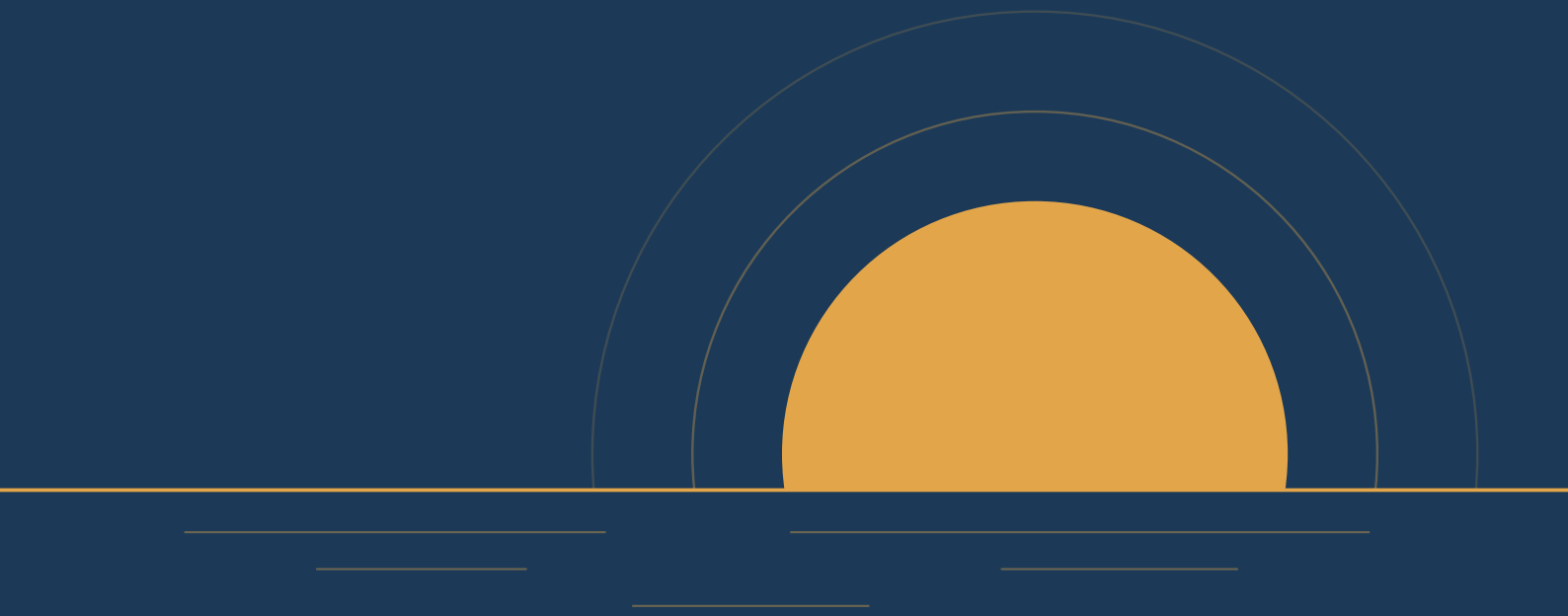
Mamavela

Projet de naissance et valise de maternité

Un projet de naissance à remplir, les listes de la valise et les questions à poser avant le jour J.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

1. Comment utiliser ce kit 4
   - Le projet de naissance dans le parcours français 4
   - Quand commencer 5
   - Comment ce kit est organisé 5
   - Quelques principes 5

2. Avant d'écrire : la maternité, les rendez-vous et les questions à poser 7
   - Choisir sa maternité, en bref 7
   - Les rendez-vous qui préparent le jour J 8
   - Sur le lieu de naissance 8
   - Sur la douleur et l'anesthésie 9
   - Sur la surveillance et les interventions 9
   - Sur la césarienne 9
   - Sur les jours qui suivent 10
   - Mes notes de visite 10

Votre projet de naissance à remplir, les questions à poser à votre maternité, un guide neutre des options et toutes les listes pour le grand jour, adaptés au parcours de naissance en France.

1. Comment utiliser ce kit

Un projet de naissance n'est ni un contrat ni un examen que l'on pourrait rater. C'est une façon de dire à l'équipe qui va vous accompagner ce qui compte pour vous, pour ne pas avoir à l'expliquer au milieu d'une contraction. La Haute Autorité de santé (HAS) le dit avec ses mots dans sa recommandation sur l'accouchement normal (2017) : il faut informer les femmes et les couples pour les aider à faire des choix éclairés, et établir une discussion avec l'équipe soignante qui prenne en compte au mieux leurs préférences et leurs attentes, exprimées éventuellement dans un projet de naissance compatible avec la sécurité, l'hygiène et les protocoles du lieu, afin de rendre la femme actrice de son accouchement.

Le service de santé britannique (NHS) le résume simplement : un projet de naissance permet de dire à la sage-femme et aux médecins ce que vous aimeriez pour votre accouchement. Il rappelle aussi qu'une naissance ne se déroule pas toujours exactement comme prévu, que les choses peuvent changer au dernier moment, et que la sage-femme est là pour vous aider à prendre la meilleure décision, la plus sûre, pour vous et votre bébé. Ce kit vous aide à faire tout cela, calmement.

Le projet de naissance dans le parcours français

En France, le projet de naissance n'est pas un document à part que l'on rédige seule dans son coin : il se construit au fil du suivi de grossesse.

- **L'entretien prénatal précoce**, obligatoire, a lieu après la déclaration de grossesse, avec une sage-femme ou un médecin. Ce n'est pas un examen médical mais un temps d'échange sur vos besoins d'accompagnement (service-public.gouv.fr, fiche F963). C'est souvent là que l'on commence à parler du projet de naissance.
- **Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité** sont prises en charge à 100 % lorsqu'elles sont menées par un médecin ou une sage-femme. Elles ont lieu le plus souvent à partir du 7e mois, et servent notamment à expliquer le déroulement de l'accouchement, à comprendre le rôle de chaque membre de l'équipe, à connaître les soins à donner au bébé et à préparer le retour à la maison (fiche F963). La HAS a publié des recommandations pour que ces séances préparent les couples à la naissance et à l'accueil de leur enfant.
- **La consultation pré-anesthésique** est obligatoire au 8e mois, **même si vous souhaitez accoucher sans péridurale** (fiche F963). Le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) explique pourquoi : vous pouvez changer d'avis, ou une anesthésie peut devenir nécessaire pour une naissance assistée ou une césarienne ; aller à cette consultation ne vous engage à rien.
- **Les dernières consultations** à la maternité sont le bon moment pour relire votre projet avec une sage-femme : elle vous dira ce qui est possible dans ce lieu-là.

Quand commencer

Il n'y a pas de date officielle. Un rythme qui fonctionne pour beaucoup de futures mamans :

Moment	Ce que vous pouvez faire
Dès le début du suivi	Choisir et inscrire votre maternité (les délais d'inscription peuvent être courts dans certaines villes)
Entretien prénatal précoce	Dire ce qui vous préoccupe, commencer à noter vos souhaits
6e et 7e mois	Séances de préparation, visite de la maternité si elle en propose, chapitres 2 et 3 de ce kit
8e mois	Consultation pré-anesthésique ; rédiger le modèle complet (chapitre 4)
Au moins 3 semaines avant le terme	Valise prête (le NHS conseille de la préparer au moins 3 semaines avant la date prévue), siège auto installé
Dernières consultations	Relire la version en une page (chapitre 5) avec la sage-femme

Si vous attendez des jumeaux, avancez tout ce calendrier de quelques semaines : selon le NHS, environ 6 jumeaux sur 10 naissent avant 37 semaines.

Comment ce kit est organisé

- **Les chapitres 2 et 3** vous aident à rassembler l'information : les questions à poser, et une explication neutre de chaque option pour décider sans pression.
- **Le chapitre 4** est le modèle complet, rubrique par rubrique, avec des cases à cocher et de la place pour écrire.
- **Le chapitre 5** est une version d'une page à imprimer et à remettre le jour J. Les équipes de salle de naissance sont occupées : une page claire est lue ; six pages risquent de ne pas l'être.
- **Les chapitres 6 à 10** sont la partie pratique : valise, siège auto, départ pour la maternité, séjour, retour à la maison, premières 48 heures.
- **Le chapitre 11** s'adresse à la personne qui vous accompagne.
- **Le chapitre 12** rassemble tous vos contacts sur papier.

Quelques principes

- **Écrivez des souhaits, pas des exigences.** « J'aimerais… », « Si possible… », « Si tout va bien pour nous deux… » gardent la discussion ouverte.
- **Prévoyez aussi l'imprévu.** Les projets de naissance les plus utiles contiennent une partie « si les choses changent » : ce qui compte pour vous en cas de naissance assistée ou de césarienne.
- **Partagez-le à l'avance.** Parlez-en avec votre sage-femme ou votre médecin avant le jour J, pour savoir ce qui est proposé là où vous accouchez.
- **Ici, tous les choix sont respectés.** Un accouchement sans péridurale, une péridurale dès les premières contractions, une césarienne programmée, l'allaitement, le biberon : ce kit les traite

tous comme également valables.

