

# Nos souhaits de naissance



Prendre le temps de mettre par écrit nos souhaits de naissance est une façon de visualiser notre accouchement.

C'est aussi le moment où l'on peut prendre conscience de toutes les notions vues au cours de la préparation prénatale. Réaliser à quel point vous avez une merveilleuse boîte à outils en vue de votre accouchement.

Ce n'est pas un contrat, ça ne veut pas dire que votre accouchement se déroulera dans tous ces termes.

C'est davantage un outil pour vous préparer vous. Et aussi pour présenter à votre médecin, sage-femme ainsi qu'à l'équipe médicale. De cette façon, votre entourage lors de l'accouchement, pourra mieux vous accompagner selon vos désirs et votre histoire de grossesse.

Nous sommes:

---

Notre grossesse (et antécédents au besoin) s'est déroulée :

---

---

---

---

Nous visualisons notre accouchement de cette façon (Éclairage, présence médicale, ambiance) :

---

---

---

---

Ce que nous aimerions mettre en pratique:

- |                                     |                                              |                                      |                                                |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ballon     | <input type="checkbox"/> Suspension          | <input type="checkbox"/> Bain        | <input type="checkbox"/> Technique respiration |
| <input type="checkbox"/> Étirements | <input type="checkbox"/> Massage             | <input type="checkbox"/> Autohypnose | <input type="checkbox"/> Chaud/froid           |
| <input type="checkbox"/> Marche     | <input type="checkbox"/> Points de pressions | <input type="checkbox"/> Musique     | <input type="checkbox"/>                       |

---

---

# Nos souhaits de naissance



Si possible, lors des poussées j'aimerais:

Pousser  
dans plusieurs  
positions

Voir la poussée  
avec le miroir

Dégager  
mon sacrum

Demeurer  
informés  
de l'évolution

Protection  
périnée  
avec compresses  
chaudes

Attraper mon  
bébé

---

---

Si possible, à la naissance j'aimerais (s'exprimer sur peau à peau délai clampage cordon, mise au sein, placenta, soins au bébé):

---

---

---

---

---

En cas de césarienne, nous aimerions (Présence du partenaire? ambiance? transmission de l'informations? peau à peau? etc):

---

---

---

Informations supplémentaires: