

ACTIVITÉ 2 : PLANIFICATION POUR LE CONJOINT OU LA PERSONNE ACCOMPAGNATRICE EN VUE DE L'ACCOUCHEMENT

Pour alléger le stress du conjoint ou de la personne accompagnatrice en vue de l'accouchement, faites des recherches pour répondre aux questions suivantes.

A) Si vous avez des enfants, quelle personne sera la « baby-sitter » ? (Il est recommandé que la personne qui veillera sur vos enfants, tout au long de votre séjour à la maternité, les rencontre auparavant afin qu'ils se sentent à l'aise avec elle, le moment venu.)

Nom et numéro de téléphone: _____

B) Si vous avez des animaux de compagnie, qui en prendra soin ou viendra les nourrir ?

Nom et numéro de téléphone: _____

Est-ce que cette personne aura besoin de la clé de votre maison ? Si oui, où cette clé sera-t-elle placée ?

C) Par quel moyen de transport allez-vous vous rendre à la maternité ?

Si vous prenez votre voiture :

- Quel trajet mène à la maternité ? Où se trouve le stationnement de la maternité ?

- Quelle route secondaire prendre s'il y a des bouchons de circulation le moment venu ?

Si vous prenez un taxi : Inscrivez le numéro de téléphone que vous pourrez composer rapidement lorsqu'il sera indiqué de vous diriger vers la maternité.

D) Si vous êtes seule, quelle personne vous accompagnera ?

Nom et numéro de téléphone: _____

Il est recommandé de visiter la maternité avant l'accouchement. Notez ensuite les informations nécessaires (ex.: l'étage de la maternité).

ACTIVITÉ 3 : COUPONS-CADEAUX DE SERVICES POUR LA LISTE DE NAISSANCE

Faites des photocopies de ce type de coupon et donnez-les aux personnes de votre entourage, si vous le désirez.

Coupon-cadeau pour le service suivant (ex. : repas préparés à l'avance, aide à l'allaitement ou être la «baby-sitter» des enfants) _____

offert par _____

ACTIVITÉ 4 : PLANIFICATION DE L'AIDE DE PERSONNES-RESSOURCES EN VUE DE LA PÉRIODE POSTNATALE

Notez les nom et numéro de téléphone des personnes de votre entourage disponibles pour vous aider, en fonction de leurs habiletés. Photocopiez ensuite cette liste et placez-la sur votre frigo, bien en vue. Ainsi, vous pourrez joindre rapidement les personnes-ressources, en cas de besoin, une fois votre enfant né.

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

Nom : _____
Numéro de téléphone : _____
Aide proposée : _____

ACTIVITÉ 5: LE MASSAGE DU PÉRINÉE

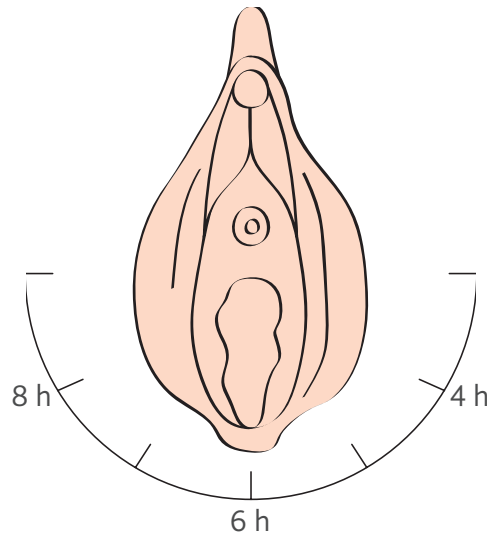
Même si peu d'études ont été effectuées à ce sujet, le massage du périnée pourrait aider à prévenir des déchirures et une épisiotomie lors de la période expulsive. Si vous désirez mettre toutes les chances de votre côté, le père peut masser le périnée de la mère, idéalement tous les jours, à raison de 5 à 6 minutes par jour, à partir de la 35^e SA. L'exercice consiste à faire une pression sur les muscles périnéaux, de sorte que ceux-ci, au moment voulu, puissent mieux se relâcher et permettre plus aisément le passage de votre bébé. Lors du massage, il est recommandé d'utiliser un gel lubrifiant pour les relations sexuelles ou une huile de pépins de raisin (assurez-vous que la mère n'est pas allergique au produit utilisé). Ne pratiquez pas ce type de massage en cas de lésions d'herpès (une infection transmissible sexuellement [ITS]), si la mère a rompu sa poche des eaux ou si elle risque d'accoucher prématurément. Consultez votre médecin ou votre sage-femme avant de procéder à ce type de massage.

Marche à suivre pour la mère :

Avant de commencer l'exercice, nettoyez la partie à masser, puis allongez-vous en position semi-assise contre les oreillers et détendez-vous. Tout au long du massage, assurez-vous de respirer lentement et détendez-vous.

Marche à suivre pour le père :

1. Au moment où votre partenaire est prête à commencer l'exercice, lavez-vous les mains, enduisez votre index et votre majeur d'huile de massage ou de gel lubrifiant pour relations sexuelles et découvrez les points à presser : (8 h, 6 h et 4 h) sur la paroi vaginale et les muscles périnéaux, à partir de l'image suivante :



2. Insérez environ les trois quarts de votre index et de votre majeur dans le vagin de votre partenaire. Pressez doucement le point à 6 h sur la paroi vaginale et les muscles périnéaux pendant 30 secondes, puis le point à 4 h pendant 30 secondes.
3. Appuyez de nouveau sur le point à 6 h pendant 30 secondes, puis sur le point à 8 h pendant 30 secondes.
4. Répétez la séquence à quelques reprises. Vous pourrez augmenter la pression graduellement, au fil des jours. Les tissus et les muscles du périnée devraient s'assouplir.