# En attendant bébé

Pour une grossesse heureuse et en santé

Gratuit

Édition 1 - Noël 2006
2000 exemplaires

Maison des Naissances
Colette-Julien
40, avenue St-Paul, Mont-Joli
(418) 775-3636

## Les assistantes natales

Odile Leblanc, Claire Deschênes, Sylvie Paradis, Marjolaine Delaunière, Josée Martel, Rebecca Langelier et Juliette Desrosiers Roy.

## Le comité aviseur

Chantal Hamel, Nathalie Dupont, Isabelle Garneau, Sylvie Lefebvre, Amélie Durette, Annie-France Lévesque

## Les sages-femmes

Isabelle Garneau, Christine St-Onge, Cynthia Plourde, Geneviève Guilbault, Johanne Gagnon, Chantal Lavallée (absente)

# *Table des matières*

**Des professionnels vous renseignent**

La chiropratique : pour une grossesse plus confortable . . . . . .3
L'acupuncture et l'enfant . . . . . .4
L'acupuncture au service de la femme enceinte . . . . . .5
Qu'est-ce que le groupe Objectif Sages-femmes? . . . . . .5
Pourquoi accoucher dans l'eau? . . . . . .6
Humaniser le phénomène de la grossesse et de la naissance . .7
Le Yoga prénatal . . . . . .8
Qu'est-ce que le Regroupement Naissance-Renaissance? . . . .9
Bref rappel historique des Maisons des Naissances . . . . . .9
Massage de la femme enceinte . . . . . .10
Pourquoi utiliser les couches de coton? . . . . . .11
L'hypnonaissance . . . . . .12
L'attachement parental : porter bébé, c'est bénéfique! . . . . . .13
Le poids! Et si on en parlait? . . . . . .14
La préparation affective à la naissance . . . . . .16
L'ostéopathie, pour que bébé vive bien! . . . . . .17
Avoir un enfant : Dix questions à poser . . . . . .18

**Des mères se racontent**

Mon accouchement à domicile en présence de mon fils . . . .20
Mon accouchement dans l'eau . . . . . .20
La venue au monde et l'allaitement de mes jumeaux . . . . . .21
L'accouchement naturel... au 21e siècle . . . . . .22

**Suggestions de notre équipe . . . . . 23**

**Présentation de la Maison des Naissances**

Le travail de la sage-femme en Maison des Naissances . . . .25
La Maison des Naissances : lieu de stage . . . . . .25
L'assistante natale . . . . . .26
Le comité aviseur . . . . . .26
La Maison des Naissances en photos . . . . . .27

Idée originale
Comité aviseur de la Maison des Naissances Colette-Julien

Recherche de commanditaires
Chantal Hamel (418) 735-5873

Conception et infographie
Chantal Hamel (418) 735-5873

Photo de la femme sur la page couverture
Nadia Ross, photographe (418) 725-4145

ILP
IMPRESSIONS L.P. inc.
Nicole Lévesque

*Plus de 18 ans à votre écoute*

200, rue Léonidas, suite 13
Rimouski (Qc)
G5L 2T2
Tél.: (418) 723-3353
Téléc.: (418) 723-3373
ilpnicole@globetrotter.net

# Des Professionnels vous renseignent

**Dre Marie-Pierre Beaulieu, chiropraticienne**

Centre chiropratique Beaulieu
285, rue Saint-Germain Est, Rimouski
724-7445


## La chiropratique : pour une grossesse plus confortable

La grossesse est une période d'adaptation chez la femme. Sous l'influence hormonale la femme enceinte doit s'ajuster à différents changements tels une grande laxité ligamentaire, des modifications posturales / biomécaniques en plus d'une éventuelle prise de poids abdominale. La colonne lombaire et le bassin sont les régions les plus affectées afin de compenser pour le développement du bébé.

Trop souvent ces changements apportent des inconforts ou de la douleur à la future maman. À cause d'une plus grande élasticité ligamentaire, la femme enceinte est plus vulnérable aux conséquences de simples gestes du quotidien, de vieilles blessures, de mauvaises postures, de mouvements répétitifs, etc. Un mauvais alignement de la colonne vertébrale et / ou du bassin durant la grossesse peut donner lieu à des inconforts, un mauvais positionnement du bébé et un accouchement plus difficile (conséquences musculo-squelettiques du nouveau-né).

De plus, la femme enceinte se voit contrainte à éviter, dans la mesure du possible, la prise de médicaments. La chiropratique s'avère une alternative de choix pour remédier aux inconforts reliés à la grossesse et ce de façon naturelle. D'autre part, l'activité physique modérée, une saine alimentation et une bonne gestion du stress au cours de la grossesse sont des habitudes de vie que la future mère ne doit pas négliger.

La chiropratique est une profession de la santé qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Au Québec, les chiropraticiens doivent compléter un doctorat de 5 ans et effectuer un stage clinique en milieu universitaire de 18 mois. Par son expertise biomécanique, le docteur en chiropratique est le professionnel de la santé le mieux qualifié pour corriger et prévenir une mauvaise biomécanique de la colonne lombaire et / ou du bassin lors de la grossesse. Les traitements chiropratiques sont essentiels, sans danger et adaptés pour la mère et l'enfant qu'elle porte. La chiropratique constitue un excellent complément au suivi de la sage-femme.
Les professions de chiropraticien et de sage-femme partagent une même vision de la grossesse et de l'accouchement : favoriser un environnement sain et naturel. Ils permettent aux futures mamans de vivre pleinement cet événement unique qu'est la naissance d'un enfant.

***LA SANTÉ PAR LA CHIROPRATIQUE, C'EST NATUREL!***

Le comité aviseur de la Maison des Naissances est toujours à la recherche de nouveaux membres pour organiser des activités de visibilité et de rencontre entre les nouvelles mamans. Aussi, vous pouvez être inscrits (es) sur la liste des bénévoles pour venir nous aider lors des activités à plus grand déploiement. Contacter Chantal 735-5873

# Des Professionnels vous renseignent

**Sylvie Hogue**

***Acupuncteure, fasciathérapeute***

Centre Iyari
138, rue de la Cathédrale
Rimouski

724-8885

**Barbara Soucy,** B.Sc., Ac., N.D.

***Acupuncteure, naturopathe***

Clinique de Physio-Ergo
Sylvain Trudel
395, boul. Jessop, Rimouski

721-0027


# L'acupuncture et l'enfant

L'acupuncteur(e) peut venir en aide à votre enfant dès son plus jeune âge. Dès la naissance, un bébé est prêt à recevoir des traitements en acupuncture. Les enfants réagissent très vite et bien à l'acupuncture. Parfois, un seul traitement suffit pour redonner à son corps sa capacité de se défendre.

**Comment intervenons-nous avec l'enfant ?**

L'acupuncteur(e) utilise de fines aiguilles et leur application se fait sans douleur. La sensation de l'aiguille est comparable à la piqûre d'un moustique. Avant un an, les enfants ne remarquent même pas les aiguilles. Quand ils sont très jeunes, nous ne laissons pas les aiguilles en place. Plus vieux, la peur est parfois présente. En expliquant, et en utilisant la douceur, ils acceptent très bien le traitement.

Comme vous le savez, l'enfant a une énergie vitale débordante. Il est possible d'utiliser d'autres méthodes pour stimuler les zones énergétiques. Chez les jeunes enfants, l'utilisation des aimants ou des pressions manuelles sur les points d'acupuncture selon l'âge ou le tempérament de l'enfant peuvent être très efficaces. Votre acupuncteur(e) pourra aussi vous enseigner certaines zones du corps à stimuler selon le terrain énergétique de votre enfant et les différents troubles qu'il peut présenter. Vous pourrez ainsi développer des outils pour accompagner vous-même le système énergétique de votre enfant.

**Comment agit l'acupuncture chez l'enfant ?**

« Tonifier l'énergie défensive »

Selon la médecine traditionnelle chinoise, lorsque l'enfant vient au monde, ses systèmes énergétiques ne sont pas complètement matures. Par exemple, le jeune enfant a l'énergie de la rate et de l'estomac en développement. On dit aussi que l'énergie du rein atteint sa pleine maturité vers l'âge de 7 ans. L'acupuncture peut supporter le développement énergétique de votre enfant.

Les enfants présentent souvent des pathologies aiguës comme les rhumes ou les otites. L'acupuncture sert souvent de support à son immunité et permet de veiller à son système de défense naturelle. Selon la médecine chinoise, si l'énergie circule bien et que les différents organes sont en harmonie alors le sang et les tissus sont bien nourris. L'organisme est prêt à se défendre contre les bactéries et les virus. L'acupuncture permet d'agir au niveau de l'immunité de l'enfant en prévention ou dès l'apparition des premiers signes ; nez qui coule, mal de gorge, etc.

Nos enfants rencontrent aussi plusieurs facteurs de la vie moderne qui sollicitent leur corps comme le stress, les évènements émotionnels, l'utilisation de vaccins ou de médication, les toxines environnementales, les effets de la technologie et l'alimentation moderne. Il est possible de soutenir le système énergétique de l'enfant et de favoriser son adaptabilité face à ces influences. On sait que lorsqu'il y a trop de stress, l'immunité de l'organisme s'affaiblit. Votre acupuncteur(e) pourra aussi vous donner différents conseils pour l'hygiène de vie.

**Dans quelles problématiques de santé pouvons-nous vous aider ?**

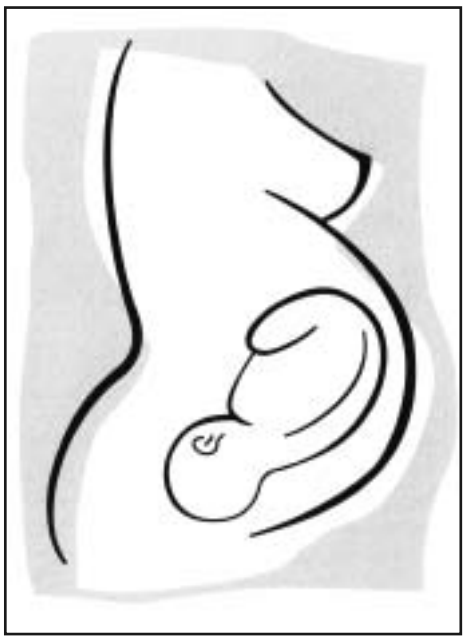
Voici différentes problématiques que nous rencontrons chez l'enfant dans nos cliniques :

- trouble du sommeil, cauchemar
- hyperactivité, déficit d'attention
- colite, constipation, douleur abdominale
- rhume, asthme, allergies, trouble respiratoire
- érunésie (pipi au lit)
- eczéma, psoriasis, acné
- otites, maux de gorge, fièvre, sécrétions nasales, toux

Plus on intervient rapidement, plus l'enfant est soulagé. Si l'enfant est suivi par votre médecin, l'acupuncture peut être efficace et être un accompagnement à la médication traditionnelle.

Votre acupuncteur(e) établit le terrain énergétique de l'enfant et peut vous aider à régulariser les forces et faiblesses de son système. Il est possible de prévenir les difficultés. Par exemple, lors des changements de saison ou lors de changements dans la vie de l'enfant, il peut être utile de permettre une détente et de soutenir le corps énergétique grâce à l'acupuncture.

Au plaisir d'être au service de la santé de votre enfant !



# L'acupuncture au service de la femme enceinte

La grossesse est un moment privilégié de la vie, apportant divers changements physiologiques, anatomiques, métaboliques et psychiques.

Cet état particulier de la grossesse exige une adaptation constante et cela se fera de façon plus ou moins harmonieuse, selon chaque future maman.

L'acupuncture joue un rôle très efficace dans le suivi de grossesse et ce à divers stades, soit : pendant la grossesse, la préparation à l'accouchement et le post-accouchement. Cette médecine énergétique présente l'avantage majeur d'éviter les recours aux médicaments dont on redoute les effets indésirables sur le fœtus.

Le champs thérapeutique de cette médecine traditionnelle chinoise (datant de plus de 2000 ans) est très large, agissant sur divers systèmes du corps. Or, la femme enceinte aura avantage à consulter un acupuncteur qui, par la prise de pouls, la palpation de certains points ou régions du corps, l'examen de la langue et un interrogatoire minutieux, peut détecter les divers troubles de grossesse.

On reconnaît l'efficacité de l'acupuncture dans la communauté scientifique puisque plusieurs mécanismes d'action ont été étudiés. Ainsi, à l'hôpital Lasalle de Montréal, acupuncteurs et gynécologues travaillent en équipe dans la salle d'accouchement!

**Pendant la grossesse,**
l'acupuncture permet une aide précieuse pour :
- Les nausées et les vomissements;
- L'anxiété et l'angoisse;
- La fatigue;
- Les troubles musculo-squelettiques (douleur lombaire, du sciatique, douleur abdominale et pelvienne, tunnel carpien…);
- Les troubles de la circulation (varices…), les enflures, les lourdeurs des jambes;
- Les menaces d'accouchement prématuré;
- La constipation;
- La version du fœtus en cas de présentation en siège entre la 30e et la 34e semaine (taux moyen de réussite de 85 % d'après les études récentes, alors que les probabilités de versions spontanées sont de seulement 15 %).

**Préparation à l'accouchement,**
l'acupuncture permet de :
- Déclencher le travail en cas de dépassement du terme ou d'indications thérapeutiques;
- Favoriser l'assouplissement du périnée et du col de l'utérus;
- Stimuler la contractilité utérine;

**Après l'accouchement,**
l'acupuncture permet de :
- Traiter la dépression post-partum ou «baby blues»;
- Réduire le temps de récupération des séquelles de l'accouchement (œdème, épisiotomie, hémorroïdes, etc.);
- Traiter les problèmes d'allaitement (trop ou pas assez de lait) et troubles du sein.

Ainsi, une bonne préparation pendant la grossesse facilite le déroulement normal de la naissance dans cette aventure merveilleuse qui permet de donner la vie!

## Le saviez-vous ???

L'Association pour la Santé publique du Québec a, sur son site Internet, un dossier de périnatalité très intéressant. Vous pourrez y visionner en ligne leur journal appelé «le Périscoop» qui traite principalement de l'état de la périnatalité au Québec. Le numéro de juin 2004 est entièrement sur les pères. Allez le visiter au www.aspq.org.

# Qu'est-ce que le groupe Objectif Sages-femmes?

**Pour informations ou pour manifester votre appui, contactez Barbara Tremblay :**
**(418) 354-7788 • btremblay.stelouise@yahoo.ca**

**Le groupe**

Le groupe Objectif Sages-femmes compte une quinzaine de membres qui se mobilisent depuis août 2005 pour qu'un service sage-femme soit implanté à La Pocatière. La motivation du groupe réside dans le fait que les femmes et les familles doivent pouvoir choisir le professionnel de la santé qui les accompagne pour cet événement porteur d'une signification profonde. Présentement, les femmes du Kamouraska n'ont pas ce choix. Seul l'accouchement avec un médecin en centre hospitalier est possible. Pourtant, les femmes de plusieurs autres régions ont le choix d'un accouchement à domicile, en maison des naissances ou en centre hospitalier avec une sage-femme.

**Le projet**

Le groupe demande au Centre de santé et de services sociaux de Kamouraska (CSSSK) d'engager une équipe de 3 sages-femmes et de leur fournir un lieu de pratique indépendant du centre hospitalier (maison des naissances) afin de préserver l'intégrité de leur pratique.

**La particularité de la région**

Il y a en moyenne 190 naissances par année au Kamouraska dont seulement 87 se font à l'hôpital de La Pocatière. Ce nombre est insuffisant pour assurer la pérennité du service d'obstétrique. Le CSSS de Kamouraska étudie donc assidûment la façon dont il pourrait rapatrier des naissances ici. Leurs efforts s'orientent vers l'humanisation des naissances, notamment en étant accrédité Amis des bébés et en réaménageant les lieux physiques.

Il faut comprendre que l'implantation d'un service sage-femme nécessite un département d'obstétrique solide pour les cas de transfert. Le groupe Objectif Sages-femmes doit donc évaluer de quel façon il désire poursuivre son but de fournir aux familles l'opportunité de choisir la façon dont elles veulent mettre au monde leur enfant. Notre mission concorde d'ailleurs avec la nouvelle politique de périnatalité que le MSSS déposera prochainement. Celle-ci prévoit Le développement de la pratique sage-femme et nous sommes prêtes à profiter de ce momentum.

**Les Démarches à ce jour**

- Signature de lettres d'intention pour les femmes désirant utiliser le service;
- Dépôt des pétitions et couverture médiatique;
- Rencontre avec le Ministre M. Claude Béchard;
- Rencontres avec le CSSSK;
- Rencontre avec l'agence de développement des réseaux locaux de santé et de services sociaux du Bas St-Laurent (ASSSBSL).

