ACCOUCHER AU

CHUS – HÔPITAL FLEURIMONT

Informations pour les futurs parents

Québec

Notre équipe est heureuse de vous soutenir dans ce moment unique qu'est la naissance de votre bébé. Dans ce guide, vous trouverez l'information nécessaire pour préparer votre séjour à la maternité du CHUS – Hôpital Fleurimont.

Comment nous contacter?

Unité de maternité, 4e étage

Pavillon Enfant Soleil et urgence
CHUS – Hôpital Fleurimont
3001, 12e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5N4

Téléphone
819 346-1110, poste 14115

TABLE DES MATIÈRES

Comment nous contacter? 2

Comment vous préparer à l'accouchement? 4

Quand vous rendre à l'hôpital? 5

Quoi faire à votre arrivée à l'hôpital? 6

Quoi savoir sur l'accouchement? 8

Quelles situations pourraient survenir durant l'accouchement? 10

Comment se passent les premières heures suivant la naissance? 12

Quoi savoir sur la salle d'observation du nouveau-né (SONN)? 15

Quoi savoir si votre bébé va en néonatologie? 15

Quelles sont les informations pratiques à connaître durant votre séjour? 16

Quoi savoir en cas de grossesse à risque? 18

Quand retournerez-vous à la maison? 19

Comment contribuer à l'avancement des connaissances? 20

Quoi faire en cas de questions ou d'inquiétudes pendant la grossesse? 21

Comment vous préparer à l'accouchement?

Définissez vos souhaits et attentes

Prenez le temps d'identifier vos souhaits et vos attentes pour votre accouchement. D'ailleurs, l'équipe médicale souhaitera les connaître afin de les respecter.

Utilisez le document *Vos souhaits et attentes* disponible sur **santeestrie.qc.ca/accouchement**

Informez-vous

Consultez différentes sources d'informations pour connaître les options possibles durant le travail et l'accouchement.

- Cours prénataux
- Site Web : **santeestrie.qc.ca/accouchement**
- Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*
- Autres lectures et sites Web
- Expériences de votre entourage
- Discussions avec votre médecin

Remplissez le questionnaire de préadmission

Entre quatre et six semaines avant la date prévue de votre accouchement, remplissez le questionnaire de préadmission qui est disponible :

- au bureau de votre médecin,
- au Service d'accueil et d'admission du CHUS – Hôpital Fleurimont,
- sur **santeestrie.qc.ca/accouchement**.

Retournez le questionnaire par la poste à :

CHUS – Hôpital Fleurimont
Accueil et admission
3001, 12e Avenue Nord
Sherbrooke, (Québec) J1H 5N4

Si vous venez déjà pour un rendez-vous, vous pouvez déposer le questionnaire de préadmission au Service d'accueil et d'admission situé au 1er étage.

Préparez votre valise

Celle-ci devrait être prête au plus tard à la 36e semaine de grossesse. Quoi apporter? Consultez la liste d'articles suggérés sur **santeestrie.qc.ca/accouchement**.

Quand vous rendre à l'hôpital?

En fin de grossesse, discutez avec votre médecin des signes indiquant qu'il est temps de vous rendre à l'hôpital. Voici quelques signes d'un travail qui commence :

- Contractions régulières et douloureuses
  (ont lieu aux 3 à 5 minutes depuis environ 1 heure)
- Perte des eaux, avec ou sans contractions
- Pertes de sang vaginal, avec ou sans contractions

Consultez les signaux d'alarme pendant la grossesse à la page 21.

Votre travail commence? Vous avez des doutes?

Appelez à l'unité de maternité au 819 346-1110, poste 14115.

Une infirmière répondra à vos questions et vous dira à quel moment vous rendre à la maternité. Si vous habitez loin de Sherbrooke, mentionnez-le. Il faudra prévoir le temps nécessaire pour vous rendre à l'hôpital.

Comment mesurer la fréquence de vos contractions?

Notez l'heure d'une première contraction et l'heure des contractions suivantes.

Par exemple :

13 h 05 : Début de la 1re contraction

13 h 10 : Début de la 2e contraction

13 h 15 : Début de la 3e contraction

Vous avez des contractions aux 5 minutes.

Pour vérifier si le travail est vraiment commencé :

- Prenez un bain ou allongez-vous sur le côté gauche pendant 20 à 30 minutes.
- Continuez de noter la fréquence des contractions.
- Si le travail n'est pas réellement commencé, l'intervalle entre vos contractions s'allongera et les contractions pourraient même s'arrêter. Il s'agirait d'un signe que vous n'êtes pas encore prête à vous rendre à l'hôpital.

Quoi faire à votre arrivée à l'hôpital?

Stationnez la voiture

La personne qui vous accompagne peut laisser son véhicule devant l'entrée principale ou dans le stationnement intérieur le temps de vous emmener à l'unité de maternité (4e étage). La voiture devra ensuite être déplacée dans le stationnement des usagers et des visiteurs.

Présentez-vous à l'accueil de la maternité

La personne à l'accueil prendra votre carte d'assurance maladie, votre carte d'hôpital et votre lait maternel si vous en avez apporté.

Allez dans la salle d'évaluation

Une infirmière et un médecin évalueront le stade du travail et l'état de santé de votre bébé. Si le travail est commencé, on vous installera dans une chambre privée. Si vous n'êtes pas en travail actif, on pourrait vous conseiller de retourner à la maison ou vous offrir une place dans le salon de latence (si disponible).

Salon de latence

Installez-vous dans votre chambre

Vous vivrez le travail et l'accouchement dans la même chambre. Elle est aménagée pour que les parents, la personne significative et le bébé cohabitent.

Chaque chambre comprend :

- un lit ajustable pour la mère,
- une salle de bain privée avec un bain-douche,
- une banquette-lit pour la personne qui vous accompagne.

ASTUCE

Vous pouvez personnaliser votre chambre afin de créer une bulle familiale à votre image. Pensez à apporter de la maison les éléments qui vous aideront à vous sentir bien. Par exemple : un petit haut-parleur, des lumières, des photos, un parfum d'ambiance, etc.

Quoi savoir sur l'accouchement?

Qui vous accompagnera?

Tout au long de votre travail et de l'accouchement, une infirmière est consacrée à vos soins. Elle commencera par vous prélever du sang afin de faire des analyses. Elle installera aussi un cathéter (petit tube souple) dans l'une de vos veines.

Puisque le CHUS – Hôpital Fleurimont est un milieu universitaire, votre médecin pourrait être accompagné d'un résident ou d'une résidente. Cette personne termine sa formation en médecine de famille ou en gynécologie-obstétrique.

L'infirmière assure votre suivi en collaboration avec votre médecin et elle est présente lors de l'accouchement. Vous pouvez être accompagnée d'un autre adulte, en plus de votre partenaire ou de votre personne significative.

Quoi savoir sur le monitorage?

Au besoin ou selon la demande de l'équipe médicale, nous utiliserons un moniteur fœtal pour nous assurer du bien-être de votre bébé. Ce petit appareil électronique permet d'écouter le cœur de façon continue. Deux capteurs sont déposés sur votre ventre et tenus en place par des bandes élastiques. Ils sont reliés à un appareil qui produit un tracé du rythme cardiaque du bébé et de vos contractions.

Les capteurs sont sans-fil, donc vous pourrez bouger à votre convenance.

Quoi savoir sur l'alimentation et l'hydratation?

Au début du travail, vous pouvez habituellement manger et boire en petites quantités. Toutefois, dans certaines conditions, l'équipe médicale pourrait vous demander de demeurer à jeun (ne pas boire ni manger).

Comment sera mesurée la progression du travail?

Durant le travail, l'infirmière évalue vos contractions et, au besoin, celle-ci ou une personne de l'équipe médicale vérifie la progression du travail par un examen vaginal. Cet examen permet d'évaluer la dilatation du col de votre utérus.

