

Comment utiliser ce document ?

- Ouvrir le document avec Googledocs (en étant connecté à son compte gmail)
- Fichier > Créer une copie
- Supprimer les pictos à ta convenance pour créer ton propre projet de naissance

Mon projet de naissance

Pendant le travail



Pas de péridurale



Liberté de mouvement



Ne pas rompre les membranes



Monitoring ambulatoire



Lumière tamisée



Avoir accès à la baignoire / douche



Pas d'épisiotomie



Pas de touchers vaginaux



Pas de décollement des membranes



Boire et manger à convenance



Éviter au maximum les contacts oraux



Oxytocine uniquement en cas de besoin



Pas de gaz hilarant



Me prévenir en cas d'utilisation de forceps/ventouses

À la naissance



Peau à peau
immédiat



Clampage tardif du
cordon



Proposer à mon partenaire
de couper le cordon



Pas de vitamine K



Vitamine K par voie
orale



Pas d'application
d'onguent



Allaitement exclusif



Pas de bain



Pas de lait infantilisé



Faire don du sang du
cordon



Limiter les visites



Pas de tétines

En cas de césarienne



Peau à peau immédiat
(maman ou co-parent)



Réensemencement
vaginal



Césarienne naturelle



Éviter les médicaments
relaxants



Écouter la playlist
de mon choix