Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'accouchement : les choix qui s'offrent à vous

Il existe plusieurs méthodes d'accouchement qu'il est bon de connaître afin de choisir les meilleures conditions pour la naissance de votre enfant et vous aider à accoucher en toute quiétude.



L'accouchement naturel. L'accouchement naturel semble de plus en plus en vogue. Les femmes choisissent d'accoucher sous les soins d'une sage-femme, à domicile, dans une maison de naissance ou dans un centre hospitalier. Les femmes qui décident d'accoucher à domicile ou dans une maison de naissance choisissent de prendre en charge leur accouchement, lequel, tout en étant libre de toute intervention, s'avère sécuritaire et confortable. De nos jours, les centres hospitaliers se sont assouplis à l'égard des choix d'accouchement et ils encouragent un processus qui permet à la mère de se sentir plus à l'aise et détendue durant l'accouchement.

Les maisons de naissance. Les maisons de naissance recréent l'atmosphère et le confort du foyer. Elles offrent des cuves thermales ou des bains tourbillons, un éclairage tamisé, une atmosphère intime et un environnement apaisant. Les mères sont encouragées à être à l'écoute de leur corps et à prendre durant l'accouchement les positions qui leur conviennent le mieux. Immédiatement après la naissance, le bébé est remis à la mère afin de renforcer le lien entre la mère et l'enfant.

L'accouchement à domicile. Lorsque l'accouchement se déroule à la maison, la mère et la personne qui l'assistera préparent la pièce où l'enfant naîtra. Les membres de la famille élargie ou les amis peuvent assister à l'accouchement, si les futurs parents le souhaitent. Une sage-femme supervise habituellement un accouchement à domicile et elle fournit l'équipement médical requis. Le confort et les préférences de la mère ont préséance et l'atmosphère est détendue et apaisante.

L'accouchement aquatique. L'accouchement aquatique, à domicile ou dans une maison de naissance, permet au bébé d'effectuer en douceur son entrée dans notre monde. La future maman se plonge dans une baignoire transparente dont l'eau, chauffée de 33 à 38 degrés centigrades, contribue à détendre les muscles dorsaux et pelviens de la mère et facilite la descente du bébé dans le tractus pelvien. L'accouchement aquatique vise à assurer une transition du nouveau-né entre la vie intra-utérine et le monde extérieur.

La sage-femme. La sage-femme est un bon choix de plus en plus populaire lorsque l'accouchement s'annonce sans problème. Les sages-femmes sont spécialement formées dans l'art d'accoucher. Elles peuvent assister la future maman durant la phase de travail et l'accouchement, que celui-ci ait lieu à domicile, dans une maison de naissance ou dans un centre hospitalier.

La méthode Lamaze. Cette méthode enseigne des techniques pour renforcer les muscles qui devront travailler lors de l'accouchement, ainsi que des exercices de relaxation, de respiration et de concentration. Les cours sur la méthode Lamaze, offerts dans les centres hospitaliers et les cliniques, sont habituellement suivis, dès le milieu de la grossesse, par les mères et les instructeurs ou monitrices d'accouchement. Pour vous renseigner sur les cours offerts dans votre région, veuillez consulter votre médecin ou communiquer avec le centre hospitalier de votre localité.

Les médicaments lors de l'accouchement

Plusieurs médicaments peuvent être utilisés durant la période de travail et l'accouchement.

- **Les sédatifs et les tranquillisants.** Les sédatifs et les tranquillisants sont administrés au début ou au milieu de la période de travail. Ils aident la mère à se détendre entre chaque contraction.

- **Les analgésiques.** Les analgésiques sont des narcotiques qui aident à soulager la douleur ; ils peuvent être administrés si la douleur est intense ou si la mère est excessivement tendue. Le Demerol, par exemple, est un analgésique.

- **L'anesthésie locale.** L'anesthésie locale est habituellement utilisée lorsqu'une épisiotomie est requise. Elle est administrée avant de procéder à l'épisiotomie.

- **L'anesthésie locale.** L'épidurale et l'anesthésie spinale sont des exemples d'anesthésies régionales. Ces anesthésies soulagent la douleur à un endroit précis du corps. Habituellement, l'anesthésie régionale ne porte pas la mère à dormir.

- **L'anesthésie générale.** L'anesthésie générale est parfois utilisée lors d'un accouchement par césarienne. La mère est inconsciente durant l'accouchement.

L'accouchement par césarienne

Lorsqu'une complication physique ou médicale a déjà été identifiée ou qu'une situation à risque se produit durant le travail ou l'accouchement, la césarienne (ou la césarienne de convenance) pourrait s'avérer le meilleur choix pour la sécurité et la santé de la mère et du bébé. La césarienne est une intervention chirurgicale qui permet d'extraire un bébé après avoir pratiqué une incision horizontale ou verticale dans l'abdomen et l'utérus. L'intervention est très rapide et peut s'effectuer sous anesthésie générale ou régionale.

Que vous soyez enceinte de votre premier, de votre deuxième ou de votre troisième enfant, il est important de passer en revue les choix qui s'offrent à vous en matière d'accouchement. Vos préférences pourraient avoir changé depuis la dernière fois. S'il s'agit d'un premier enfant, effectuez une recherche à ce sujet et parlez-en à votre médecin; il vous suggérera la méthode vous convenant le mieux.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.