Il arrive que d'autres interventions soient requises pour :

- stimuler le travail,
- soulager la douleur,
- surveiller de plus près le bien-être du bébé.

En tout temps, le médecin évalue avec vous la pertinence des interventions.

ASTUCE

Pensez à apporter des collations de la maison. Vous pouvez utiliser le réfrigérateur qui se trouve dans la cuisinette.

Comment soulager la douleur?

Voici quelques méthodes de soulagement :

- la marche
- le bain
- le ballon thérapeutique
- le massage
- l'application de chaleur
- la respiration
- les changements de position (p. ex. : position de Gasquet)
- l'application de points de pression (méthode Bonapace)
- la barre de suspension
- le banc de naissance

Si vous le souhaitez ou si c'est nécessaire, votre douleur peut être apaisée avec :

- des médicaments (narcotiques);
- un bloc honteux (anesthésie qui soulage la douleur au niveau de la partie inférieure du vagin et de la vulve);
- une épidurale (anesthésie qui soulage la douleur des contractions de l'utérus et la douleur ressentie lors de l'accouchement).

Bain thérapeutique

ASTUCE

Durant le travail, essayez différentes positions pour favoriser la dilatation du col et tentez de vous détendre entre les contractions.

Quelles situations pourraient survenir durant l'accouchement?

Maturation

Dans certaines situations, le col de votre utérus pourrait être fermé avant l'accouchement et nécessiter une maturation. Le but de la maturation est de bien préparer le col avant l'induction (voir description ci-dessous). La maturation peut se faire de différentes façons. Celles-ci vous seront présentées par votre médecin traitant afin de déterminer la meilleure méthode pour vous.

Induction

Il se pourrait que votre travail doive être déclenché de façon artificielle. Nous appelons cela une induction. Au besoin, le médecin prendra le temps d'en discuter avec vous.

Stimulation du travail

Lors de votre accouchement, le médecin peut vous proposer de stimuler le travail à l'aide de médicaments dans les situations suivantes :

- Votre col ne se dilate pas une fois le travail commencé.
- Vos contractions sont trop espacées.
- Vos contractions ne sont pas assez fortes.

Épisiotomie

Afin d'aider le bébé à naître, le médecin peut faire une épisiotomie. Il s'agit d'une petite coupure du périnée effectuée au moment où le bébé est sur le point de sortir. Après la naissance, le médecin procédera à la réparation. Si vous n'êtes pas sous épidurale, une anesthésie locale sera faite.

Le périnée est un groupe de muscles situés au bas du bassin qui soutiennent entre autres la vessie et l'utérus. On le nomme aussi « plancher pelvien ».

Forceps et ventouse

Dans certaines situations, le médecin peut recommander l'utilisation de forceps ou d'une ventouse pour sortir le bébé. Avant d'utiliser ces instruments, le médecin fera une anesthésie (bloc honteux ou épidurale).

Césarienne

L'accouchement par césarienne est une intervention chirurgicale faite lorsque le bébé ne peut pas sortir par voie vaginale. Celle-ci est pratiquée dans la salle d'opération de la maternité ou au bloc opératoire.

Votre partenaire ou votre personne significative pourra vous y accompagner.

Salle d'opération

Salle de réveil

Qui coupe le cordon ombilical?

Lors de la naissance, votre partenaire ou votre personne significative peut couper le cordon ombilical du bébé.

IMPORTANT

Après votre accouchement, demandez l'aide du personnel soignant avant de vous lever du lit pour la première fois.

Comment se passent les premières heures suivant la naissance?

Bébé est placé en peau à peau

Dès la naissance (par voie vaginale ou par césarienne), l'infirmière place votre bébé sur vous en peau à peau. Elle l'assèche et évalue son état. Si nécessaire, elle dégage son nez et sa bouche des sécrétions qui s'y trouvent.

Le contact peau à peau entre vous et le bébé peut être pratiqué aussi longtemps que souhaité. Ses bienfaits sont nombreux, car cela :

- stimule l'instinct naturel du bébé à chercher le sein,
- facilite le démarrage de l'allaitement,
- stabilise la température du corps du bébé.

