



Centre de naissance et
de bien-être d'Ottawa

Ottawa Birth and
Wellness Centre

Trousse d'information pour
la clientèle

Dans cette trousse

| | |
|---|----|
| Mot de bienvenue..... | 3 |
| Qui peut utiliser les services du Centre? | 3 |
| Disponibilités..... | 4 |
| Accessibilité..... | 4 |
| Un milieu sécuritaire..... | 4 |
| Faire appel au Centre de naissance et de bien-être d’Ottawa | 4 |
| Pendant votre travail | 5 |
| Étudiantes et étudiants..... | 5 |
| Sécurité, consultations et transferts vers l’hôpital..... | 6 |
| Soins aux parents et au bébé | 6 |
| Les repas au CNBEO | 7 |
| Familles et visiteurs : nos politiques | 7 |
| Votre départ du Centre..... | 8 |
| Votre opinion | 9 |
| Votre vie privée..... | 9 |
| Pour votre bien-être continu | 9 |
| Nous contacter..... | 9 |
| Notre adresse..... | 10 |
| Quoi apporter au Centre..... | 11 |

Mot de bienvenue

Merci d'avoir choisi le Centre de naissance et de bien-être d'Ottawa. Nous tenons la naissance dans le plus grand respect comme un événement sacré qui change les vies et favorise la croissance personnelle et familiale. Fidèles au modèle de pratique des sages-femmes, nous nous engageons à

- respecter les principes de l'accouchement naturel,
- prodiguer des soins compatissants, respectueux et axés sur la famille et
- vous offrir un milieu chaleureux et accueillant.

Le Centre de naissance et de bien-être d'Ottawa (CNBEO) présente une option sécuritaire pour les personnes dont la grossesse et le travail sont à faible risque. Il renferme tout l'équipement dont vous et votre leur nouveau-né avez besoin pendant le travail, la naissance et les soins postnataux.

Au CNBEO, votre chambre de naissance privée et bien équipée vous propose un éclairage reposant, un foyer chaleureux, un grand lit, des draps confortables, des haut-parleurs *Bluetooth* et une grande baignoire pour le travail et l'accouchement; par la suite, un repas nutritif succulent vous attend. Enfin, nos installations n'ont aucunement un caractère « institutionnel », mais, comme à l'hôpital, les sons peuvent s'entendre d'une chambre à l'autre.

Nos soins sont offerts par des sages-femmes autorisées et rattachées au Centre; leur travail est soutenu de manière non clinique par des assistantes de naissance ou aides de service, qui voient en outre au bon fonctionnement du Centre. Et pour les rares occasions où survient une urgence, nous comptons sur nos partenariats avec les hôpitaux de la région afin d'y assurer un transfert rapide pour vous ou votre bébé.

Le CNBEO est un établissement de soins de santé autonome communautaire, règlementé (et financé) par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée. Les soins que vous y recevez sont encadrés par les normes de l'Ordre des sages-femmes de l'Ontario.

Qui peut utiliser les services du Centre?

Afin d'accoucher au Centre de naissance et de bien-être d'Ottawa, vous **devez** habiter en Ontario (avoir une adresse ontarienne) et confier vos soins à une sage-femme rattachée au Centre. Celle-ci évalue vos besoins tout au long de votre grossesse pour confirmer qu'un accouchement hors hôpital demeure une bonne option pour vous et votre bébé. Dans certains cas, par souci pour votre santé et votre sécurité, il convient d'accoucher à l'hôpital plutôt qu'au CNBEO.

Cela dit, vous pouvez accoucher au Centre de naissance et de bien-être d'Ottawa si vous :

- comprenez les avantages et les risques associés à cette décision;
- avez une sage-femme rattachée au CNBEO qui vous donne les soins prénataux indiqués et vous inscrit auprès du Centre;
- êtes en bonne santé et vivez une grossesse saine, sans complications;
- portez un seul bébé, bien positionné tête en bas, et qui, selon les attentes, naîtra en bonne santé;

- n'avez aucun signe d'infection (toux, symptômes de grippe, fièvre, vomissements ou diarrhée non liés au travail, etc.); votre sage-femme vous aidera à évaluer d'éventuels symptômes;
- vous présentez à terme (après 37 semaines de grossesse), en travail actif et sans facteurs de risque.

