



Marie Fortier, 
la spécialiste en périnatalité

PLAN DE NAISSANCE

1. Mon travail commence, j'avise...

Aviser aussi : _____ pour la raison suivante : _____

2. J'ai des contractions, je demeure à la maison jusqu'à ce que...

... Si je rupte ma poche des eaux, je me rends à mon centre accoucheur.

3. Je désire que les personnes suivantes soient présentes à mes côtés pendant mon accouchement (ex : amoureux, amoureuxse, amie, mère, doula, etc.)

Je préfère être seule avec mon amoureux(se) parce que :

Je souhaite aussi inviter : _____

Pourquoi cette personne? _____

4. Mes attentes face à ces personnes sont les suivantes :

Personne principale qui m'accompagne :

Autre accompagnateur(rice) :

5. Pour me sentir bien pendant le travail :

a. J'apporte (ex : musique, oreiller, vêtements confortables, etc.)

b. Je désire (ex : silence, télévision, éclairage, intimité, etc.) pour créer l'ambiance souhaitée :

6. Mes craintes quant à l'accouchement et au séjour post-partum sont les suivantes :

7. Je désire avoir mon bébé de la façon la plus naturelle possible ou avec tout le soutien médical existant ?

8. Je compte sur les moyens suivants pour soulager mes douleurs :

Variation des positions

Massage

- Bain
- Ballon thérapeutique
- Coussin serpentin ou autre
- Visualisation, imagerie mentale
- Respirations profondes
- Expression de mes émotions par des sons, des chants
- Calmant au besoin (analgésique)
- Gaz hilarant
- Péridurale (épidurale)
- Bloc honteux
- Autres

9. J'aimerais être informée des motifs et raisons qui justifient les interventions médicales (ex : induction, soluté, moniteur fœtal, épisiotomie, forceps, ventouse, etc.) :

10. Si je devais avoir une césarienne, j'aimerais que :

11. Au moment de la naissance, je désire :

- toucher la tête de mon bébé à son approche de la vulve ;
- découvrir moi-même le sexe de mon bébé à sa sortie ;
- que mon amoureux puisse aider à la sortie de notre enfant ;

- que le bébé soit mis au contact de mon ventre après la naissance ;
- que mon amoureux coupe le cordon ombilical de notre bébé ;
- allaiter mon bébé aussitôt qu'il en manifestera le besoin.
- Autres souhaits :

12. Je souhaite ajouter ceci pour mon accouchement :

13. Pour les soins de notre bébé dans ses premiers jours de vie, j'aimerais beaucoup :