Informez-vous sur le peau à peau : **naitreetgrandir.com**.

Bébé est nourri

L'allaitement maternel est reconnu comme étant la norme d'alimentation des bébés. Vous serez soutenue dans votre démarche d'allaitement, mais aussi dans toute autre méthode d'alimentation choisie.

VOUS SOUHAITEZ ALLAITER?

Parlez-en avec votre infirmière. Celle-ci est spécialement formée sur l'allaitement maternel et pourra vous aider à bien démarrer votre production de lait. Voici quelques informations utiles.

L'allaitement est toujours possible, même si :

- vous avez accouché par césarienne,
- votre bébé est né prématurément,
- vous avez eu des jumeaux.

L'utilisation de la suce comporte certains désavantages

Dans les premières semaines, utiliser une suce peut comporter certains risques. Par exemple, vous pourriez avoir plus de difficulté à reconnaître les signes de faim de votre bébé. Sauter une tétée pourrait nuire à votre production de lait.

Le tire-lait est facultatif

Son utilisation sera évaluée selon votre situation. Si vous en avez besoin, l'équipe vous aidera à choisir l'option la plus appropriée.

Vous en possédez déjà un à la maison? Pensez à l'apporter, au cas où il serait nécessaire. Au besoin, vous pouvez acheter à l'unité de maternité les accessoires compatibles avec les tire-laits électriques de calibre hospitalier.

Le CIUSSS de l'Estrie – CHUS vise à obtenir la certification Ami des bébés dans toutes ses installations. Le programme international Initiative amis des bébés (IAB) a pour objectif d'offrir à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie en créant un environnement favorable à l'allaitement maternel.

VOUS NE SOUHAITEZ PAS ALLAITER?

L'infirmière vous guidera dans les différentes façons de nourrir votre bébé de façon sécuritaire. Au besoin, une préparation commerciale pour nourrisson et des biberons vous seront fournis. Vous pouvez aussi apporter vos propres biberons.

Bébé cohabite avec vous

Les premiers contacts avec votre enfant sont des moments précieux. Les chambres de l'unité sont conçues pour que vous puissiez cohabiter en tout temps avec votre bébé, votre partenaire ou votre personne significative.

Près de vous, votre bébé pleure moins, dort mieux, se sent en sécurité, s'attache de plus en plus à vous, reconnaît votre odeur et votre voix et éprouve moins de stress.

Comme parent, vous apprenez à connaître votre bébé, c'est-à-dire :

- la signification de ses comportements et de ses pleurs,
- ses habitudes de sommeil,
- les gestes qui le consolent.

IMPORTANT

Ne dormez pas dans le même lit que votre bébé ou au fauteuil avec lui. Pensez à le placer dans son berceau lorsque vous vous sentez somnolente ou que vous voulez dormir.

Vous et votre bébé obtenez des soins

Après la naissance, l'équipe infirmière vous assiste dans les soins à donner à votre bébé et vous donne l'enseignement approprié à votre condition.

Dans les **2 heures** qui suivent la naissance :

- Après que nous ayons obtenu votre consentement, votre bébé reçoit de la vitamine K et un onguent pour les yeux.
- Le médecin effectue un examen de santé complet.

Dans les **24 à 48 heures** qui suivent la naissance :

- L'infirmière prélève du sang de votre bébé pour dépister les maladies héréditaires.
- D'autres prélèvements de sang peuvent être faits en fonction de l'état de santé de votre bébé (p. ex. : la bilirubinémie, qui permet de détecter la jaunisse).

Quoi savoir sur la salle d'observation du nouveau-né (SONN)?

Cette salle d'observation permet d'offrir des soins adaptés aux bébés qui ont besoin d'une surveillance rapprochée de courte durée après la naissance. Située directement sur l'unité de maternité, la SONN favorise la proximité entre le bébé et sa famille tout en assurant des soins spécialisés et sécuritaires.

Quoi savoir si votre bébé va en néonatologie?