Si vous avez des questions ou voulez en savoir plus sur l'admissibilité au CNBEO, consultez votre sage-femme.

Disponibilités

L'espace au CNBEO étant limité et le travail étant toujours imprévisible, nos admissions se font dans l'ordre des arrivées. Le Centre compte trois chambres de naissance et une salle d'évaluation pouvant servir aux accouchements, elle aussi. Si toutes les chambres sont occupées, nous ne pouvons pas vous admettre, d'où l'importance de prévoir un « plan B » pour votre accouchement, que ce soit à la maison ou dans un hôpital. Assurez-vous d'en discuter bien à l'avance avec votre sage-femme.

Accessibilité

Le CNBEO s'engage à desservir toute sa clientèle sans discrimination, y compris les personnes handicapées. Nous avons donc des espaces de stationnement réservés, l'accès en fauteuil roulant peut se faire dans toutes les sections du Centre, et les animaux de service sont les bienvenus. Suffit de nous contacter si vous avez des questions à ce sujet.

Un milieu sécuritaire

Nous tenons à créer sans faute un milieu sécuritaire et accueillant, peu importe votre origine, identité ou contexte familial. Nous vous encourageons à incorporer vos pratiques culturelles dans votre expérience natale et de signaler à l'avance à votre sage-femme vos besoins et vos souhaits. Les familles aujourd'hui sont multiformes, et les personnes de toutes identités sexuelles peuvent donner naissance. Nous avons donc à cœur de leur offrir une expérience agréable et valorisante.

Faire appel au Centre de naissance et de bien-être d'Ottawa

Si vous souhaitez accoucher au CNBEO, informez-en votre sage-femme. Elle vous y inscrira et nous transmettra vos dossiers. Vous pourrez ensuite réserver une visite pour voir nos magnifiques chambres et rencontrer notre équipe (voir la section **Visites du Centre** de notre site Web).

Si votre grossesse progresse normalement, à votre 36^e semaine, votre sage-femme nous confirmera qu'il convient toujours d'accoucher ici. Elle vous précisera aussi comment et quand communiquer avec elle lorsque votre travail commencera. **Vous devez parler avec votre sage-femme avant de venir au Centre de naissance**, pour qu'elle puisse nous signaler votre arrivée imminente.

Si vous arrivez avant votre sage-femme, une assistante du Centre vous accompagnera dans notre salon familial ou notre salle d'évaluation pour y attendre votre sage-femme. Par contre, les assistantes

n'offrent pas de soins cliniques et ne peuvent donc pas évaluer votre état ou vous admettre officiellement. Si, pour une raison quelconque, votre sage-femme est incapable de se rendre avant que votre travail ne progresse trop, nous aurons peut-être à vous transférer vers l'hôpital.

Autrement, lorsque votre sage-femme arrive, elle peut vous examiner dans une salle d'évaluation et, ensuite, quand vous commencez le travail actif, vous diriger vers une chambre de naissance. Vous pouvez également utiliser le salon familial ou vous balader sur la terrasse extérieure. Enfin, comme pour tout accouchement dirigé par une sage-femme, une seconde sage-femme y assiste.

Pendant votre travail

Notre équipement et nos services se prêtent à des naissances dites normales et sans complications, bref, où l'on n'intervient que très peu. Le Centre n'offre donc pas de péridurales (« épidurales ») ou de narcotique antidouleur, et si vous pensez en avoir besoin, vous pouvez accoucher à l'hôpital au lieu, et nous vous y transférerons.

Nous vous proposons néanmoins de nombreuses mesures de confort pendant votre travail, à commencer par l'expertise et le savoir-faire de votre sage-femme. Voici d'autres mesures de confort :

- un environnement privé, sécuritaire et compatissant
- l'assurance qu'on vous explique en détail toutes vos options et qu'on respecte vos choix, puisque vous participez directement à vos soins
- la présence d'une soignante que vous connaissez et avec laquelle vous vous sentez à l'aise
- le soutien, si bon vous semble, de partenaires, de votre famille, d'amis ou de *doulas*
- de grandes baignoires pour le travail et l'accouchement comme tel
- la liberté de manger et de boire selon vos désirs
- la liberté de vous déplacer et de changer de position pendant le travail et l'accouchement
- l'utilisation de bancs d'accouchement, de ballons d'accouchement, de tapis de sol et de harnais suspendus pour faciliter la mobilité
- la thérapie par le toucher (massage, acupression, points de pression, etc.), selon les compétences et l'aisance de vos personnes soignantes
- l'hydrothérapie : effet relaxant de l'eau chaude dans la douche ou la baignoire
- l'injection d'eau stérile pour les douleurs au dos
- des appareils de neurostimulation électrique transcutanée (TENS), au lieu de médicaments
- l'oxyde d'azote (gaz hilarant ou, en anglais, *laughing gas*).

Étudiantes et étudiants

Le CNBEO favorisant l'éducation de la relève et le partage de son modèle de soins, il sert d'établissement d'enseignement où les sages-femmes en formation et d'autres professionnels de la santé se familiarisent avec les accouchements normaux hors hôpital. Il collabore aussi avec le Programme d'enseignement de la profession de sage-femme de l'Ontario afin d'offrir des placements communautaires. On pourrait donc vous demander si une personne en formation peut observer votre accouchement ou assister la sage-femme. À vous de décider si cela vous convient ou non; nous respectons **toujours** vos désirs.

Sécurité, consultations et transferts vers l'hôpital

Les sages-femmes du CNBEO suivent fidèlement les normes de l'Ordre des sages-femmes de l'Ontario, ainsi que les politiques et protocoles du Centre. Pendant votre grossesse, votre sage-femme évalue votre santé et celle de votre bébé pour s'assurer que vous pouvez toujours accoucher au Centre; si des complications surviennent, votre sage-femme recommandera un hôpital où elle a des droits de pratique.

Les transferts à l'hôpital lors d'accouchements prévus ailleurs sont peu fréquents et, s'ils ont lieu, sont rarement urgents, se font plutôt en auto qu'en ambulance et aboutissent quand même à un accouchement vaginal normal. Les transferts se font généralement lorsqu'il faut

- soulager la douleur (p. ex. péridurale) pendant un travail qui progresse lentement
- intervenir pour accélérer le travail.

Ces interventions ne sont pas offertes au Centre, ni le recours aux forceps, aux ventouses et aux accouchements par césarienne. Si elles s'imposent, on doit vous transférer à un hôpital.

Il arrive, quoique très rarement, que la personne qui accouche ou le nouveau-né ait besoin de soins urgents en raison de complications pendant le travail ou la naissance. Par exemple, si le bébé souffre de détresse respiratoire, votre sage-femme sait comment le réanimer; la plupart des bébés à terme récupèrent rapidement. Toutefois, si vos complications ou celles de votre bébé sont plus inquiétantes, il faut parfois opter pour un transfert rapide à l'hôpital.

Dans ces cas peu probables, le plan d'action du CNBEO vous assure un transfert facile et rapide. Les Services médicaux d'urgence (SMU) sont d'ailleurs tout proches, et leurs équipes savent agir vite en toute sécurité. Les transferts urgents se font soit au Campus général de l'Hôpital d'Ottawa, soit au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Votre sage-femme vous accompagne dans l'ambulance et met tout en œuvre pour que votre bébé reste avec vous. Si un médecin vous prend en main à l'hôpital, votre sage-femme reprend la relève une fois la situation maîtrisée.

Pour les transferts par ambulance, le Régime d'assurance-maladie de l'Ontario (RAMO/OHIP) vous facture le co-paiement standard de 45 \$. Pour en savoir plus sur ces frais et sur les catégories d'exemption, consultez le site <http://www.health.gov.on.ca/fr/public/publications/ohip/amb.aspx>.

Notre conseillère en matière de qualité au CNBEO analyse chaque transfert de soins et ses circonstances pour confirmer que le tout s'est déroulé convenablement.

Soins aux parents et au bébé

Après la naissance, vous pouvez rester dans la chambre d'accouchement avec votre bébé pendant quatre heures. On encourage le contact peau à peau et l'allaitement dès la naissance pour favoriser vos liens affectifs. Pendant que vous reprenez vos forces et apprenez à connaître votre poupon, vous pouvez savourer un repas chaud (voir *Les repas au CNBEO*).

