



Pour vous préparer à l'accouchement

Votre accouchement arrive à grands pas!

Bien que chaque expérience soit unique, voici un complément d'information pour vous accompagner dans la préparation de ce grand moment pour vous et votre entourage.



Pour vous préparer aux visites de fin de grossesse (À partir de 35 semaines)

- Y a-t-il eu des changements dans votre situation depuis votre dernière visite médicale ?
- Avez-vous des préoccupations par rapport à l'accouchement ?
- Avez-vous complété le plan de naissance du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal ?
Prenez le temps de discuter de vos souhaits quant à l'accouchement avec votre médecin.
↳ Vous trouverez le plan de naissance dans votre pochette de suivi de grossesse.
- Avez-vous débuté votre lecture du guide *Mieux-vivre avec votre enfant, de la grossesse à deux ans* ?
↳ Si vous avez des préoccupations concernant les sujets ci-dessous, n'hésitez pas à consulter votre guide et à en discuter avec votre médecin si des questions demeurent en suspens.
 - ♦ Malaises de grossesse
 - ♦ Quoi apporter lors de l'accouchement
 - ♦ Signes précurseurs du vrai travail
 - ♦ Soulagement de la douleur en travail
 - ♦ Peau à peau
 - ♦ Allaitement maternel ou alimentation alternative
 - ♦ Cohabitation avec bébé
 - ♦ Soins du nouveau-né

Cours prénataux

Afin de préparer la venue de votre enfant, vous pouvez visionner les vidéos de cours prénataux disponibles en ligne sur le site du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Chemin Internet

- <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>
 - ↳ Soins et services
 - ↳ Grossesse, accouchement et nouveau-né
 - ↳ Rencontres prénatales

Siège d'auto pour bébé

Assurez-vous d'avoir un siège d'auto pour bébé conforme aux normes de sécurité. Vous êtes responsable de connaître le fonctionnement de votre siège d'auto et d'attacher votre bébé au moment du congé. L'infirmière pourra vous soutenir en cas de besoin et vérifiera le positionnement des sangles avant votre départ.

Pour toute question ou inquiétude, vous pouvez obtenir plus d'information à <https://saaq.gouv.qc.ca/securete-routiere/comportements/sieges-auto-enfants/>

Ressources en allaitement

Avez-vous des questions ou préoccupations en lien avec l'allaitement maternel ?

Voici quelques bienfaits du lait maternel :

- Il répond et s'adapte aux besoins nutritionnels de votre nouveau-né
- Il réduit le risque du syndrome de la mort subite du nourrisson
- Il est toujours à portée de la main et prêt à boire

Pour plus d'information, voici quelques ressources :

- Consultante en allaitement (IBCLC) www.ibclc.qc.ca
- Guide *Mieux-vivre avec votre enfant, de la grossesse à deux ans*
- CLSC de votre secteur (clinique d'allaitement avec et sans rendez-vous)
- Mairaines d'allaitement/fédération Nourri-Source www.nourri-source.org
- Ligue La Leche : allaitement.ca

Il est fréquent de se questionner sur ce qu'il faut préparer et apporter durant le séjour à l'hôpital pour votre accouchement.

Voici une liste de suggestions.



Suggestions pour la mère

- Carte d'assurance maladie et carte d'assurance privée (si vous en avez)
- Carte d'hôpital (elle vous est prise à votre admission et remise au congé)
- Carnet de grossesse et formulaires de suivi de grossesse, si on vous en a remis
- Plan de naissance préalablement discuté avec votre médecin
- Bloc-notes et stylo
- Trousse de toilette (ex. : dentifrice, brosse à cheveux)
- Serviettes hygiéniques «super» (pour pertes abondantes) (les tampons sont contre-indiqués)
- Guide *Mieux-vivre avec votre enfant, de la grossesse à deux ans*
- Médicaments personnels, si vous en prenez
- Appareil à glycémie (si diabétique)
- Cellulaire et chargeur
- Articles pouvant être pertinents durant le travail et l'accouchement
 - Oreillers supplémentaires
 - Collations et boissons (ex. : muffin, noix, bouteille d'eau réutilisable, etc.)
 - Musique
 - Diffuseur et huile essentielle
 - Lecture
- Vêtements confortables pour le moment du travail et de l'accouchement (si vous ne souhaitez pas porter une jaquette)
- Vêtements confortables de rechange pour le jour et la nuit après l'accouchement
- Sous-vêtements de rechange (pas trop ajustés)
- Vêtements pour le retour à la maison
- Soutiens-gorge d'allaitement (1-2)
- Compresse d'allaitement
- Crème de lanoline (si vous désirez allaiter)
- Pantoufles et bas chauds

Suggestions pour le/la partenaire

- Appareil photo (ou téléphone cellulaire)
- Cellulaire et chargeur
- Livres
- Trousse de toilette (ex. : dentifrice, brosse à cheveux)
- Oreiller
- Vêtements confortables pour le jour et la nuit
- Souliers confortables
- Vêtements et sous-vêtements de rechange
- Maillot de bain (si vous voulez aller dans la baignoire avec votre conjointe pendant le travail)

Suggestions pour le nouveau-né

- Couches (au moins une dizaine, ne sont pas fournies au lieu de naissance)
- Lingettes nettoyantes douces pour la peau
- Pyjamas (plusieurs)
- Camisoles ou cache-couches (plusieurs)
- Bas et mitaines (plusieurs)
- Couvertures (2)
- Bonnets (2)
- Vêtement de sortie (adapté à la saison)
- Siège d'auto approprié (obligatoire pour le retour à la maison)

Au nom de toute l'équipe
Nous vous souhaitons un bel accouchement et beaucoup de bonheur

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400  <https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2022

CP-SFE-121

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 