

LE SAVIEZ-VOUS?

Une capsule informative du CAAP - Laval

GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT: S'Y PRÉPARER ET CONNAÎTRE SES DROITS

La grossesse et la naissance d'un enfant constituent des événements intenses et uniques qui valent la peine de bien s'y préparer. L'accouchement peut être vécu de façon très positive, mais il arrive que cet événement se vive de façon négative, voire traumatisante. Il est reconnu que les femmes bien renseignées se sentent plus en confiance et ressortent plus satisfaites de leur expérience. Voici quelques pistes de réflexion qui, nous le souhaitons, vous inciteront à pousser plus loin votre préparation en vue du jour « J ».

L'importance de connaître ses droits

Que ce soit avant, pendant ou après la naissance, n'oubliez jamais que toutes les décisions quant aux traitements et aux soins donnés vous reviennent de plein droit. Voici quelques exemples*:

Pendant la grossesse

Vous avez le droit :

- * de choisir le ou la professionnel (le) qui vous suivra et de changer, peu importe le moment de votre grossesse ;
- * d'être informée de façon satisfaisante sur les interventions et médicaments suggérés de même que sur les alternatives possibles ;
- * de connaître la possibilité pour vous d'avoir un AVAC (accouchement vaginal après césarienne).

Pendant l'accouchement

Vous avez le droit :

- * de vivre l'expérience à votre rythme et sans intervention que vous ne souhaitez pas ;
- * d'être accompagnée des personnes de votre choix ;
- * de comprendre les interventions suggérées, de les refuser ou de demander de les retarder ;
- * de boire et manger en tout temps ;
- * de pousser et d'accoucher dans la position qui vous convient.

Après la naissance

Vous avez le droit;

- * d'être en contact peau à peau avec votre enfant et de cohabiter avec lui ;
- * de l'allaiter à la demande et d'exiger qu'aucun supplément ne lui soit donné ;
- * d'obtenir le soutien nécessaire à l'allaitement ;
- * d'exiger de ne pas être dérangée et de quitter l'établissement de santé dès que vous le souhaitez, même si votre congé n'a pas été signé.

L'importance de bien se préparer

Plusieurs actions peuvent être entreprises pendant la grossesse afin de mieux se préparer à l'accouchement, ce qui vous permettra de limiter les interventions et de grandement faciliter la prise de décision. Vous avez ainsi avantage à:

- * Assister à des rencontres prénatales, qui vous permettront d'enrichir vos connaissances, de poser vos questions à des professionnels et d'échanger avec d'autres futurs parents;
- * Élaborer un plan de naissance, ce qui est un excellent outil pour faciliter les échanges avec le ou la professionnel (le) qui assure votre suivi (médecin ou sage-femme);
- * Utiliser les services d'une accompagnante à la naissance, qui vous apportera un soutien physique et émotionnel pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale. L'accompagnement est recommandé, car il diminue le risque de dépression postpartum, de césarienne (26%), d'utilisation des forceps ou de la ventouse (41%) et favorise l'allaitement.

* Lectures suggérées:

Une naissance heureuse, Isabelle Brabant
Au cœur de la naissance, Collectif, Édition
 du Remue-Ménage

Aide et références:

Mieux-Naitre à Laval
www.mieuxnaitre.org
 438 830-4323

