

# Les questions à poser à votre gynécologue

L'objectif d'Alter-NativeS est que chaque couple développe son propre projet de naissance et dialogue avec les professionnels de la santé (gynécologue, sage-femme, équipe de la maternité), afin de faire de l'accouchement un événement le plus heureux possible et gratifiant pour le bébé, pour la mère et pour le père, quelles que soient les circonstances.

**Pour vous aider à instaurer ce dialogue**, voici une liste de points qui nous ont semblé importants. A vous de choisir ceux qui répondent aux mieux à vos attentes. Pour vous documenter, consultez nos fiches d'information et les recommandations de l'OMS.

N'oubliez pas qu'il est important d'avoir cette réflexion en couple et avec votre gynécologue bien **avant** le jour de l'accouchement !

## Avant l'accouchement

- Va-t-on respecter mon choix, si je ne souhaite pas connaître le sexe de mon bébé ? Pas d'allusions, pas d'humour ou de phrases du style "moi, je l'ai vu", "votre descendance est bien assurée", "les organes génitaux sont bien à leur place".
- Lors des échographies, le médecin prendra-t-il le temps de m'expliquer ce qu'il observe ? Peut-il éviter les longs silences, parfois si angoissants ?
- Dans quelles circonstances déclenchez-vous les accouchements ? Le déclenchement d'un accouchement n'est pas un acte anodin (voir fiche), et la durée naturelle d'une grossesse variable (petite anecdote : en France, on calcule qu'une grossesse dure 41 semaines, contre 40 en Belgique).

## Pendant le travail

- Pendant le travail, pourrai-je marcher, adopter les positions de mon choix, propices au bon déroulement naturel du travail ?
- Pendant le travail, pourrai-je prendre un bain ?
- La pose systématique d'une perfusion (voie d'entrée, glucose,...) peut-elle être évitée ?
- Me consulterez-vous avant d'injecter des hormones artificielles pour accélérer le travail ?
- Pourrait-on écouter le cœur du bébé de façon intermittente, et ne pas avoir un monitoring en continu ?
- Puis-je manger et boire pendant le travail si j'en éprouve le besoin ?
- Puis-je refuser que l'on me fasse un lavement ?
- Puis-je refuser d'être rasée ?
- Puis-je garder mes propres vêtements ?
- Si je choisis de ne pas faire d'anesthésie péridurale, pourrai-je crier, gémir, exprimer ma douleur sans que l'on me fasse de reproches ? J'aimerais recevoir des encouragements et des marques de soutien qui me conforteront dans mon choix. Un petit massage, par exemple...

## Pendant l'accouchement

- Pourrait-on accueillir mon bébé dans la pénombre et les chuchotements plutôt que dans la lumière vive et les voix fortes ?
- Puis-je demander qu'un minimum de personnes soit présentes dans la pièce et que la porte de celle-ci soit fermée ?
- Puis-je accoucher dans la position qui me semblera la plus adaptée, au moment même (par exemple, le dossier de la table redressé, les genoux dans les mains) ?
- Me donnera-t-on le choix des positions à adopter ? Puis-je refuser d'utiliser les "étriers" si je trouve cela inconfortable ?

- A dilatation complète et en l'absence de péridurale, va-ton m'imposer de "pousser" ou me presser à le faire ? Puis-je attendre si je n'en ressens pas le besoin à ce moment-là ? Bien sûr, j'apprécie les conseils, pour la respiration, pour éviter une déchirure. Je suis parfaitement capable de sentir le meilleur moment pour la poussée.
- Pratiquez-vous systématiquement l'épisiotomie ? Pourriez-vous faire tout ce qui est possible pour m'éviter cette coupure dans le périnée, quitte à ce que je subisse une petite éraillure ?
- En l'absence de souffrance fœtale aigue, pourra-t-on laisser se dérouler le processus naturel de l'enfantement ? Pourrait-on nous consulter avant de pratiquer toute intervention (forceps, ventouses), afin de nous en expliquer le pour et le contre ?
- Pourrait-on attendre pour couper le cordon ombilical qu'il ait cessé de battre ?
- Pourrais-je voir le placenta ? Eventuellement, est-ce que le Papa pourrait emporter le placenta à la maison, pour l'enterrer sous un arbre, en souvenir de la naissance du bébé ?
- Le papa pourrait-il être présent à mes côtés si une césarienne s'avérait nécessaire ? Dans ce cas, et si le bébé va bien, sera-t-il séparé de moi ou pourra-t'il rester avec nous en salle de réveil ?

## Après l'accouchement

- Pourrai-je prendre le bébé sur moi dès le moment où il vient au monde ? Egalement dans le cas d'une césarienne ?
- Combien de temps puis-je garder le bébé sur moi après la naissance, avant de lui faire les examens nécessaires ? Le personnel médical accepterait-il de nous laisser seuls un moment tous les trois ?
- Laissera-t-on le bébé prendre le sein dans l'heure qui suit sa naissance ?
- En quoi consistent les examens et les soins à notre bébé ?
- Si l'on doit réchauffer le bébé, pourrait-on le faire sur mon ventre ?
- Plutôt que de donner un bain au bébé à peine né, puis-je demander que l'on lui laisse la protection naturelle du vernix, quitte à l'essuyer simplement, à sec ?
- Si on lave le bébé, son père peut-il lui donner le bain et l'habiller, tout près de moi ?
- Puis-je refuser que l'on donne à mon bébé du lait en poudre ou de l'eau sucrée, ou tout autre aliment ou boisson, à l'exception de mon lait (en particulier si j'envisage l'allaitement exclusif) ?
- Puis-je être consultée avant que l'on donne une tétine (sucette) à mon bébé ?
- Si j'ai faim après la naissance (normal, après une telle dépense physique), puis-je manger ? Dois-je prévoir d'amener à manger ou puis-je demander un repas ou un en-cas à la maternité ?
- Mes autres enfants peuvent-ils rendre visite au bébé tout de suite après sa naissance ?