



Les clés d'un projet de naissance bien rédigé

Pour être acteur de la naissance

**Choisir la manière dont on veut la vivre
et accueillir son bébé au monde**

Que vous ayez le projet d'une naissance médicalisée, avec ou sans péridurale, avec une césarienne programmée, pour une naissance physiologique...

Doula

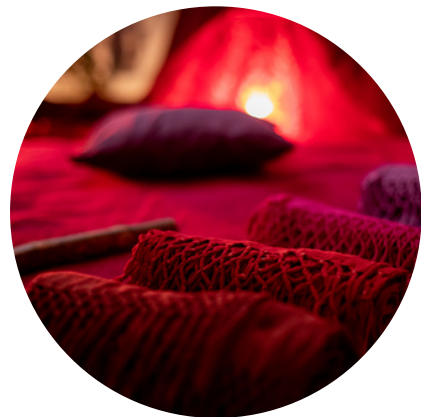
Je suis cette femme qui t'**accompagne sur un petit bout de ton chemin de vie** en partant de ton projet, tes besoins et tes envies pour te permettre de **ne jamais avoir à dire un jour : "si j'avais su"**.

À toutes tes étapes de vie : puberté, grossesse, ménopause, désir d'enfant, quotidien de femme, deuil, IMG, IVG...

Accompagnement



Rebozo



Atelier du cycle



Tente Rouge et Rose





Écrire ton projet de naissance est l'occasion de t'interroger sur la naissance que tu/vous souhaitez.ez pour toi et ton bébé.

C'est un support d'échange entre le.s parent.s et l'équipe qui l'accompagne

Il permet de faire part de ses besoins durant le travail, la naissance et l'accueil du bébé

Il prend en compte les contraintes du lieu de naissance choisi

**La naissance est un travail d'équipe
d'écoute mutuelle et de consentement**

N'oublie jamais que les professionnels qui sont présents ont des compétences, des habitudes, mais aussi des limites et un cadre.

Plus ils sortent de leur cadre et de leur habitude, moins ils se sentent en sécurité.

5 clés pour rédiger son projet



Être formulé par rapport à tes besoins :
"j'aimerais - je souhaite..."



Utiliser des formules de phrases positives pour
éviter les "je ne veux pas".
Le cerveau ne retient pas le négatif !



Tenir sur une page pour qu'il soit explicite
et facile à lire (un projet trop long risque de ne pas
être lu ou retenu).



Peut être écrit ou avec des dessins
(pictogrammes)



Sélectionner les 10 points essentiels pour toi,
à transmettre à l'équipe.



Introduction

Elle permet de dire à l'équipe qui t'accompagne, que tu/vous reconnaissez ses compétences et leur expérience et qu'il est également important pour toi d'être reconnue et entendue dans tes compétences à enfanter et tes besoins.

Tu peux par exemple essayer de résumer en une phrase ton/votre projet de naissance.

Exemples

Nous avons choisi votre maternité parce qu'elle est de niveau 3 et que cela nous sécurise de savoir qu'il y a des soins en cas de problème grave pour bébé. Nous avons confiance dans vos compétences, nous avons également besoin que vous me fassiez confiance dans les compétences de mon corps à mettre au monde.

Nous avons choisi votre maternité parce qu'elle est reconnue pour le respect et le soutien de la physiologie et que nous avons le souhait d'être soutenue dans ce projet.

Nous avons choisi votre maternité parce qu'elle est la plus proche de chez nous et que cela nous sécurise de pouvoir arriver rapidement à la maternité.



Les points que l'on peu aborder

Travail et naissance

Votre histoire (*ce que vous avez mal vécu précédemment*)
Accès à la salle nature/baignoire (*pour les maternités qui en disposent*)
Consentement et prise de décision
Avec ou sans péridurale
Soulagement de la douleur, quel besoin
Position pour la naissance
Touché vaginale
Monitoring continu ou discontinu
Droit de s'alimenter et boire
Utilisation de l'hormone de synthèse pour le déclenchement ou la délivrance
Déclenchement ou pas
Épisiotomie
Délivrance libre ou dirigée
...

Soin au bébé

Clampage tardif
Peau à peau
Mesures et examens
Antibiotique
Bain, vernix
...

✂ En cas de césarienne
(*même si le projet est une naissance physiologique*)



Nathalie

**Doula, une femme pour accompagner
les filles, les femmes et les couples
aux différentes étapes
tra**

**du cycle de vie.
célébrer**



**À domicile
Val d'Oise
et ses alentours :
78, 27, 60 et 75**



@nathaliedoula95

06 85 67 97 42

lefilrougedoula.fr