- **Toutes les familles sont les bienvenues.** Maman solo, couple de femmes, coparents, famille construite grâce à une assistance médicale à la procréation ou à un don : la rubrique « qui nous sommes » vous permet de dire à l'équipe qui est qui et comment vous souhaitez être appelées.
- **Vous pouvez changer d'avis à tout moment.** La HAS précise qu'il est possible de passer d'un accompagnement de la physiologie à des interventions médicales, et inversement, selon vos préférences et l'évolution de la situation, par choix ou par nécessité.

> **Est-ce normal ?**
>
> Être inquiète à l'approche de l'accouchement est très fréquent, et ne rien ressentir de particulier aussi. Si la peur de l'accouchement perturbe votre sommeil ou votre quotidien, dites-le à votre sage-femme ou à votre médecin, par exemple lors de l'entretien prénatal précoce ou d'une séance de préparation : un accompagnement existe, et il n'y a pas besoin d'attendre que cela s'aggrave.

2. Avant d'écrire : la maternité, les rendez-vous et les questions à poser

Choisir sa maternité, en bref

Le document « Parcours maternité » de la Caf et de l'Assurance maladie (janvier 2026) invite à choisir sa maternité selon trois critères : votre situation médicale, les services proposés et la proximité. Il rappelle aussi de faire attention aux délais d'inscription.

Les maternités françaises sont classées en trois types selon l'équipement disponible pour le nouveau-né (Drees, « Les établissements de santé », fiche « La naissance : les maternités ») :

Type	Ce qu'il y a sur place	Pour qui, en principe
Type 1	Un service d'obstétrique	Les grossesses sans risque particulier, avec un bébé attendu à terme
Type 2	Obstétrique et néonatologie sur le même site (2A : néonatologie ; 2B : avec en plus des soins intensifs néonatals)	Les grossesses à risque modéré, les bébés qui ont besoin d'une surveillance ou de soins sans réanimation
Type 3	Obstétrique, néonatologie et réanimation néonatale sur le même site	Les grossesses à haut risque, les grandes prématurités, les bébés qui ont besoin de réanimation

> **Un type 1 n'est pas une maternité « moins sûre ».**
>
> Le type décrit l'équipement disponible pour le nouveau-né, pas la qualité des soins. Pour une grossesse qui se déroule normalement, une maternité de type 1 est adaptée. Les maternités travaillent en réseau : si la situation le justifie, vous ou votre bébé êtes orientés vers la structure adaptée. Le professionnel qui vous suit vous dira si un type particulier est nécessaire pour vous.

Les maisons de naissance et les espaces physiologiques. Le site mpedia, édité par l'Association française de pédiatrie ambulatoire, explique que certains établissements ont mis en place des maisons de naissance ou des espaces dédiés à la physiologie, sous la responsabilité des sages-femmes. Les futures mères dont la grossesse se déroule normalement peuvent y accoucher le plus naturellement possible, avec l'aide de la sage-femme ; ces maisons sont situées à proximité immédiate d'une maternité, ce qui permet de rejoindre rapidement le plateau technique (obstétricien, anesthésiste, pédiatre) si besoin. Les conditions d'accès sont précises : demandez à votre sage-femme si l'une d'elles existe près de chez vous et si vous êtes concernée.

Public ou privé ? Les maternités publiques et les cliniques conventionnées sont prises en charge de la même façon par l'Assurance maladie : les frais d'accouchement et de séjour sont couverts à 100 % dans la limite de 12 jours ; restent possibles les dépassements d'honoraires et les frais de confort,

comme la chambre particulière (service-public.gouv.fr, fiche F164). La Caf et l'Assurance maladie précisent que la péridurale fait partie des frais pris en charge.

Si vous habitez loin. Si votre commune est à plus de 45 minutes en voiture de la maternité la plus proche, l'établissement peut vous proposer un hébergement temporaire non médicalisé avant la date prévue, jusqu'à 5 nuitées consécutives, pris en charge par l'Assurance maladie (fiche F164). Parlez-en dès l'inscription.