Votre sage-femme fournit tous les soins et services dont votre nouveau-né a besoin, y compris :

- un examen physique complet
- les médicaments de routine
- le soutien pour l'allaitement (si vous optez pour une préparation pour nourrissons, vous devez l'apporter vous-même, ainsi que vos biberons)
- les recommandations pour les soins de suivi
- les instructions sur l'enregistrement de la naissance en vue d'un certificat de naissance
- les formulaires pour une carte d'assurance-maladie (RAMO)
- les cartes de déclaration de naissance.

Si vous voulez garder votre placenta, n'oubliez pas d'apporter une glacière et un sac de glaçons. Nous conserverons le placenta dans notre réfrigérateur et, à votre départ, le placerons dans votre glacière.

Les repas au CNBEO

Après avoir accouché, vous méritez un bon repas chaud, et nous l'apporterons à votre chambre avec plaisir quand vous en aurez le goût. Nous offrons des sélections préparées par The Red Apron, ainsi que des aliments pour le petit-déjeuner (œufs, pain grillé, sandwichs matin, etc.).

Nous nous efforçons de prévoir en outre des options végétariennes, végétaliennes, halal et sans gluten. De plus, nous avons habituellement des fruits frais, des jus, des rôties et d'autres collations. Cela dit, si vous avez de fortes allergies ou restrictions alimentaires, vous voudrez peut-être apporter votre propre nourriture (à noter que le CNBEO **n'est pas libre de noix**). Nous mettons aussi à votre disposition un frigo avec congélateur, un four grille-pain, un four à micro-ondes, une bouilloire et un appareil Keurig.

Rappelons que notre nourriture est réservée aux personnes qui accouchent. Les gens qui vous accompagnent peuvent apporter la leur et la ranger dans le frigo du salon familial. Nous avons aussi des menus de restaurants du secteur offrant la livraison ou des mets pour emporter. Enfin, on peut acheter des repas *Red Apron* sur place pour 10 \$ (comptant, chèque ou carte de crédit) ou de l'épicerie Metro en face du Centre.

Familles et visiteurs : nos politiques

Contrairement à la plupart des hôpitaux, nous vous laissons inviter toute personne que vous souhaitez avoir près de vous avant, pendant et après la naissance de votre bébé. Nous avons d'ailleurs une salle familiale pour les rassemblements, notre objectif étant de faire du Centre un milieu des plus accueillants.

Toutefois, par souci pour notre clientèle, notre personnel et nos sages-femmes, nous appliquons les lignes directrices suivantes aux visiteurs :

- Nous demandons aux visiteurs d'attendre à l'entrée pour qu'une assistante de naissance vérifie leur identité. Veuillez donc dire à vos visiteurs de prévoir une attente de quelques minutes à leur arrivée.

- Le CNBEO ne fournit pas de nourriture aux familles ou aux personnes aidantes. Nous les encourageons à en apporter et à la ranger dans notre grand frigo, ou de prévoir des fonds pour en acheter (voir ci-dessus).
- Nous pouvons refuser l'entrée aux personnes qui semblent être contagieuses. Puisque les personnes ayant accouché et les nouveau-nés sont plus susceptibles aux infections, nous examinons toute personne qui vient au Centre pour
 - la toux, les rhumes, les symptômes de grippe
 - la fièvre
 - les vomissements ou la diarrhée
 - les conjonctivites (infections des yeux) ou
 - les éruptions cutanées inhabituelles.

Si une personne a un de ces symptômes, elle ne peut pas entrer dans le Centre; et si les symptômes apparaissent pendant votre séjour, la personne doit quitter les lieux.

- Les enfants sont les bienvenus, mais ceux ayant moins de 12 ans doivent être accompagnés en tout temps par un adulte autre que vous et votre personne aidante principale. Les enfants demeurent la responsabilité de la personne désignée et ne doivent jamais se retrouver sans surveillance. Prévoyez nourriture, jouets, livres, etc. pour les enfants, ainsi qu'une solution de rechange pour leur garde si votre travail se prolonge.
- Puisque de nombreuses personnes sont allergiques ou susceptibles aux produits chimiques utilisés dans les parfums, fixatifs, eaux de Cologne, etc., nous demandons à la clientèle, aux visiteurs, aux sages-femmes et à notre personnel de ne pas en mettre.
- Il est interdit de fumer dans le Centre de naissance. Quiconque désire fumer doit le faire à l'extérieur et à au moins neuf mètres des entrées et sorties. La terrasse est une zone non-fumeurs aussi.
- Les règlements de la ville d'Ottawa interdisent les bougies et autres flammes nues au CNBEO. Par contre, il est permis d'apporter de la sauge pour effectuer une cérémonie de purification au foin d'odeur (*smudging*).
- Le Centre ne tolère aucunement la discrimination, l'agressivité, le langage vulgaire ou menaçant et les gestes violents; il en va de même pour le non-respect de la vie privée et de la confidentialité. Quiconque se permet de tels comportements sera expulsé; au besoin, le personnel fait appel aux services d'urgence ou à la police d'Ottawa.

Votre départ du Centre

Le CNBEO n'étant pas conçu pour des séjours post-naissance, vous recevrez votre congé dans les quatre heures suivant l'accouchement. Votre sage-femme vous renseigne clairement sur ce que vous pouvez prévoir par la suite, comment gérer les problèmes et quand communiquer avec elle pour votre première visite postnatale (habituellement dans les 24 heures). Si vous ou votre bébé avez besoin d'un suivi médical supplémentaire, nous prévoirons votre transfert à l'hôpital.

Pour le retour chez vous, vous aurez besoin de vêtements appropriés pour le bébé, de couches et d'un siège d'auto approuvé pour enfants (voir *Ce qu'il faut apporter*).

Votre opinion

Nous vous encourageons à évaluer nos services en deux temps : sur papier au moment de votre départ du Centre et en ligne quelques semaines après votre congé. Bien sûr, vos commentaires nous permettent d'évaluer votre satisfaction et de donner suite à vos préoccupations. Nous cherchons constamment à nous améliorer, d'où l'importance de nous faire part de vos idées (voir *Nous contacter*). Envoyez-nous aussi des témoignages pour notre site Web et notre page Facebook. Enfin, nos assistantes offriront de vous photographier avec votre famille et votre sage-femme pour notre « Mur des bébés célébrités ». Nous vous demandons toujours votre autorisation avant d'afficher quoi que ce soit.

Votre vie privée

Le CNBEO s'engage à protéger la confidentialité de vos renseignements personnels. Nous respectons la *Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée* et la *Loi sur la protection des renseignements personnels sur la santé* de l'Ontario. Vos renseignements ne sont partagés qu'en cas de transfert vers l'hôpital. Autrement, vos antécédents médicaux et les détails de votre accouchement restent confidentiels, sauf si vous en permettez le partage. La plupart des sages-femmes vous remettent une copie de votre dossier quand vos soins prennent fin. Pour toute question ou préoccupation à ce sujet, consultez notre directrice générale, qui est aussi notre agente de protection de la vie privée (voir *Pour nous contacter* ci-dessous).

Pour votre bien-être continu

Outre nos magnifiques installations d'accouchement, le CNBEO renferme un centre de bien-être qui vous propose une gamme de cours et de services, dont :

- physiothérapie du plancher pelvien
- acuponcture
- soutien gratuit à l'allaitement
- cours prénataux
- cours de yoga prénataux et postnataux
- ateliers de premiers soins pour nourrissons
- séances de musique parents-bébés.

Visitez notre site Web pour en apprendre davantage!

