

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 dans une communauté isolée sans services de maternité, vous devrez peut-être vous déplacer pour accoucher dans une communauté disposant de professionnels de services de maternité ou de services hospitaliers de maternité. Votre professionnel de la santé peut vous mettre en relation avec des services d'aide et des ressources.



LE SAVIEZ-VOUS?

Avoir plus d'une personne 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.

Votre cercle de soutien en soins de santé

Durant l'accouchement

Si vous accouchez à l'hôpital, une infirmière diplômée spécialisée en soins périnataux vous accompagnera pendant le travail et l'accouchement. Votre professionnel de la santé – médecin ou sage-femme – sera avec vous durant l'accouchement. Selon la manière dont leur cabinet est organisé, ils peuvent vous accompagner à intervalles réguliers pendant votre travail ou vous accompagner en continu pendant toute la durée de votre travail. Demandez à votre professionnel de la santé ce à quoi vous pouvez vous attendre en matière de soins pendant le travail. Si vous avez besoin d'autres soins, un obstétricien, un pédiatre 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 êtes suivi par 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 êtes suivie par 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 êtes suivie dans un cabinet collaboratif, vous serez prise en charge par l'équipe.

Votre cercle de soutien personnel

Que ce soit à l'hôpital ou à domicile, vous pouvez choisir qui vous souhaitez avoir à vos côtés. Vous pourriez y préciser :

- votre ou vos partenaires
- 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 en avance et assurez-vous que quelqu'un d'autre – pas un membre de votre équipe de soutien – prendra l'enfant en charge au besoin.

Si vous avez besoin d'un avis médical après les heures d'ouverture, communiquez d'abord avec votre professionnel de soins de maternité de garde, puis appelez une infirmière autorisée de HealthLink BC au 8 1 1.

C'est quoi... une doula?

Une personne de soutien professionnelle qui fournit des soins émotionnels et physiques ainsi que des informations avant, pendant et peu après la naissance. 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. Pour trouver une doula, rendez-vous sur bcdoulas.org. Différentes communautés peuvent avoir différents répertoires de doulas.



CHOIX FUTÉ

Le **Doulas for Aboriginal Families Grant Program**, un programme de doulas à l'intention des familles autochtones, offre jusqu'à 1 200 \$ pour couvrir les honoraires d'une doula par grossesse pour les familles autochtones. Pour en savoir plus, consultez le site Web des Centres d'amitié autochtones de la Colombie-Britannique, bcaafc.com.

Votre guide des préférences pour l'accouchement

Les guides sur les préférences en matière d'accouchement sont un outil de communication utile qui vous aide à faire des choix concernant le travail et l'accouchement.

C'est l'occasion de faire part à votre équipe soignante de ce qui est important pour vous. Cela vous permet également de partager toutes les pratiques culturelles, cérémonielles et traditionnelles que vous souhaitez inclure dans votre travail et votre accouchement. Utilisez ce guide dès le début et aussi souvent que nécessaire, et discutez-en avec votre équipe soignante et votre ou vos partenaires ou personnes de soutien.

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



PRUDENCE!

Le travail peut être une expérience émotionnelle. Et si vous avez vécu un traumatisme dans votre vie, le fait d'être en travail peut déclencher des souvenirs et des sentiments négatifs. Vous pouvez contribuer à créer un environnement favorable et renforcer votre sentiment de contrôle et votre capacité à faire face en partageant vos préférences en matière d'accouchement avec vos équipes de soutien.



À ESSAYER

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



À RETENIR

Les accouchements sont imprévisibles, et parfois, tous vos souhaits concernant l'accouchement ne peuvent pas être exaucés. Mais votre cercle de soutien peut veiller à ce que vous soyez incluse dans toutes les décisions en cours de route.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez utiliser un guide des préférences pour l'accouchement. Consultez l'annexe ou trouvez-en ici : perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/PSBC_Birth_Preference_Guide.pdf



HISTOIRES DE FAMILLES

« Nos souhaits pour la naissance ont été réellement utiles. Mon partenaire a fait part de nos préférences au personnel, de sorte que même si nos infirmières changeaient à chaque quart de travail, elles entraient dans la chambre en sachant qui j'étais et ce que nous espérons. »



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Informez votre employeur que vous pourriez devoir partir à court préavis, assurez-vous que votre voiture a suffisamment d'essence et soyez toujours joignable dans les deux semaines précédant la date limite. 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.

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, collations et boissons pour vous et votre équipe personnelle de soutien
- **articles personnels** : pyjama (qui s'ouvre à l'avant pour le contact peau à peau et l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine), 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
- Consultez la liste des articles à emporter à l'hôpital pour le travail et l'accouchement dans l'annexe ou rendez-vous sur : perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/PSBC_Labour_and_birth_hospital_packing_list.pdf

Préparatifs pour 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.