Les rendez-vous qui préparent le jour J

- ☐ Inscription à la maternité faite, et confirmation reçue
- ☐ Entretien prénatal précoce fait (sage-femme ou médecin)
- ☐ Séances de préparation à la naissance et à la parentalité : dates notées
- ☐ Visite de la maternité ou réunion d'information, si elle en propose
- ☐ Consultation pré-anesthésique du 8e mois (obligatoire, même sans projet de péridurale)
- ☐ Dernières consultations prénatales : lieu et dates notés
- ☐ Projet de naissance relu avec une sage-femme
- ☐ Complémentaire santé appelée : chambre particulière, forfait naissance, ajout du bébé

Sur le lieu de naissance

- ☐ Quel est le type de la maternité (1, 2A, 2B, 3) ?
- ☐ Y a-t-il une salle « nature », un espace physiologique ou une maison de naissance à proximité ?
- ☐ Combien de personnes peuvent m'accompagner pendant le travail ? Peuvent-elles rester la nuit ensuite ?
- ☐ La personne qui m'accompagne peut-elle rester avec moi en cas de naissance assistée (ventouse, forceps) ou de césarienne ?
- ☐ Des étudiants (sages-femmes, médecins) sont-ils présents, et puis-je refuser ?
- ☐ Quels équipements sont disponibles : ballon, tapis, liane, baignoire, lit qui permet de se redresser ?
- ☐ Puis-je apporter ma musique, mon oreiller, une lumière douce ?
- ☐ Puis-je boire et manger pendant le travail ?
- ☐ Par quelle entrée arrive-t-on, de jour et de nuit ? Où se garer, et est-ce payant ?
- ☐ Faut-il appeler avant de venir ? À quel numéro ?

Réponses et notes :

Sur la douleur et l'anesthésie

- ☐ Quelles méthodes non médicamenteuses sont proposées ici (bain, ballon, massages, hypnose, acupuncture) ?
- ☐ Un anesthésiste est-il présent jour et nuit pour la péridurale ?
- ☐ La péridurale est-elle proposée à faible dose, pour pouvoir bouger ? Avec une pompe que je contrôle moi-même ?
- ☐ Le protoxyde d'azote (MEOPA) est-il proposé ici, et dans quelles situations ?
- ☐ Si je n'ai pas de péridurale, quelles autres possibilités existent ?

Réponses et notes :

Sur la surveillance et les interventions

- ☐ Comment est surveillé le cœur du bébé : enregistrement continu ou écoute intermittente ? Ai-je le choix ?
- ☐ Les capteurs permettent-ils de bouger (monitoring sans fil) ?
- ☐ Comment se passe un déclenchement ici, et quand est-il proposé ?
- ☐ Quelle est la pratique habituelle pour la délivrance (la sortie du placenta) ?
- ☐ Combien de temps attend-on habituellement avant de clamper le cordon ?
- ☐ Les soins du bébé (pesée, mesures) sont-ils faits après la première heure ?

Réponses et notes :

Sur la césarienne

- ☐ La personne qui m'accompagne peut-elle être au bloc opératoire ?
- ☐ Le champ peut-il être abaissé au moment de la naissance pour que je voie mon bébé naître ?

- [ ] Le peau à peau peut-il commencer au bloc si mon bébé et moi allons bien ? Sinon, avec l'autre parent ?
- [ ] Quelle est la durée habituelle du séjour après une césarienne ici ?

Réponses et notes :

Sur les jours qui suivent

- [ ] Quels examens et soins sont faits au bébé, et quand ?
- [ ] Quel accompagnement pour l'allaitement, le tire-allaitement et le biberon ? Y a-t-il une consultante en lactation ?
- [ ] Mon bébé peut-il rester avec moi jour et nuit ?
- [ ] Où irait mon bébé s'il avait besoin de soins particuliers ? Y a-t-il une néonatologie sur place ?
- [ ] Quelle est la durée habituelle du séjour après un accouchement par voie basse ?
- [ ] Combien coûte la chambre particulière ? Ma mutuelle la prend-elle en charge ?
- [ ] La maternité a-t-elle un service qui transmet la déclaration de naissance à la mairie ?
- [ ] Comment s'organise le retour à la maison : visite d'une sage-femme, rendez-vous du bébé ?

Réponses et notes :

Mes notes de visite

> **Date de la visite ou du rendez-vous**
>
> _____

Ce qui m'a rassurée :

Ce à quoi je veux réfléchir :

Ce qui m'a surprise :

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 45 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/kit-projet-de-naissance-valise-maternite/

Paiement unique, PDF immédiat.