

# Éducation prénatale

## Messages clés pour l'Ontario



### Soutien à l'accouchement

#### 🔑 Messages clés

---

#### **Avoir une personne ou une équipe de soutien peut rendre le travail et l'accouchement plus facile et plus agréable.**

Un accompagnant peut apporter du soutien émotionnel et aider de façon pratique durant le travail de l'accouchement. Les femmes qui ont un accompagnant à leurs côtés durant le travail et l'accouchement peuvent souvent :

- ▶ Mieux supporter la douleur liée au travail d'accouchement.
- ▶ Avoir moins besoin de médicaments antidouleur.
- ▶ Avoir moins besoin de subir des interventions médicales.
- ▶ Connaître un accouchement plus rapide.
- ▶ Penser au travail et à l'accouchement de façon positive.

---

#### **Choisissez une personne de confiance pour vous accompagner qui vous met à l'aise et qui peut vous appuyer et vous représenter durant votre accouchement.**

L'accompagnant est généralement quelqu'un qui vous connaît bien, autre que votre prestataire de soins de santé. Il peut s'agir de :

- ▶ Votre partenaire.
- ▶ Un parent.
- ▶ Un ami.
- ▶ Une doula ou un autre accompagnant professionnel à la naissance.

Vous pouvez choisir d'avoir un ou plusieurs accompagnants. Indiquez clairement à votre famille et à vos amis qui vous aimeriez avoir à vos côtés lors de votre accouchement. Faites savoir aux autres quand ils pourront vous rendre visite une fois le bébé arrivé. Si vous planifiez d'accoucher à l'hôpital ou dans une maison de naissance, informez-vous sur les politiques concernant les accompagnants et les visites.

---

## Faites ce qui vous mettra le plus à l'aise lors de l'accouchement.

Il existe plusieurs options qui peuvent vous aider à gérer la douleur durant l'accouchement. Avant le début du travail, il est bon de revoir, ou même d'appliquer certaines de ces mesures de confort pour découvrir ce qui vous convient. Faites ce qui vous mettra le plus à l'aise lors de l'accouchement.

Voici quelques mesures de confort qui peuvent faciliter le travail :

- ▶ Marcher.
- ▶ Changer de position.
- ▶ Utiliser un ballon.
- ▶ Prendre une douche ou un bain.
- ▶ Se faire masser le dos, les mains, les pieds ou le reste du corps.
- ▶ Faire une activité pour vous distraire, comme regarder la télé, lire ou naviguer sur Internet.
- ▶ Écouter de la musique.
- ▶ Utiliser les techniques de méditation ou de visualisation.
- ▶ Faire des techniques de respiration.
- ▶ Demander à son prestataire de soins de santé d'administrer des papules d'eau stérile.
- ▶ Se faire traiter par neurostimulation transcutanée. Il faudrait prévoir acheter ou louer le matériel à l'avance.

---

## Posez les questions qui vous aideront à prendre des décisions éclairées.

Il se peut que vous ne compreniez pas tout à fait ce que votre prestataire de soins de santé vous dit durant l'accouchement. Posez des questions jusqu'à ce que vous ayez parfaitement compris. Cette approche pourrait calmer vos inquiétudes, ou celles de votre partenaire ou de la personne qui vous accompagne. Cela vous permettra de prendre des décisions éclairées selon vos besoins et ceux de votre bébé. Pour en savoir plus sur la façon de faire des choix éclairés, consultez le fichier Interventions à l'accouchement.

---

## Les partenaires et autres accompagnants doivent tenir compte de leurs propres besoins physiques et psychologiques.

Il peut être utile pour votre partenaire ou l'accompagnant de s'informer sur les exigences du travail et de comprendre ce dont vous aurez besoin durant le travail et l'accouchement pour mieux vous appuyer.

Le travail peut durer longtemps. Il faut que votre partenaire ou l'accompagnant tiennent compte de ses propres besoins pour pouvoir continuer à vous aider. Ils doivent boire suffisamment d'eau, avoir une alimentation saine et bien se reposer. Si votre partenaire est la seule personne qui vous accompagne, il est mieux d'envisager une autre personne de remplacement pour de courtes périodes.

---

## En savoir davantage sur le soutien à l'accouchement.

Vous pouvez trouver plus d'informations sur le soutien à l'accouchement auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1 866 532-3161