Si votre bébé naît avant terme ou présente une condition médicale particulière, il est admis à l'unité de néonatologie. Vous pouvez le voir en tout temps et participer aux soins selon sa condition.

Si vous obtenez votre congé, mais que votre bébé doit rester pour recevoir des soins, vous pouvez dormir dans la chambre de votre bébé.

Quelles sont les informations pratiques à connaître durant votre séjour?

Repas et collations

Après l'accouchement, vous recevrez un repas adapté à votre condition.

Des collations sont disponibles pour les mères. Vous pouvez aussi apporter vos collations préférées et les déposer dans le réfrigérateur de la cuisinette. Des fours à micro-ondes et une table à manger sont disponibles pour vous à cet endroit.

Vous avez une diète particulière ou des allergies alimentaires?
Dites-le-nous afin que nous puissions vous offrir un repas approprié.

Après l'accouchement, il est important de bien manger et de vous reposer : votre corps a un grand besoin d'énergie. Votre partenaire, votre personne significative et l'équipe sont là pour vous permettre de vous reposer entre les soins du bébé.

Sortie des parents

Vous avez besoin de sortir de l'unité et votre condition le permet?
Avisez l'infirmière et assurez-vous que votre partenaire ou la personne qui vous accompagne demeure avec votre bébé. À savoir :

- Votre bébé ne doit jamais être seul dans la chambre.
- Votre bébé ne peut quitter le département avant d'avoir eu son congé médical.

Votre participation aux soins

Vous pouvez donner le premier bain de votre bébé, en compagnie d'un membre du personnel soignant, au besoin, 24 h après la naissance. Si vous avez eu une césarienne, nous inviterons votre partenaire ou une autre personne significative à le faire.

Visite de vos proches

Mentionnez à vos proches qu'ils ne doivent pas appeler à l'unité de maternité ou venir en personne pour s'informer de votre état ou de celui de votre bébé. Le personnel n'a pas le droit de leur donner ces informations, et ce, en vertu des lois, des politiques et des règlements du CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

L'arrivée d'un bébé est un événement heureux que vous souhaitez partager avec plusieurs personnes. Gardez ces faits en tête :

- Vous aurez besoin de repos après votre accouchement.
- L'équipe soignante doit vous fournir des enseignements afin que vous ayez les connaissances et compétences pour retourner à la maison.
- Vous pourrez inviter vos proches à votre guise une fois à la maison.

Pour préserver la santé de votre nouveau-né et des bébés des autres familles, vous devez respecter les conditions et les heures autorisées de visites. Elles peuvent varier lors des périodes d'influenza ou de gastroentérite. Informez-vous au poste de l'unité de maternité.

DROITS DE VISITE :

- **Mère, partenaire ou personne significative** : en tout temps
- **Autres visiteurs de 14 ans et plus** : à l'heure favorable pour vous
- **Enfants de moins de 14 ans** : pas admis, sauf la fratrie qui est admise à tout âge

ASTUCE

Utilisez l'espace famille qui se trouve au centre du département de maternité.

Quoi savoir en cas de grossesse à risque?

Certaines conditions de grossesse peuvent vous obliger à être hospitalisée avant votre accouchement. Nous vous accompagnerons à chaque étape de cette hospitalisation.

Vous séjournerez dans une chambre semi-privée (partagée) dans laquelle se trouve un espace distinct pour chaque maman avec :

- un lit,
- une banquette pour votre partenaire ou personne significative,
- une armoire pour ranger vos effets personnels.

Chaque chambre a une salle de bain comprenant une toilette et une douche.

Vous souhaitez recevoir votre famille pour un repas?

Demandez à un membre du personnel si notre salon des familles est disponible. Ce salon permet d'accueillir jusqu'à huit personnes le temps d'un repas.

Quand retournerez-vous à la maison?

Vous obtiendrez votre congé :

- De 24 à 48 heures après un accouchement par voie vaginale.
- Au minimum 48 heures après une césarienne.

