](#)), couches pour nouveau-né, pyjamas et couverture pour bébé

Se préparer à accoucher à la maison

Votre sage-femme vous donnera des conseils pour préparer la maison pour le jour de l'accouchement et apportera l'équipement et les médicaments nécessaires. Ce serait aussi une bonne idée de préparer un sac avec tout le nécessaire pour aller à l'hôpital, au cas où.



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Dans les 2 semaines avant la date prévue de l'accouchement, avisez votre employeur que vous pourriez devoir partir rapidement. Assurez-vous d'avoir toujours suffisamment d'essence dans la voiture et d'être facile à joindre, quelle que soit l'heure. Préparez aussi un sac avec des effets personnels y compris un sac de couchage; ajoutez un maillot de bain pour passer sous la douche avec votre partenaire afin de l'aider.

