

PLAN DE NAISSANCE POUR FUTURS PARENTS TRANS ET NON-BINAIRES

Un plan de naissance est un document que vous créez. Il est utilisé pour informer les intervenant·es qui travaillent en périnatalité (sages-femmes, médecins, infirmier·es, doulas, etc.) de vos besoins et préférences concernant les soins que vous souhaitez. Il contiendra également des précisions sur la façon dont vous souhaitez que votre bébé soit pris en charge après sa naissance.

Puisque nous savons que beaucoup qui touche et entoure l'aide à la naissance est basé sur des normes cis-hétéronormatives mettant en avant l'idée que donner naissance est automatiquement synonyme de maternité, la Coalition des familles LGBT+ a voulu s'assurer que vous puissiez avoir un formulaire pensé pour vous afin que vous puissiez accéder à des soins respectueux au moment de la naissance.

Ce plan de naissance qui a vu le jour grâce à un projet subventionné par le Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie vous permettra de favoriser un environnement bienveillant dans le contexte péri ou post-partum. Vous pouvez l'utiliser comme ligne directrice pour les procédures avant, pendant et après la naissance. Vous pouvez l'adapter selon vos

besoins et le modifier en cours de route si vous le souhaitez. Vous pouvez le remplir tel quel, en faire des copies ou le reformuler au besoin. Nous vous encourageons à le partager avec d'autres futurs parents trans et non-binaires.

Il existe de multiples plans de naissances disponibles sur l'internet (voir les ressources à la fin de ce document). Nous avons nous-mêmes été inspiré·es de plusieurs de ces guides pour la rédaction de ce document. Peu importe le modèle que vous choisirez, rappelez-vous qu'un bon plan de naissance est clair, bref et flexible. Lorsque votre plan de naissance sera rédigé, apportez-le lors d'une visite de suivi pour en discuter avec votre professionnel·le de périnatalité. Pensez à apporter une copie de votre plan de naissance le jour de votre accouchement.



COALITION DES
FAMILLES LGBT+
LGBT+ Family Coalition

En partenariat avec :



FAMILLESLGBT.ORG

Mes informations



Nom légal

Nom d'usage

Je suis une personne

(ex. trans, non-binaire, au genre non conforme, etc.)

Mon(mes) pronom(s) est(sont)

(ex. il, elle, iel, etc.)

Les accords utilisés sont

(au féminin, au masculin, alternants, etc.)

**Par rapport à mon rôle parental,
je voudrais que l'on me désigne en tant que**

(ex. : père, parent, mère, ou autre nom choisi, etc.)

NB : il est important de respecter mon nom d'usage, mes pronoms et les accords associés afin que je me sente en sécurité et pour éviter une dysphorie.

Je serai accompagné·e par :

Personne 1

Nom _____

Pronom(s) et accords _____

Lien par rapport à moi _____

(ex. : partenaire, ami·e, famille choisie, conjoint·e, cousin·e, etc.)

Lien par rapport à l'enfant _____

(ex. : père, parent social, parent légal, mère, adulte impliqué·e, etc.)

Personne 2

Nom _____

Pronom(s) et accords _____

Lien par rapport à moi _____

Lien par rapport à l'enfant _____

Personne 3

Nom _____

Pronom(s) et accords _____

Lien par rapport à moi _____

Lien par rapport à l'enfant _____

Personne 4

Nom _____

Pronom(s) et accords _____

Lien par rapport à moi _____

Lien par rapport à l'enfant _____

Ma famille est

(ex. monoparentale, soloparentale, biparentale, homoparentale, transparente, pluriparentale, polyparentale, coparentale, autre)



Les mots importants pour moi

Je voudrais qu'on utilise ces mots pour désigner les parties de mon corps (ex. : torse au lieu de poitrine/seins; cavité utérine au lieu d'utérus; organe génital au lieu de vulve; etc.); ou je n'ai pas de préférence pour les mots utilisés pour les parties de mon corps :

Si on me mégenre (utilisation de mauvais pronoms ou prénoms) pendant que je donne naissance, je veux que (ex : que personne X me défende de telle ou telle façon; ce n'est pas important pour moi qui me défendra ni la façon; je préférerais qu'on ignore cela pendant que j'accouche ou que la césarienne soit pratiquée; etc.) :

Mes attentes face aux personnes qui m'accompagnent (ex. : qu'ils s'assurent que mes demandes soient respectées par le reste du personnel soignant; d'utiliser les bons mots lors des poussées; que le vocabulaire utilisé par les médecins/le personnel n'engendre pas de mégenrage ou dysphorie; etc.) :

Pendant le travail

1 Pour l'ambiance, j'aimerais :

- Écouter de la musique
- Que les lumières soient tamisées
- Utiliser l'aromathérapie
- Pouvoir me déplacer librement
- Autre : _____

2 Pour me sentir confortable, je préférerais me vêtir de : (ex. un habit choisi par les personnes qui m'accompagnent; la jaquette d'hôpital; être nu·e; etc.) :

3 Mes requêtes vis-à-vis du personnel soignant sont :

- Pas de résident·es/étudiant·es pour faire mes examens internes
- N'être vu·e que par des personnes à l'aise avec les réalités trans et non-binaires
- Qu'on soit discret·e et respectueux·se quand on parle de moi hors de ma chambre
- Que mon nom d'usage soit respecté lors des échanges
- Qu'on limite le va-et-vient du personnel dans ma chambre
- Autre : _____

4 J'apprécierais si les examens internes étaient faits :

- À ma demande seulement
- Après une discussion pour m'expliquer la raison que c'est jugé nécessaire

5 Si le travail ralentit, j'aimerais que certaines méthodes soient privilégiées pour le stimuler :

- La marche et le mouvement
- La stimulation des mamelons
- Le bain
- La rupture artificielle des membranes
- La perfusion intra-veineuse d'ocytocine
- Autre : _____



Soulagement de la douleur

1 Pour soulager la douleur, j'aimerais avoir recours à ces moyens :

- La marche, le mouvement et les changements de position
- L'autohypnose
- Le bain
- Le ballon thérapeutique
- Les massages
- L'acupression
- La respiration et les techniques de relaxation
- Les compresses chaudes ou froides
- L'injection de papules d'eau
- L'épidurale
- Le protoxyde d'azote
- Le bloc honteux (anesthésie locale des nerfs honteux)
- Autre : _____

2 En ce qui concerne les moyens médicaux pour soulager la douleur comme le protoxyde d'azote et l'épidurale, j'aimerais :

- Y avoir recours dès que possible
- Qu'on me les offre au besoin
- Que l'on attende que j'en fasse la demande

3 Si possible, je préférerais éviter :

- L'épidurale
- Le bloc honteux
- L'installation d'un soluté ou d'un accès veineux
- Autre : _____

4 J'aimerais que la (les) personne(s) qui m'accompagne(nt) soit impliquée(s) :

- Pour pratiquer des méthodes de soulagement de la douleur
- Pour m'aider à pousser
- Pour un rôle particulier (inscrire dans la section « Remarques » à la fin du document)



Autres éléments

1 Pour pousser, j'aimerais privilégier certaines positions :

- Accroupi-e ou à genoux
- À quatre pattes
- Couché-e sur le dos
- Semi-assis-e
- Sur le côté

2 Pour m'aider à pousser, je souhaiterais :

- Utiliser un miroir pour voir la progression de la tête de mon ou mes bébés
- Qu'on me conseille sur la façon de pousser
- Qu'on favorise une poussée instinctive et non-dirigée
- Autre : _____

3 Si une césarienne s'avère nécessaire, je préférerais :

- Recevoir une anesthésie régionale (équivalente à une épidurale) plutôt qu'une anesthésie générale
- Que la sonde urinaire soit installée après l'administration de l'anesthésie
- Que la personne qui m'accompagne soit à mes côtés pendant la chirurgie



Naissance

1 À la naissance de mon ou mes bébés, j'aimerais :

- Qu'il soit déposé immédiatement en peau à peau sur mon ventre
- Le chercher une fois les épaules dégagées
- Que la (les) personne(s) qui m'accompagne(nt) aille(nt) chercher mon ou mes bébés une fois les épaules dégagées
- Couper moi-même le cordon
- Que la personne qui m'accompagne coupe le cordon
- Que le placenta me soit remis après l'accouchement (à discuter avec votre professionnel·le)

2 Directives concernant le genre du bébé (ex. ne pas présumer du genre par rapport à ses organes génitaux; me dire s'il a une vulve ou un pénis; je préfère le découvrir par moi-même, etc.) :

3 Pour nourrir mon ou mes bébés, je souhaite :

- Un allaitement humain exclusif
- Un allaitement humain mixte (poitrine/sein/chest + biberon de lait humain)
- Un allaitement mixte (lait humain + préparations commerciales)
- Une alimentation à base de préparations commerciales
- Un dispositif d'aide à l'allaitement (tube)

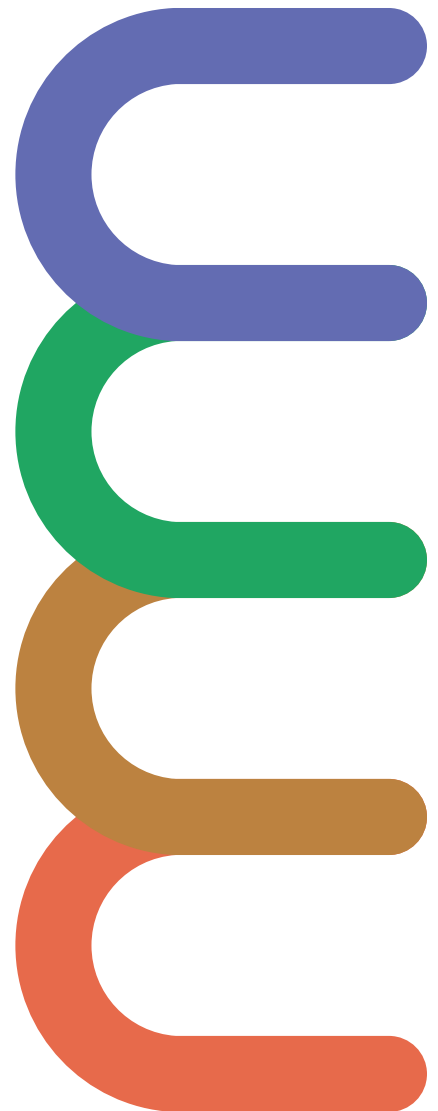
4 Pour l'aide à l'allaitement, je voudrais (ex : qu'on ne me touche pas le torse; qu'on utilise les mots adaptés que j'évoquerais; qu'on ne me force pas à allaiter; qu'on me propose des solutions alternatives; qu'on aide mon/mes coparents pour le co-allaitement; etc.) :



Chambre de repos

1 Directives pour ma chambre de repos :

- Je voudrais une chambre seule si possible
- Une chambre partagée me convient si la personne est à l'aise avec mon identité de genre





Consentement

N.B. Tout ce qui se trouve dans ce plan peut fluctuer. Je peux donc changer d'avis concernant certaines procédures au cours de l'accouchement ou de la césarienne. Le consentement doit être en continu afin de respecter mes besoins.

Questions/Remarques :

Signature du parent accoucheur

Signature de la/des/du/coparent(s)/partenaire(s)/personne(s) accompagnatrice(s)

Signature de la personne praticienne et de la personne du soutien au travail

Lexique

Types de familles

Monoparentale

Famille avec un seul parent qui est impliqué dans la vie de l'enfant. La monoparentalité peut être issue d'une séparation, du décès d'un parent ou d'une grossesse non planifiée, par exemple.

Soloparentale

Situation dans laquelle une personne choisit d'avoir un enfant seul, malgré le fait qu'elle est sans partenaire, souvent en faisant appel à une technique de procréation médicalement assistée ou à l'adoption

Biparentale

Famille avec 2 parents.

Homoparentale

Famille dans laquelle au moins un parent s'identifie comme gai ou lesbienne.

Transparentale

Famille dans laquelle au moins un parent s'identifie comme une personne trans.

Pluriparentale

Famille avec plus que deux parents

Polyparentale

Famille dans laquelle au moins un parent a la capacité d'avoir plusieurs partenaires en même temps de façon éthique et consensuelle.

Coparentale

Famille avec deux ou plusieurs parents qui ne sont pas nécessairement en relation amoureuse ou conjugale.

Autres mots

Cishétéronormatif

Les institutions qui accueillent les parents et futurs parents sont cishétéronormatives, c'est-à-dire qu'elles reconduisent, souvent inconsciemment, des attentes très fortes relatives à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle des personnes qui en sont les bénéficiaires. On s'attend ainsi à ce qu'une personne s'identifie sur le plan du genre en conformité avec le sexe qui lui a été assigné à la naissance, qu'elle exprime son genre en fonction de stéréotypes genrés. On tient pour acquis que toute personne est issue d'une famille avec un père et une mère, et est/sera nécessairement hétérosexuelle et cisgenre.

Mégenrage

L'action de désigner une personne par un genre qui ne correspond pas à son identité de genre

Dysphorie

La dysphorie de genre est un terme médical utilisé pour décrire la détresse de la personne transgenre, face à une inadéquation entre son sexe assigné et son identité de genre. Pour une personne dysphorique, cette incompatibilité ressentie entre le sexe anatomique et l'identité peut engendrer un mal-être considérable, surtout lorsqu'elle est incomprise par son entourage.



Quelques ressources concernant les plans de naissance

Hôpital Sainte-Justine

Pratiques d'usage :

chusj.org/fr/Soins-services/A/Accouchement

Plan de naissance (choix multiples) :

chusj.org/CORPO/files/f1/f1ebe94c-82eb-4016-8f1c-5b7a46ad9def.pdf

Plan de naissance (questions ouvertes) :

chusj.org/CORPO/files/2c/2ca31975-7763-4f7f-9481-bdd1f07da6b8.pdf

CIUSSS de l'Estrie

santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/Plan_de_naissance.pdf

CISSS de Lanaudière

ciss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss_lanaudiere/Documentation/Autres_publications/Fiches_d_information_prenatales/PlanNaissance_web.pdf

CISSS de Chaudière-Appalaches

genevieve-rancourt.com/doc/accouchement/plan_de_naissance.pdf

Naître et grandir

naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/plan_naissance.pdf

Mère et Monde (Doula)

mereetmonde.com/wp-content/uploads/2016/09/plan-de-naissance.pdf

Mieux-Vivre - INSPQ

inspq.qc.ca/mieux-vivre/grossesse/preparation-l-accouchement/plan-naissance