Dès que le médecin autorisera votre congé et celui de votre bébé, vous disposerez de 2 heures pour quitter votre chambre. Assurez-vous d'avoir en main :

- le formulaire de déclaration de naissance,
- le carnet de santé de votre nouveau-né,
- la documentation sur le test de dépistage des maladies métaboliques héréditaires,
- les prescriptions médicales, s'il y a lieu.

Suivi médical de votre bébé

Vérifiez si votre médecin de famille fera le suivi médical de votre enfant.

Si ce n'est pas le cas ou si vous n'avez pas de médecin de famille, commencez à faire des démarches pour trouver un médecin pour votre bébé le plus tôt possible. Appelez au Guichet d'accès à la première ligne (GAP Estrie) au **811, option 3**.

Sécurité en auto

Un membre du personnel vérifiera l'installation de votre bébé dans son siège d'auto. C'est une étape obligatoire pour la sortie de l'hôpital.

Le siège d'auto doit être conforme aux normes de Transports Canada. Entre autres, le sceau de sécurité doit être apposé sur le siège.

Suivi de la maman et du bébé par une infirmière du CLSC

Dans les jours suivant votre retour à la maison, une infirmière du CLSC de votre région communiquera avec vous afin de s'assurer du bien-être de la maman et du bébé. Elle pourra répondre à vos questions, vous offrir du soutien et vous accompagner dans cette nouvelle étape. Une visite à domicile vous sera également proposée.

Comment contribuer à l'avancement des connaissances?

Banque de données néonatales

Les unités de maternité et de néonatologie participent à une banque de données canadienne (Canadian Neonatal Network) concernant les nouveau-nés admis dans les unités néonatales. Cette banque de données est codée, c'est-à-dire que personne ne peut vous identifier ou identifier votre bébé en consultant cette banque.

Tous les renseignements personnels identificatoires (noms et coordonnées) sont remplacés par un numéro de code unique. La clé du code permettant de faire le lien entre vos données et votre identité (et celles de votre bébé) n'est pas transmise dans cette banque de données. Vous n'aurez aucune sollicitation ni de questionnaire à remplir. Les données se prennent à l'aide du dossier médical, une fois que votre enfant a eu son congé de l'hôpital.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS? Posez-les à l'équipe médicale.

Projets de recherche

Des assistants de recherche pourraient demander à vous rencontrer durant votre hospitalisation. Leur travail est de vous présenter différents projets de recherche en cours. Ces recherches visent à améliorer les connaissances ou les soins et services offerts aux nouveau-nés et aux parents.

Les projets de recherche ont tous été acceptés par un comité d'éthique de l'établissement et par l'équipe de la maternité. Vous êtes libre d'y participer ou non, et de cesser votre participation en tout temps.

Quoi faire en cas de questions ou d'inquiétudes pendant la grossesse?

MOINS DE 20 SEMAINES DE GROSSESSE

Appelez votre médecin ou présentez-vous directement à l'urgence.

20 SEMAINES DE GROSSESSE ET PLUS

Appelez l'unité de maternité au 819 346-1110, poste 14115.

POUR TOUT AUTRE PROBLÈME DE SANTÉ NON LIÉ À LA GROSSESSE (grippe, etc.)

Composez le 811 ou appelez à votre clinique médicale.

Signaux d'alarme pendant la grossesse

Certains problèmes nécessitent de voir rapidement votre médecin :

- des saignements,
- une perte de liquide amniotique,
- des maux de tête ou des douleurs sévères à l'estomac,
- de la fièvre supérieure à 38,0 °C pendant plus de 12 heures,
- ne plus sentir votre bébé bouger depuis 3 à 4 heures.

L'équipe de l'unité de maternité vous souhaite beaucoup de bonheur dans cette nouvelle aventure!

NOTES

NOTES

Des questions?

Contactez-nous :
819 346-1110, poste 14115

Plus d'informations :
santeestrie.qc.ca/accouchement

© CIUSSS de l'Estrie – CHUS, 2026
1-6-70908 (FR) | 1-6-70909 (ANG)
Octobre 2026

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec