Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · ACCOUCHEMENT PHYSIOLOGIQUE

Accoucher avec peu d'interventions

Vivre la naissance de votre enfant de façon peu médicalisée est un souhait légitime, qui se prépare.

Lorsque la grossesse se déroule **sans complication**, les recommandations françaises (HAS, 2017) invitent les équipes à **renoncer aux gestes faits « par habitude »** et à ne garder que ceux qui sont utiles pour vous ou votre bébé.

Pendant le travail, vous pouvez en général

- **Bouger et changer de position** librement, pour votre confort
- **Boire** des liquides clairs (eau, jus sans pulpe) à volonté si votre risque anesthésique est faible ; pas d'aliments solides en phase active
- **Choisir la surveillance** du cœur de bébé : continue (monitoring) ou par contrôles espacés, si la maternité peut l'organiser
- Garder la poche des eaux : la rompre n'est **pas systématique** (proposé si le travail avance lentement)
- **Accepter ou non une péridurale** : proposée si vous la souhaitez, jamais imposée
- **Pousser à votre façon**, comme cela vous semble le plus efficace

Dans les premières minutes de vie

- Si vous le désirez, bébé est posé **peau contre peau** sur vous dès la naissance
- Lorsque le nouveau-né va bien, le cordon est coupé **après au moins 30 secondes** (clampage retardé)
- Première tétée dès que possible, accompagnée par un soignant

Où accoucher ?

Renseignez-vous auprès de votre maternité. Les **maisons de naissance**, tenues par des sages-femmes à côté d'une maternité partenaire, accueillent seulement des accouchements à faible risque (pas de jumeaux).

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Un travail peut évoluer de façon imprévue. Si une aide médicale devient utile, l'équipe vous explique pourquoi. Souhaiter peu d'interventions ne vous prive d'aucun soin nécessaire. Vos souhaits peuvent être écrits dans un projet de naissance, à discuter en consultation (fiche 27).

Sources · HAS, Accouchement normal (fiche de synthèse des recommandations), 2017 · Petitprez K et al., recommandations HAS/CNGOF/CNSF, Gynecol Obstet Fertil Senol 2020, PMID 33011383 · HAS, fiche mémo nouveau-né en salle de naissance, 2017 · Décret n° 2021-1526 relatif aux maisons de naissance.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.