

# Se préparer pour la naissance

## UN GUIDE ÉTAPE PAR ÉTAPE

01

### Cours prénataux

Ces cours sont généralement offerts par le CLSC de votre secteur. Nous les recommandons fortement aux parents vivant leur première grossesse. Ils débutent vers 28-30 semaines de grossesse et on y aborde des sujets tels que la préparation à la naissance et à l'allaitement.

Voici les CLSC de la Montérégie offrant ce service:

<https://www.santemonteregie.qc.ca/services/rencontres-prenatales>

02

### Plan de naissance

L'élaboration d'un plan de naissance vous permet de vous familiariser avec les différentes possibilités à la salle d'accouchement et de reconnaître vos préférences. Une fois complété, vous pourrez l'apporter avec vous à l'hôpital afin que les différents intervenants soient à l'affût de vos préférences personnels. Il faut aussi garder en tête qu'un accouchement peut être rempli d'inattendus!

Nous vous suggérons ce plan de naissance qui est une formule "à cocher". Notre équipe sera ravi de répondre à vos questions au besoin.

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre3/grossesse-plan-de-naissance/>

03

### Faire sa valise

À noter que la durée moyenne de votre séjour à l'hôpital est d'environ 36h après un accouchement vaginal, et 48h après une césarienne.

Voici un petit aide-mémoire à cocher préparé par Naitre & Grandir:

<https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/liste-valise-apporter-accouchement.pdf>

## Visite virtuelle de l'unité des naissances de l'hôpital Pierre-Boucher

04

<https://www.youtube.com/watch?v=8YkgABnxPqM>

---

## Quand se présenter à l'hôpital ?

05

- Si vous pensez avoir perdu du liquide amniotique (perte des eaux),
- Si vous avez des contractions régulières et douloureuses,
- Autres; perte de sang, diminution des mouvements foetaux, inquiétudes maternelles...

Avant de vous présenter, appeler à la salle d'accouchement au numéro suivant: 450-468-8320

Une infirmière pourra vous répondre, 7/7 jours, 24h/24.

---

06

## Plus d'informations

[www.nouveauxparents.com](http://www.nouveauxparents.com)

<https://naitreetgrandir.com>

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

---



GMF MARGUERITE D'YOUVILLE  
Clinique Familiale des Hauts-Bois