Nous contacter

Téléphone : 613 260-1441

Courriel : info@ottawabirthcentre.ca

Web : <http://ottawabirthcentre.ca/fr>

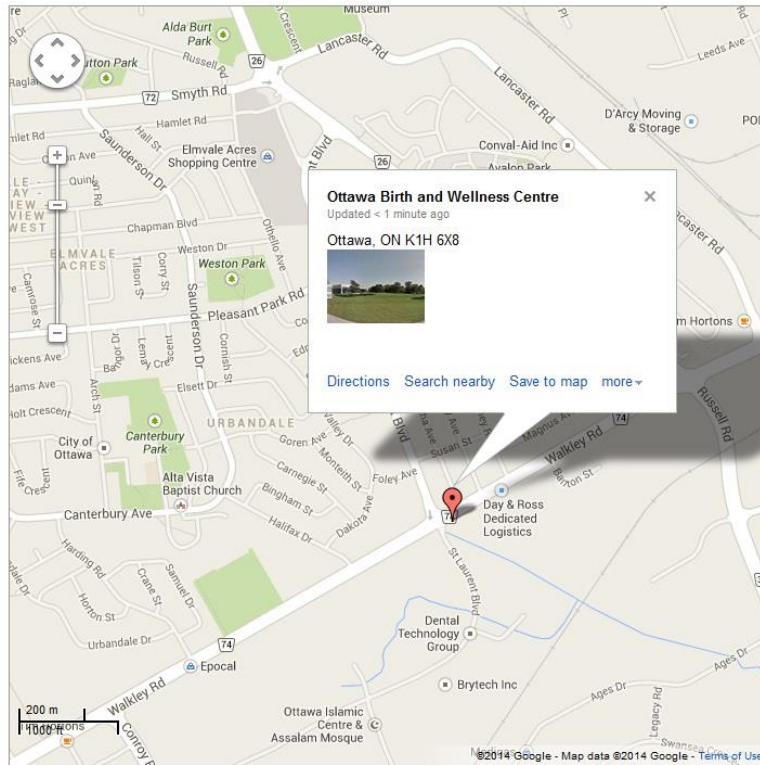
Facebook : www.facebook.com/ottawabirthandwellness

Directrice générale : Elyse Banham (elyse.banham@ottawabirthcentre.ca)

Rappel : Quand votre travail commence, assurez-vous de contacter votre sage-femme avant de venir au Centre.

Notre adresse

Nous sommes au **2260, chemin Walkley**, à l'angle du boulevard Saint-Laurent (côté sud-est), dans l'**édifice Canon** portant les grosses enseignes rouges. Notre entrée et notre stationnement se trouvent à **l'arrière du bâtiment, côté est**. Cherchez l'enseigne *Centre de naissance/Birth Centre* au-dessus de la porte.



Notre enseigne – chemin Walkley



Nous sommes situés dans l'édifice Canon



Cherchez la porte Centre de naissance à l'arrière du bâtiment, côté est

Quoi apporter au Centre

Pour la personne qui accouche

- Carte RAMO (OHIP), si vous en avez une, et d'autres pièces d'identité
- Vêtements confortables et robe de chambre pour l'accouchement
- Chaussures confortables sans lacets (pantoufles, mocassins, *crocs*, etc.)
- Sous-vêtements amples et bas supplémentaires
- Vêtement ou maillot pour la baignoire (si vous le souhaitez) et sac étanche pour le rapporter
- Oreiller gonflable pour baignoire (préférez ceux qui restent en place par succion)
- Coussins de mousse ou matelas de yoga pour la baignoire
- Baume à lèvres
- Articles de toilette (savon, shampooing, dentifrice, brosse à dents, attache-cheveux, etc.)
- Médicaments sur ordonnance
- Vêtements amples pour le retour à la maison
- Serviettes sanitaires grand-format à forte absorption ou couches d'incontinence
- Collations et boissons préférées, y compris gomme, *popsicles* et suçons (le travail peut assécher votre bouche)

Pour les personnes de soutien

- Vêtements de rechange, t-shirt supplémentaire
- Shorts ou maillot pour la baignoire (au besoin), et un sac étanche pour les rapporter
- Nourriture et breuvages
- Brosse à dents, rince-bouche ou gomme post-collation
- Cellulaire, appareil-photo et cinécam, avec chargeurs ou piles supplémentaires

Pour le bébé

- Vêtements (camisole, pyjama, vêtement d'extérieur, couverture)
- Quelques couches
- Biberon et lait maternisé (si vous n'allaites pas)
- Siège d'auto

Pour tout le monde

- Chaussures d'intérieur à l'hiver (nous avons des *crocs*)
- Boissons et collations pour tous les goûts (enfants aussi)
- Musique sur votre appareil préféré si vous en voulez; les chambres ont un haut-parleur *Bluetooth*
- Bougies à piles pour assombrir la chambre (flammes nues interdites)
- Jouets, livres, nourriture, vêtements, etc., pour les enfants.

Ce que nous fournissons (outre les choses évidentes)

- Serviettes, oreillers et autre literie
- Glace concassée
- Haut-parleur *Bluetooth* avec câble auxiliaire pour appareils non *Bluetooth*
- Séchoir à cheveux
- Tabouret d'accouchement
- Ballon d'accouchement
- *Crocs*
- Jouets et livres (salon familial)
- Sans-fil gratuit
- Câblo-télé (salon familial)