# Des Professionnels vous renseignent

## Christine St-Onge, sage-femme

Maison des Naissances Colette-Julien
40, rue St-Paul, Mont-Joli

775-3636


# Pourquoi accoucher dans l'eau?

Les accouchements dans l'eau sont pratiqués depuis plus de 20 ans dans plusieurs pays, tant en milieu hospitalier qu'en maisons des naissances ou à domicile.

Les études ont clairement démontré que cette méthode est sécuritaire et ne compromet aucunement la santé de la mère et du bébé.

Contrairement à ce que l'on peut croire, ce n'est pas une nouvelle mode. Il semble que les Amérindiennes demeurant près de mers chaudes ou de sources chaudes jaillissantes accouchaient souvent dans l'eau. A Hawaii, la tradition de donner naissance ainsi remonterait à 16 000 ans.

**Mais quels sont les avantages d'accoucher dans l'eau ?**

L'avantage le plus notable est sans doute le confort que procure l'immersion dans l'eau. La détente étant un facteur clé dans la gestion de la douleur, il est très facile de comprendre l'effet positif sur le déroulement du travail et de la naissance.

**Ce que plusieurs études démontrent :**

•Une réduction importante de la douleur des contractions, donc un recours moindre aux analgésiques et une utilisation moins grande de la péridurale, de ventouse et de forceps ;

•Le bain favorise la dilatation du col, donc une durée de travail moins longue

•L'immersion dans l'eau permet une meilleure élasticité des tissus, donc moins de déchirures du périnée ;

•Abaissement de la tension artérielle et diminution de l'anxiété ;

Pour bébé, il semble que cela facilite le passage du milieu aquatique, où il s'est développé, au milieu aérien.

Grâce au réflexe de plongée (diving reflex) qui est présent chez le bébé à terme jusqu'à environ 4 mois, le bébé ne peut pas respirer dans l'eau. C'est le contact avec l'air qui entraînera le premier mouvement respiratoire.

À la Maison des Naissances Colette-Julien, l'accouchement dans l'eau est possible et il n'y a pas de préparation particulière pour accoucher dans l'eau.

Environ 75 % des femmes ont accouchées dans l'eau dans la dernière année à la Maison des Naissances.

PIVOT-FAMILLE MITIS

Programme de stimulation précoce pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

Suzanne Desrosiers, coordonnatrice
1564, boul. Jacques-Cartier C.P. 447
Mont-Joli (Québec) G5H 3L2

(418) 775-2300
(418) 775-5003
pivot@globetrotter.net


## Le saviez-vous ?

Le coeur du petit bébé dans le ventre bât très rapidement, soit entre 120 et 160 battements par minute.

**Joane Pelletier, N.D.**

Naturothérapeute

Consultation privée sur rendez-vous

732-5505

# Humaniser le phénomène de la grossesse et de la naissance

Je suis naturopathe et surtout, mère de trois beaux enfants. Ma profession et mon rôle de mère m'ont appris à puiser dans les recettes ancestrales devenues de plus en plus, de nos jours, des informations scientifiques. S'impliquer dans la responsabilisation de sa grossesse et de la vie avec bébé veut dire pour moi:

Que vous connaissez les médicaments ou les produits naturels qui vous sont autorisés;

Que vous connaissez les différentes thérapies sur votre corps et leurs impacts (ex : massage qui peut être si bénéfique vers la fin de la grossesse est déconseillé au début), tout comme les vaccins et leurs implications;

Vous connaissez les méthodes pour vous aider lors de vos inconforts;

Vous pouvez démystifier et personnaliser l'information sur l'allaitement, le diabète de grossesse, le baby blues, le balancement hormonal, les vergetures, l'alimentation.

En attendant, je vous donne un aperçu de ma façon d'humaniser le quotidien.

Pendant la grossesse, chaque jour, j'appliquais une lotion sur mon ventre en me massant doucement, voici la recette : 1/2 d'huile d'amande douce, 1/4 d'huile de pépins de raisin, 1/4 de vinaigre de cidre de pomme, recette anti-vergeture par excellence.

Si votre grossesse vous donne de l'énergie plus qu'à l'habitude et que vous êtes dans un état plus euphorique, il se peut que vous soyez vulnérable à la chute de progestérone après l'accouchement : coffea, 30 ch. en homéo pourrait vous aider. Une boisson obtenue en versant 600 ml d'eau bouillante sur 30 g de framboise, a aussi la réputation de garantir une montée de lait et un accouchement plus facile. Pour lutter contre des contractions prématurées en fin de grossesse : Nux vomica 6 ch. ou pulsatilla 6 ch. Aspergez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (stress) ou menthe poivrée (digestion) si maux de tête. L'oreiller entre les deux genoux pour dormir assure une meilleure circulation. En réflexologie, la région autour de la cheville calme le corps (utérus).

Ensuite, je surveillais de près les signes de carence en calcium; je consommais un minimum de 1 500 mg par jour et 2 000 mg en allaitement. Je regardais constamment la liste des aliments à forte teneur en calcium. Je savais que ça aidait à diminuer les risques d'un bébé avec des troubles de reflux ou des problèmes de dentition. Je consommais de l'huile de germe de blé avec des salades ou je m'en frottais directement sur la peau (taches brunes ou crevasses sur les seins). Je retrouvais donc deux vitamines B essentielles soit l'acide folique et la biotine. Les teintures-mères au vinaigre dans le bain de bébé m'aidaient beaucoup. Ex : camomille pour relaxer après un voyage.

Pour les coliques un peu de miel non-pasteurisé avec du fenouil dans de l'eau bouillie et refroidie.

Ce ne sont que quelques comportements si simples mais qui m'ont facilité la vie!

Si ce texte a suscité des questions tant mieux; cela veut dire que vous humanisez et cherchez à personnaliser la naissance de votre enfant...

BRAVO !

## Le saviez-vous ?

Votre date prévue d'accouchement ne vous est attribuée que suivant une moyenne statistique.

Seulement 5% des femmes accouchent ce jour même.

Environ 90% accouchent entre 2 semaines avant la date prévue et 2 semaines après.

# Des Professionnels vous renseignent

**Andrée Alain, éducatrice prénatale**

Centre périnatal Entre Deux Vagues
125, René-Lepage Est, bureau 312, Rimouski
723-3944

## Le Yoga prénatal

Le yoga prénatal est une approche qui renforce, tonifie et détend le corps. Il permet de développer souplesse, force et tonus dans un corps constamment en adaptation. Le yoga prénatal repose sur les postures et les techniques respiratoires visant à favoriser le calme, la relaxation et l'équilibre du corps et de l'esprit. Il permet une présence à soi et au petit être qui se développe à même son corps, au fil des semaines. Une attention particulière à la posture, au repos et en mouvement et à la respiration peut grandement soulager certains malaises de la grossesse. Le yoga prénatal permet de développer plus de vitalité et de concentration spécifiquement lors de l'accouchement. L'énergie se diffuse à travers le corps en entier diminuant le stress et la douleur et augmentant l'action des endorphines. La détente et le calme s'installent permettant de vivre le moment présent soit une contraction à la fois.

Selon différents intervenants et intervenantes à l'accouchement, les femmes qui s'y sont préparées avec l'approche de yoga prénatal se sentent beaucoup plus confiantes, calmes et en possession de leurs moyens. *« J'ai profité des bienfaits du yoga prénatal autant pour soulager les malaises de la grossesse que lors de l'accouchement. Le fait de rester concentrée et détendue m'a permis de vivre pleinement un accouchement calme et harmonieux, beaucoup plus facile que mon premier ». Mélanie R.*

Les éducatrices du Centre périnatal Entre Deux Vagues, sont spécialisées et formées en périnatalité. À chaque cours de yoga prénatal, elles apportent des éléments d'information spécifiques à la grossesse, à l'accouchement et à la période postnatale.

Voici quelques thèmes abordés :

• Principes de base du yoga prénatal : La respiration pour la mère et le bébé, visualisation et relaxation.

• Soulagement des malaises du dos (bassin, nerf sciatique, sacrum…).

• Préparation des muscles du périnée et de l'accouchement.

• Le yoga et les exercices en postnatal.

Chaque rencontre dure 1h30 et s'échelonne sur 8 à 10 semaines. En plus de bien guider les femmes enceintes dans leur pratique de yoga et relaxation, nos éducatrices ont une approche basée sur l'observation et l'écoute. Elles sont bien conscientes des modifications physiologiques propres à la grossesse et proposent des postures confortables et appropriées aux femmes enceintes.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous téléphoner ou à passer nous voir. De plus, au Centre périnatal, vous pourrez consulter notre centre de documentation disponible à tous.

Sources : Zita West, *La grossesse au naturel,* Édition HMH

*Andrée Alain, Nadia Roy et Marie-Josée Rioux, Éducatrices prénatales*

## Le saviez-vous ???

Les omégas-3 sont à la mode pour les femmes enceintes. Certaines études tendent à prouver qu'elles aideraient à diminuer le nombre d'accouchement prématuré ainsi que le nombre de pré éclampsie. Elles seraient aussi bonnes pour la formation du cerveau de votre bébé. Une bonne façon de consommer des omégas-3 est d'intégrer des graines de lin fraîchement broyées un peu partout dans votre alimentation (ne les broyez pas d'avance, elles perdraient leurs bienfaits!)

# Regroupement Naissance-Renaissance

**www.naissance-renaissance.qc.ca**
**Téléphone : 514 392-0308**

## Qu'est-ce que le Regroupement Naissance-Renaissance?

**Mission**

Le Regroupement Naissance-Renaissance, organisme féministe provincial d'action communautaire autonome, agit comme force de changement social pour l'humanisation de la période périnatale en faisant reconnaître les droits, le pouvoir et l'engagement des femmes dans tous les aspects de leur expérience périnatale.

**Historique**

Le Regroupement provincial Naissance-Renaissance, incorporé en 1980, est né du besoin des femmes de se mobiliser dans un contexte de médicalisation de l'accouchement. Ces femmes visaient à se réapproprier le pouvoir de donner naissance comme elles le voulaient, dans le lieu de leur choix et accompagnées par les personnes qu'elles voulaient. Elles réclamaient à l'époque l'humanisation de la naissance par différentes améliorations aux conditions d'accouchement dans les hôpitaux (chambres de naissance, arrêt de pratiques inutiles comme l'épisiotomie, le rasage, etc.). Elles réclamaient également la reconnaissance de la pratique sage-femme et de ses composantes fondamentalement humaines.

Dans les années 1990, l'organisme élargit son analyse des conditions de vie des femmes dans la période périnatale. Il élargit donc ses perspectives d'action aux dossiers suivants : accompagnement à la naissance, allaitement, reconnaissance économique et sociale de l'engagement de la femme en période périnatale, promotion de l'accessibilité et de la gratuité des services en périnatalité et reconnaissance et financement de l'action communautaire autonome en périnatalité. Durant cette même période le nombre de groupes communautaires oeuvrant en périnatalité qui deviennent membres du RNR passe d'une dizaine à environ 35 groupes.

Les années 2000 sont marquées par la légalisation récente de la pratique sage-femme, le RNR réclame depuis le développement de la pratique sage-femme dans tout le Québec et dans les trois lieux de naissance : à domicile, en maison de naissance et en centre hospitalier. Au delà de la médicalisation, le RNR pose un regard critique sur la naissance en milieu hospitalier et dénonce l'industrialisation de la naissance et les autres effets néfastes de la course à la productivité sur les familles en période périnatale.Dans le dossier de la Reconnaissance économique et sociale, les femmes expriment clairement que l'amélioration des conditions de vie durant la période périnatale passe entre autres par la mise en place du Régime québécois d'assurance parentale, d'une allocation universelle de maternité et de mesures de conciliation maternité-occupation. En 2005-2006, le RNR souligne son 25e anniversaire.

---

## Bref rappel historique des Maisons des Naissances

Au début des années 80, les femmes et les familles ont revendiqué la légalisation de la pratique sage-femme parce qu'elles ne désiraient pas accoucher en milieu hospitalier. Durant les colloques «Accoucher… ou se faire accoucher» organisés par l'ASPQ (Association pour la santé publique du Québec), les femmes ont déploré la surmédicalisation de la naissance, c'est-à-dire la sur utilisation de certains protocoles et interventions (épisiotomie, rasage, absence du père…). Ces pratiques médicales et le contexte hospitalier ne répondaient pas à leurs besoins. Les sages-femmes et les familles demandent donc la légalisation de la pratique sage-femme à domicile. C'est dans le cadre des projets pilotes, durant les années 1990, que sont apparues les maisons de naissance telles que nous les connaissons. À cette époque, ce projet transitoire constituait le compromis possible entre les pratiques médicales, en milieu hospitalier, et celles des sages-femmes, qui avaient pour lieu le domicile des femmes. Ce n'est qu'au fil du temps que les femmes, les familles et les sages-femmes ont réalisé le caractère incontournable des maisons de naissance; celles-ci répondaient réellement à des besoins présents au sein de la population : en offrant un lieu «consacré» à la naissance.

En 1999, la légalisation de la pratique sage-femme a enfin lieu, suite à de nombreuses années de lutte par le mouvement d'humanisation des naissances, au sein duquel cette pratique puise sa signification. Dans le cadre de la Loi sur les sages-femmes, les sages-femmes exercent leur profession en lien avec un CLSC (aujourd'hui CSSS), par l'établissement d'un contrat de services avec cette instance. Elles assistent l'accouchement des femmes dans le lieu que celles-ci choisissent (domicile, maison de naissance ou centre hospitalier), mais les suivis pré et post natals s'effectuent à la maison de naissance ou au domicile. Pour diverses raisons politiques et légales, ce n'est que depuis le printemps 2005 que l'accouchement à domicile est accessible aux femmes qui ont un suivi sage-femme en maison de naissance.

La maison de naissance représente donc un lieu incontournable pour les femmes, les familles et les sages-femmes. Combien retrouve-t-on de maisons de naissance à travers le Québec, en 2006? Les projets pilotes pour l'évaluation de la pratique sage-femme, précédant sa légalisation, ont mené à l'implantation de six maisons de naissance en 1994. Depuis, seulement une autre a été implantée dans la province. Pourtant, les listes d'attentes ne cessent de s'allonger au fil des ans, démontrant le désir de la population d'avoir accès à la pratique sage-femme. Malgré cela, l'inaccessibilité demeure une réalité pour de trop nombreuses familles encore à ce jour, qu'il soit question d'accouchements à domicile, en maison de naissance ou en centre hospitalier.

**Marie-France Lavoie, massothérapeute**

Massothérapie Marie-France
5, 2e Rue Ouest, Rimouski
732-2938

# Massage de la femme enceinte

Dans cette belle aventure qu'est la grossesse, plusieurs changements surviennent, tant au niveau hormonal, physiologique que psychologique.

Dès la dixième semaine de grossesse, l'hormone relaxine entre en jeu. Elle aura pour effet d'étirer les ligaments du bassin, mais aussi, de tout le corps, créant parfois des déséquilibres.

Plus le fœtus mature, plus les courbes de la colonne vertébrale s'accentuent. Le bas du dos sera plus creux (lordose), le milieu du dos devra donc compenser en s'arrondissant (cyphose). Grossesse ne devrait pas rimer avec douleur. Vous faire masser par un professionnel ou une professionnelle peut permettre de diminuer les tensions musculaires qui s'accumulent avec les changements posturaux. Que vous deviez demeurer au travail une bonne partie de la grossesse, ou que vous preniez soin de vos enfants, des tensions peuvent se loger dans votre dos, et rendre vos deux derniers trimestres plutôt pénibles. De plus, on remarque souvent que les jambes deviennent enflées ou qu'une impression de lourdeur s'installe. La circulation sanguine se fait moins bien, mais le massage permet de drainer les liquides qui s'accumulent .

Durant cette période, le corps de la femme change constamment, ce qui peut parfois être difficile à accepter. Un certain niveau de stress peut également être présent : des craintes face au déroulement de l'accouchement, la peur de ne pas être prête à temps… Tous ces facteurs peuvent nuire au sommeil, le rendant moins récupérateur vers la fin de la grossesse, ce qui provoque de la fatigue et une fragilité émotive. Le massage peut permettre de décompresser, de s'offrir un temps pour soi, de se détendre, de mieux vivre dans son corps.

Enfin, le massage de la femme enceinte peut se pratiquer sur le ventre, grâce à un coussin spécial qui libèrera votre torse et votre abdomen pour vous permettre de profiter pleinement de ce moment de détente.

**PHYSIO-OSTÉO**
**CHANTAL ROY**

**Physiothérapeute MOPPQ 89-117**
**Ostéopathe MROQ 04-331**

**389 rue du Fleuve, Rimouski, Qc G5M 1K8**
**Tél.: (418) 725-2888**

Les sages-femmes écoutent toujours le coeur du bébé à chacune des rencontres mensuelles. Ça fait toujours sourire d'entendre ces petits battements.

# Pourquoi utiliser des couches de coton?

**C'est économique :**

L'utilisation de 8-12 couches jetables par jour pendant 2-2 1/2 ans équivaut à 2500$ à 3000$ pour langer bébé. Comparez ces chiffres au coût de l'utilisation de couches de coton pour la même période environ 800-1000$ incluant la lessive et vous ne pourrez que constater une économie considérable.

...sans compter que les couches sont réutilisables pour un deuxième enfant!

**C'est écologique :**

Langer bébé pendant 2-2 1/2 ans équivaut à jeter dans la nature une montagne de 6000 à 7000 couches, soit 350 fois plus de pollution que les couches de coton. Ajoutez à cela au moins 2 serviettes humides jetables par changement de couches. Vous avez tout compris!

Un arbre atteint sa maturité après 49 ans, alors que le coton atteint la sienne en 200 jours. Au Canada plus d'un milliard d'arbres sont coupés chaque année pour fabriquer les couches jetables.

**C'est facile d'utilisation :**

Bien sûr! Les couches en coton ajustables sont aussi commodes que les couches jetables. Facile à utiliser, faciles à laver et réutilisables: vous n'aurez jamais à vous rendre à la pharmacie pour vous procurer des couches!

**C'est confortable pour bébé :**

Si on vous donnait le choix, porteriez-vous des vêtements de plastique et de papier ou opteriez-vous plutôt pour un doux coton? La couche de coton est non seulement plus confortable mais elle réduit de façon remarquable le risque d'érythème fessier. 78% des bébés portant des couches jetables en souffrent, contre 7% des bébés langés avec des couches en coton.

## Jocelyne Drapeau

**Couches de coton • Soutiens-gorge d'allaitement**
**Vêtements de maternité-allaitement**

200, route de la Mer, Sainte-Flavie

**775-3837**

**Michel Besner, Hypnothérapeute**

**mibes@globetrotter.net**
(418) 750-8926

# L'hypnonaissance: une approche en douceur pour vivre votre grossesse et votre accouchement comme vous le désirez vraiment.

L'accouchement est un phénomène qui engendre souvent beaucoup d'anxiété. Ceci s'explique par le fait qu'il y a souvent des expériences d'accouchements difficiles qui ont été vécues par la mère, des membres de la famille ou des amies proches de la future parturiente ou encore, par un sentiment de crainte de ne pas avoir les compétences pour réussir son accouchement.

Il est possible de se préparer par autohypnose à mieux vivre cet événement. L'hypnose permet de se centrer sur l'aspect joyeux de l'état de grossesse et d'anticiper un accouchement qui se fera avec le minimum de douleur. La future parturiente apprend à se détendre, à maîtriser la douleur, à se centrer sur un accouchement qui s'effectuera dans le calme et la joie de serrer son enfant dans ses bras. Elle apprend entre autre une technique de visualisation qui lui permet d'oublier les douleurs des contractions en se centrant sur un événement heureux de sa vie. Elle peut ainsi faciliter la mise au monde de son enfant en étant plus détendue et en utilisant ses énergies de manière plus efficace. De plus, le fait d'être calme et de mieux contrôler la douleur permet de diminuer l'usage d'anesthésiants et d'autres médications qui pourraient avoir de l'influence sur l'enfant à naître. Ainsi la parturiente ressent un sentiment de compétence et de contrôle qui la prépare à vivre sa grossesse et son accouchement comme elle le désire vraiment.

L'hypnonaissance est maintenant disponible dans le Bas-St-Laurent et la Gaspésie où les futures mamans peuvent acquérir la maîtrise de cette approche en six rencontres d'environ une heure à mon bureau à Rimouski où je les aide à maîtriser l'autohypnose. Au cours de ces séances, elles sont conscientes à tout moment de ce qui se passe et ont la capacité d'accepter ou de refuser les suggestions qui leur sont faites. Je leur remets l'enregistrement de ces rencontres personnalisées pour qu'elles développent plus facilement un niveau de maîtrise de l'autohypnose suffisant pour accoucher sans la présence de l'hypnothérapeute. Ce niveau de contrôle les aide à utiliser plus efficacement les conseils des personnes qui les assisteront lors de l'accouchement. Elles sont ainsi plus conscientes de leur environnement et vivent la naissance de leur enfant en partageant avec leur conjoint ce grand bonheur de mettre un petit être au monde.

Toutes les futures mamans qui ont utilisé cette approche m'ont témoigné qu'elles ont vécu ce sentiment de confiance et de compétence qui a assuré le succès de leur grossesse et de leur accouchement.

---

# L'*attachement parental* : porter bébé, c'est bénéfique!

Le portage est un mode de vie où un bébé est maintenu près du parent dans un porte-bébé. C'est une pratique répandue dans plusieurs cultures, mais qu'on a quelque peu perdue en Amérique du Nord. Le porte-bébé constitue le parfait environnement de transition et permet de continuer l'important lien affectif tissé durant la grossesse. Cela offre également aux parents occupés la liberté de continuer leur routine, tout en offrant le meilleur environnement pour leur enfant.

Le portage fait partie du concept d'*attachement parental*, avec le peau à peau, l'allaitement, l'écoute des besoins de bébé, et le co-dodo. Il permet d'établir une belle communication avec bébé dès le début, pour une expérience parentale confiante et valorisante.

Le contexte social a longtemps laissé croire aux parents que si le bébé était pris ou porté trop souvent il deviendrait « gâté ». Par contre, les études récentes démontrent absolument l'inverse. Les bénéfices physiques et psychologiques associés au portage encouragent l'enfant à se sentir satisfait et en sécurité, en plus de lui procurer un solide sens de l'estime de soi.

Le portage permet aussi de garder bébé près de soi, de lui faire sentir sa chaleur, le son de sa voix, sa respiration, au lieu de le déposer dans une poussette, un parc, un siège, etc.

**Les bénéfices du portage, en bref :**

Permet une connexion intime, le facteur le plus important d'un développement physique, intellectuel et social des plus sains;

Le lien physique avec le parent représente un environnement riche pour l'apprentissage, en plus de combler les besoins de base : nourriture, chaleur, amour, et contact;

Parce qu'ils sont plus paisibles, les bébés portés s'endorment plus facilement, on tendance à dormir plus profondément, et pour de plus longues périodes;

Permet une meilleure digestion chez le bébé (en raison de sa position verticale), ce qui est grandement profitable pour les problèmes de coliques et de reflux;

Le portage développe efficacement les muscles nécessaires pour s'asseoir, se lever et marcher;

Réduit les pleurs et l'agitation jusqu'à 51%, ce qui renforce le sentiment de confiance et de compétence du parent (paru dans *Pediatrics*, 1996);

Facilite l'allaitement sans forcément avoir à s'arrêter ou à s'asseoir.

**Lyne Morissette**

Dépositaire de porte-bébé Maya Wrap

**196, rue Hudon**
**Rimouski**
**721-4835**

## Le saviez-vous ?

Tous les coûts engendrés par un suivi à la Maison des Naissances sont défrayés par le Régime d'assurance maladie du Québec. De plus les femmes qui y sont suivies ont autant accès aux prélèvements, aux échographies ou aux autres tests durant leur grossesse.

**Isabelle Garneau,** sage-femme

Maison des Naissances Colette-Julien
40, rue St-Paul, Mont-Joli

775-3636

# Le poids! Et si on en parlait?

Cet article est une demande spéciale d'une femme qui m'a dit, après avoir été enceinte deux fois, qu'elle était toujours restée insécure face à sa prise de poids enceinte et que jamais elle n'avait trouvé d'écrits lui disant de façon compréhensive le poids qu'elle aurait dû prendre pendant sa grossesse. Sincèrement, je la comprends. Il y a beaucoup d'incongruités en ce qui concerne ce sujet. Premièrement, plusieurs études se contredisent en ce qui concerne la prise de poids idéale chez une femme enceinte. Pour la première moitié du 20e siècle, il était recommandé que les femmes enceintes limitent leur prise de poids à moins de 20 lb (9,1kg) On croyait alors que de telles restrictions prévenaient d'avoir de trop gros bébés, d'enfler trop ou de développer de l'hypertension pendant la grossesse. Dans les années 70, ces recommandations ont basculé et les femmes étaient encouragées à prendre au moins 25lbs (11,4 kg) pour prévenir les accouchements prématurés et les bébés de petits poids. Depuis 1990, on recommande en Amérique du Nord un gain de poids de 25lbs à 35lbs (11,5 à 16 kg) pour les femmes ayant un poids santé alors qu'en Angleterre les recommandations pour les mêmes femmes se situent plutôt entre 15 et 25 lbs. Assez de confusion pour mêler n'importe quelle femme enceinte, non? Je vais donc premièrement vous parler de chiffres et de recommandations pour la prise de poids et ajouter en deuxième partie des notions qui, selon moi, vont plus directement au cœur du sujet, soit celui de bien s'alimenter.

Santé Canada propose, dans ses lignes directrices, un gain de poids selon l'indice de masse corporel de la femme avant sa grossesse. La logique est simple; une femme qui était en dessous de son poids santé avant la grossesse devra être suivi de plus près pour être certaine de prendre suffisamment de poids et une femme qui était au dessus de son poids santé devra limiter sa prise de poids. L'indice de masse corporel (IMC) est calculé à l'aide d'un graphique où l'on prend en compte le poids et la taille de la personne. Pour le calculer, demandez à votre sage-femme ou médecin, ou allez sur le site de Santé Canada et consulter l'annexe 5 du document «Nutrition pour une grossesse en santé» au **www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/national_guidelines_tc_lignes_directrices_nationales_tm_f.html**

| Catégorie d'indice de masse corporel(IMC) | Éventail de gains pondéraux recommandés | |
|---|---|---|
| | Kg | Lb |
| < 20 | 12,5-18,0 | 28-40 |
| Entre 20 et 27 (poids santé) | 11,5-16,0 | 25-35 |
| > 27 | 7,0-11,5 | 15-25 |

Il faut aussi comprendre que cette prise de poids est distribuée chez une femme enceinte à travers plusieurs composantes. Voici un tableau qui peut aider à comprendre pourquoi il faut garder le sourire tout en regardant les chiffres augmenter sur la balance.

Comme vous pouvez le constater, les réserves de gras font partie d'une petite proportion de la prise totale. De plus, ces

| Composantes normales de la prise de poids d'une femme enceinte | Gains pondéraux estimés | |
|---|---|---|
| | Grammes | Livres |
| Le foetus | 3400 | 7,5 |
| Le placenta | 600 | 1,3 |
| Le liquide amniotique | 600 | 1,3 |
| L'utérus | 900 | 2,0 |
| Les seins | 500 | 1,1 |
| Les réserves de gras | 3500 | 7,7 |
| Le volume sanguin | 1500 | 3,3 |
| Le liquide extracellulaire | 1000 | 2,2 |
| Le total | 12 kg | 26,4 lb |

réserves sont très importantes pour aider à fournir les calories nécessaires pour l'allaitement par la suite.

Il existe des variantes dans la prise de poids et soyez assurées que la normalité peut se retrouver même si vous êtes en dehors de l'éventail des gains pondéraux recommandés plus haut. Des variantes peuvent aussi se produirent sur le rythme dont les femmes prendront leur poids. Certaines prendront moins de poids, ou même en perdront, pendant les 12 premières semaines (dû aux nausées) et se reprendront par la suite, alors que d'autres prendront leur poids constamment à travers toute leur grossesse.

Comment savoir quelle est votre normalité et ce qui est bon pour vous et votre bébé ? Santé Canada est clair sur un point. La plupart des femmes verront leur poids augmenter normalement durant la grossesse si elles ont des habitudes alimentaires saines, si elles demeurent actives physiquement et si elles laissent leur appétit déterminer leur apport énergétique.

La prise de poids est un sujet sensible chez beaucoup de femmes. Pour aider les femmes à adopter une attitude saine à l'égard de leur poids et de leur mode de vie en général, l'accent devrait plutôt être mis sur la saine alimentation et l'activité physique régulière ainsi que l'acceptation sociale d'une large gamme de poids et de silhouettes saines. Un mot clef dans tout cela : Saine alimentation.

Ce que moi je dis à toutes les femmes qui passent dans mon bureau c'est de **BIEN** manger. Ce que je veux dire par «bien», c'est de manger en bonne quantité (suivre notre faim) et des aliments de bonne qualité.

Comme sage-femme, je me concentre beaucoup plus sur leur alimentation que sur leur prise de poids. Être enceinte est un moment où la plupart des femmes sont prêtes à faire des efforts pour améliorer leur mode de vie. Elles arrêtent de fumer ou de boire de l'alcool, elles prennent des cours d'aqua-maman, de yoga prénatal ou se mettent à prendre des marches régulièrement. Elles veulent faire attention à elles. C'est donc un moment génial pour les aider à mieux se nourrir. Toutes les femmes prennent du poids enceintes, mais une femme qui adopte de saines habitudes de vie retournera plus facilement à son poids avant grossesse, car elle continuera d'avoir de bonnes habitudes par la suite. Ça lui sera bénéfique… à elle et à toute la famille!! Nos enfants vont bien se nourrir si nous leur montrons le bon exemple. Prendre du poids pour prendre du poids, avec des gâteaux Vachon et du «junk food», je ne suis pas d'accord. Ça crée de mauvaises habitudes trop difficiles à se départir. Le contraire est aussi mauvais, se restreindre pendant la grossesse de peur de prendre trop de kilos n'est pas plus acceptable. Il faut revoir tout ça et aider les femmes à manger une bonne qualité de nourriture en bonne quantité, sans leur créer le stress d'être la femme enceinte parfaite ou la peur d'arrondir leur forme. Voilà ce qu'il faut faire, ainsi elles prendront toutes le poids optimal qui leur sera nécessaire pour bien se nourrir et bien nourrir leur bébé.

Donc, pour vous qui êtes enceinte, le conseil que je vous donne est simple : revoyez lentement votre alimentation. Échangez les desserts et les collations trop sucrées par des choses saines que vous aimez. Une bonne poire mûre ou des fraises fraîches au lieu d'une tarte au sucre, des noix mélangées ou des amandes mêlées avec des canneberges séchées au lieu d'une barre tendre trop sucrée. Mangez du chocolat noir au lieu des barres de chocolat traditionnelles (qui ne contiennent quasiment pas de chocolat, mais du sucre en grande quantité!!) Faites-vous des œufs à la coque d'avance et gardez-les au frigo dans leur coquille. Préparez-vous des crudités que vous aimez et qui seront disponibles lorsque vous aurez le goût de grignoter. Remplacez le sucre par du miel ou du sirop d'érable. Essayez d'acheter le moins de produit ayant «sucre» et «gras hydrogénés» dans les ingrédients principaux. Évitez aussi tous les édulcorants synthétiques (sucres sans calories), car ils n'aident aucunement à changer vos habitudes alimentaires pour des habitudes plus saines (certains chercheurs pensent même que les édulcorants pourraient être nuisibles pour la santé des mères et des bébés).

Surtout n'arrêtez pas de manger, mais manger mieux!!! Mangez beaucoup de légumes, du pain entier, trouvez vos propres trucs, buvez beaucoup d'eau. Faites-vous plaisir aussi. Payez-vous parfois de petites gâteries, mais sans culpabilité. Assumez, dégustez, ne vous cachez pas pour le faire et pensez en même temps à toutes les fois où vous avez bien mangé. Faites lire ce texte à votre conjoint pour qu'il vous aide à mieux manger en changeant ses propres habitudes. Ne vous sentez pas coupable de manger plus souvent. Suivez votre faim. Trouvez-vous de bonnes collations.

Faites une épicerie spéciale où vous achèterez des produits nécessaires à votre nouvelle alimentation. Cette première épicerie sera peut-être coûteuse, mais personne ne se prive d'acheter des couches pour bébé même si elles sont coûteuses. Pour l'instant bébé n'a pas besoin de couches mais de ce que vous mettrez dans votre bouche. Allez-y mangez bien et pesez vous moins!!!!!!!

Si vous avez tendance à ne pas manger suffisamment et êtes en bas de votre poids santé, les conseils sont les mêmes. Mangez bien et sans restriction et le poids que vous prendrez sera fait de vitamines, de minéraux et de matériaux constructeurs positifs pour votre bébé. Assurez-vous de prendre suffisamment de poids, mais du bon poids, fait d'aliments sains.

Vous n'aurez ainsi pas de mal à reprendre un poids santé après la grossesse et vous mettrez toutes les chances de votre côté pour vous bâtir à vous, à votre bébé et à toute votre famille une bonne santé. Alors bonne prise de poids!!!

**Monya Pelletier**

**Praticienne en préparation affective à la naissance**
**Accompagnante à la naissance**

722-6745

# La préparation affective à la naissance

Une histoire d'amour à trois, voilà ce que propose la préparation affective à la naissance et l'haptonomie dont elle s'inspire. Ces méthodes, qui font partie du grand courant d'humanisation de la naissance, considèrent que le développement de la conscience chez l'enfant débute bien avant sa naissance. Il entend, est attentif au monde extérieur, il y réagit et cherche même à communiquer. Son vécu intra utérin demeure pour lui une expérience qui restera à jamais gravée dans sa mémoire cellulaire.

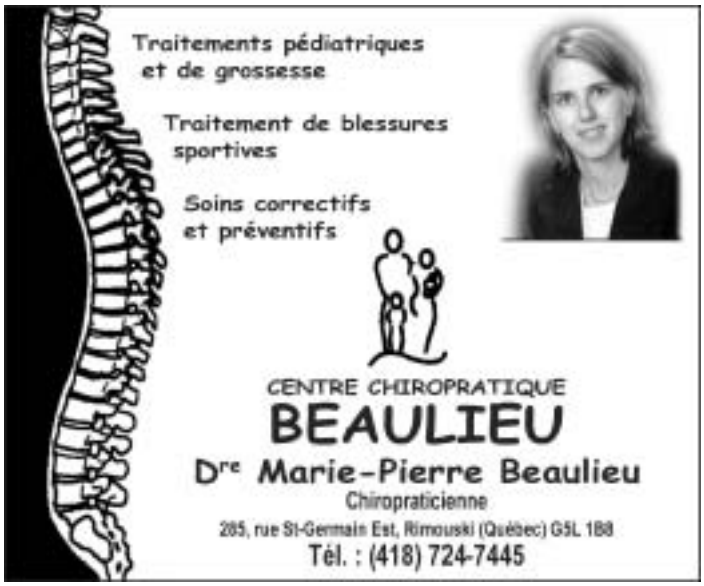
Bien sûr, toutes les mamans parlent naturellement à leur bébé quand elles sont enceintes. Cependant, la préparation affective à la naissance propose aux parents de rencontrer leur bébé d'une façon différente. Déjà entre la dixième et la douzième semaine de grossesse les parents peuvent appeler leur bébé et le sentir se déplacer intentionnellement pour aller à leur rencontre. Il s'établit alors entre les parents et leur bébé, une relation où ils apprennent à se connaître, se reconnaître, s'accueillir et se rencontrer déjà bien avant la naissance. N'est-il pas merveilleux de savoir que nous pouvons, en tant que parent, l'accompagner durant cette grande expérience?

La base de cet enseignement repose sur le contact affectif, les jeux d'invitation et les bercements. Ceux-çi favorisent une communication de tendresse avec le bébé, ce qui lui permet de développer un sentiment de sécurité. Grâce au toucher de tendresse, la mère et le père font sentir au bébé qu'ils sont là et celui-ci se sent profondément accepté et sécurisé par l'affection qu'on lui porte. À la naissance, ces bébés sont souvent plus calmes et confiants, très éveillés et désireux de contact. Ils se sentent attendus…

Le cours de préparation affective à la naissance prévoit six à huit rencontres individuelles avec le couple. En plus de l'enseignement de base, plusieurs thèmes sur la grossesse et l'accouchement sont intégrés au cours. Le début du suivi peut commencer dès la dixième semaine de grossesse. Cependant, il est impossible

d'amorcer un suivi après vingt et une semaine et ce, afin de permettre un temps d'intégration avant l'accouchement.

Afin de connaître les coordonnées des praticiennes de votre région, téléphoner au numéro suivant sans frais : 1 866 334-2323 (association pour la préparation affective à la naissance) ou visiter notre site web au **www. naissanceaffective.com**



## Michèle Coulombe

***Étudiante en ostéopathie***
376, boul. Ste-Anne, Rimouski
725-0599


# L'ostéopathie, pour que bébé vive bien!

L'ostéopathie s'adresse à l'être humain dans sa globalité. Elle est à la fois une science et un art. Une science, puisqu'elle s'appuie sur une connaissance précise de l'anatomie, de la physiologie, de la neurologie, de la biomécanique, soit les mêmes concepts qu'en médecine. Un art, car c'est par un toucher précis, doux et minutieux que l'ostéopathe détecte et relâche progressivement les tensions et les déséquilibres. L'ostéopathe recherche et traite la cause des symptômes, guidant le corps pour qu'il retrouve la santé.

Naître est un moment difficile pour le bébé, en particulier pour le crâne. La tête du nouveau-né, par sa souplesse et sa malléabilité, a la remarquable capacité d'absorber les contractions, les poussées et les résistances qu'exercent les os du bassin dans une naissance normale.

**Quand faut-il penser à consulter en ostéopathie ?**

Le nouveau-né nous fait savoir qu'il n'est pas bien dans son corps, la présence de tensions s'exprime de différentes façons.

- Il dort peu, pleure tout le temps, ne digère pas et est agité après le boire;
- Il a du mal à téter ou met un temps infini à finir;
- Il se cambre vers l'arrière lorsqu'on le prend, il sursaute au moindre bruit;
- Suite à une asymétrie dans son positionnement (Ex.: torticolis);
- Suite à une asymétrie de la tête ou de la face;
- Lors de problèmes digestifs : Régurgitations, reflux, constipation, diarrhée, colique;
- Si l'accouchement a été difficile ou très court (moins de 2 heures) ou très long (plus de 8 heures.), si bébé est né à l'aide de ventouse ou forceps, par césarienne ou par le siège ou prématurément, il tirerait profit d'un examen ostéopatique.

À la naissance les os du crâne sont en cours d'organisation, les sutures sont ouvertes et membraneuses. L'ostéopathe, par les techniques crâniennes, va guider la croissance des os et l'agencement des articulations. Comme les sutures se referment rapidement, plus l'enfant est vu tôt plus il est facile de relâcher les tensions. En plus du crâne, il veillera aussi à libérer les tensions du dos, du bassin, de la nuque et du ventre. En redonnant de la mobilité à l'ensemble du corps, l'ostéopathe permet à l'enfant de retrouver la santé et le bien-être.

Une consultation en ostéopathie ne remplace pas les consultations chez le pédiatre. Ces pratiques sont complémentaires et visent des objectifs communs : la santé et le développement psychomoteur optimal de votre enfant.

# Avoir un enfant : Dix questions à poser

## Avez-vous réfléchi à comment vous souhaitez donner naissance à votre enfant? La décision vous appartient!

Dans un premier temps, vous devriez vous informer le plus possible sur les différentes options qui s'offrent à vous. Il existe différentes façons de prendre soin d'une mère et de son bébé durant le travail et la naissance. L'appellation « Amis des mères » qualifie des soins qui sont meilleurs pour la santé et le bien-être des mères et de leur bébé. Certains lieux de naissance répondent davantage aux critères «Amis des mères» que d'autres. Un groupe d'experts en soins périnataux propose aux femmes cette liste de 10 critères à évaluer pour faire un choix éclairé. Des données probantes appuient chacun de ces 10 critères qui sont à la base de soins « amis des mères ». Au moment de choisir où vous allez accoucher vous pourrez choisir entre : la maison de naissance, l'hôpital et votre propre domicile.
Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre et ce que vous pouvez demander lors de votre accouchement. Assurez-vous de savoir comment les intervenants auxquels vous faites appel envisagent les soins périnataux. Les 10 questions qui suivent peuvent vous aider à cerner leurs positions.

**1- Demandez « Qui peut m'accompagner durant le travail et la naissance? »**
Un lieu de naissance « ami des mères » laisse la mère choisir les personnes qui l'accompagneront durant son accouchement et ce peu importe qu'elle accouche en maison de naissance, en centre hospitalier ou à domicile. Ces personnes qui vous accompagnent peuvent inclure le père, le ou la partenaire, les enfants, d'autres membres de la famille ou des amis. Vous devriez également pouvoir être accompagnée par une personne qui a reçu une formation pour soutenir les femmes en travail. Cette personne peut être une accompagnante, une doula ou toute personne qui saura vous soutenir. Elle ne quitte jamais la femme en travail, elle l'encourage, la réconforte et l'aide à comprendre ce qui lui arrive. Un lieu de naissance « ami des mères » devrait offrir la possibilité, pour les femmes qui le désirent, d'être accompagnée par une sage-femme.

**2- Demandez « Que se passe-t-il dans votre établissement durant un travail et un accouchement normaux? »**
Si cette institution offre des soins « amis des mères », ils vous expliqueront tous leurs protocoles reliés à l'accouchement. Par exemple, à quelle fréquence ils administrent à la mère une injection pour accélérer le travail. Ou encore s'ils laissent le travail et l'accouchement se déclencher naturellement. Ils vous exposeront également la fréquence de certaines procédures. Par exemple, ils auront un registre qui comptabilise le pourcentage de césariennes effectuées chaque année. Si ce chiffre est trop élevé (voir plus bas), vous pourriez envisager de donner naissance dans un autre lieu ou de changer de médecin ou de sage-femme.
Voici quelques statistiques sur lesquelles nous vous recommandons de vous renseigner :

- Leur taux d'induction (ou déclenchement artificiel du travail) devrait être inférieur à 10%. C'est-à-dire qu'ils déclenchent le travail chez moins d'une femme sur dix (1/10)
- Leur taux d'épisiotomie devrait être inférieur à 20% et ils devraient tenter de réduire encore ce taux (Une épisiotomie consiste à couper le périnée pour ouvrir un plus grand passage pour la sortie du bébé. Cette intervention n'est pas nécessaire dans la plupart des accouchements).
- Leur taux de césariennes devrait être inférieur à 10% pour un hôpital ordinaire et 15% pour un hôpital qui prend en charge les grossesses à risque. (Une césarienne est une opération majeure durant laquelle le médecin coupe le ventre de la mère et son utérus afin de sortir le bébé. Une femme qui a déjà eu une césarienne devrait pouvoir avoir les enfants suivants de façon normale. Recherchez des services d'accouchement qui ont un taux d'AVAC (accouchement vaginal après césarienne) de 60% (6 sur 10) ou plus.)

**3- Demandez « Comment laissez-vous la place aux différences de cultures et de croyances? »**
Un lieu de naissance « ami des mères » (maisons de naissance, centres hospitaliers ou services d'accouchement à domicile) est ouvert aux différences culturelles. Il doit être possible pour les mères et les familles de faire respecter leurs différentes valeurs, croyances et coutumes. Par exemple, vous avez peut-être pour coutume que seules des femmes soient autorisées à assister à un accouchement. Ou encore vos croyances demandent à ce qu'un rituel spécifique soit réalisé après la naissance. Il existe d'innombrables exemples de ce qui peut être important pour vous. Si le lieu de naissance et les intervenants sont « amis des mères » ils prendront les moyens nécessaires pour répondre à vos demandes. Avant le début du travail, informez votre médecin ou votre sage-femme de toutes particularités dans le déroulement de votre accouchement.

**4- Demandez « Puis-je marcher et bouger pendant le travail? Quelle position suggérez-vous pour la poussée? »**
Dans une institution « amie des mères » vous pouvez marcher et bouger comme vous le désirez durant le travail. Durant les contractions et la poussée, vous pouvez choisir les positions où vous êtes le plus confortable et qui sont les plus efficaces pour vous (Il se peut que votre état de santé personnel exige que vous adoptiez une position précise). Un lieu de naissance « ami des mères » ne demande presque jamais à une femme d'accoucher allongée sur le dos et les pieds dans les étriers.

**5- Demandez «Comment vous assurez-vous d'un lien de coopération entre mon docteur, mon infirmière, ma sage-femme ou d'autres intervenants? »**
Demandez « Est-ce que mon médecin ou ma sage-femme peut m'accompagner si je dois être transférée dans un autre endroit durant l'accouchement? Pouvez-vous m'aider à trouver d'autres personnes ou d'autres ressources dans ma communauté qui pourront me soutenir avant et après la naissance de mon bébé?» Une institution et des intervenants «amis des mères» seront en mesure de vous fournir leurs stratégies explicites pour maintenir un lien avec les autres intervenants qui prennent soin de vous. Ils peuvent parler à d'autres personnes

qui vous prodiguent des soins. Ils peuvent vous orienter vers d'autres ressources dans votre communauté. Par exemple, ils peuvent vous mettre en lien avec quelqu'un qui vous soutiendra dans votre allaitement.

**6- Demandez «Que faites-vous habituellement à une femme en travail?»**
Des experts s'accordent pour dire que certains types de soins périnataux sont meilleurs pour la santé et le bien-être de la mère et de son bébé. Des recherches médicales démontrent quelles méthodes sont les meilleures pour la santé des mères et des nouveau-nés. Des institutions «amies des mères» n'utilisent que des soins et des protocoles basés sur des preuves scientifiques (données probantes). Parfois, des lieux de naissances ont recours à des pratiques qui ne sont pas prouvées par des études et qui ne sont possiblement pas les meilleures à adopter. Par exemple, des recherches ont démontré que percer la poche des eaux n'aide généralement pas la femme dans son accouchement.
Voici une liste d'éléments que nous vous recommandons de vérifier. Ces procédures ne sont pas utiles et peuvent même être nocives pour la mère et son bébé. Elles ne se basent pas sur des données probantes et ne sont pas « amies des mères ».

- Ils ne devraient pas utiliser une machine de manière continue pour maintenir une surveillance du coeur de votre bébé (monitoring foetal). Il est plutôt conseillé que votre sage-femme ou votre infirmière écoute le coeur du bébé de façon ponctuelle.
- Ils ne devraient pas percer la poche des eaux tôt durant le travail.
- Ils ne devraient pas vous mettre sous soluté (aiguille insérée dans une veine pour vous hydrater)
- Ils ne devraient pas vous interdire de manger ou de boire durant le travail.
- Ils ne devraient pas vous raser la vulve.
- Ils ne devraient pas vous faire un lavement.

Un centre hospitalier, une maison de naissance ou de services d'accompagnement à domicile qui utilisent ces méthodes ne sont pas «amis des mères». Toutes ces manipulations ne devraient pas être réalisées sans raison médicale spécifique.

**7- Demandez «Comment aidez-vous les femmes en travail à être le plus confortable possible? À part des méthodes pharmacologiques de soulagement de la douleur, quelles méthodes utilisez-vous pour aider les femmes en travail à gérer la douleur?»**
Les intervenants devraient être formés pour vous soutenir durant le travail. Ils devraient pouvoir vous suggérer des façons de gérer la douleur qui n'impliquent pas l'administration d'anesthésiants ou d'analgésiques. Ils devraient vous proposer des changements de position, des bains chauds et relaxants, des massages et de la musique. Ces mesures visent à favoriser votre confort. Ces suggestions peuvent vous aider à passer à travers les contractions et vous faire sentir plus en contrôle de votre accouchement. Les intervenants qui vous assistent ne devraient pas essayer de vous persuader de prendre des anesthésiants sauf si un problème médical spécifique l'exige. Tous les médicaments affectent le bébé.

**8- Demandez «Que se passe-t-il si mon bébé est prématuré ou s'il a des problèmes de santé?»**
Des institutions « amies des mères » encouragent les mères et les familles à toucher, embrasser, allaiter et prendre soin des nouveau-nés le plus tôt possible et ce même si le bébé a un problème à la naissance. (Cependant il peut exister des raisons médicales précises qui feraient que vous ne pouvez pas prendre votre bébé tout de suite.)

**9- Demandez «Est-ce que vous faites des circoncisions de façon systématique?»**
La recherche médicale ne démontre pas l'utilité de la circoncision des jeunes garçons. Des institutions « amies des mères » devraient décourager la circoncision sauf quand elle répond à des exigences religieuses ou culturelles.

**10- Demandez «Comment soutenez-vous les mères qui veulent allaiter?»**
L'Organisation Mondiale de la Santé a produit une liste de procédures que des institutions peuvent mettre en place pour favoriser l'allaitement.

- Informer toutes les femmes enceintes du pourquoi et comment allaiter.
- S'assurer de la mise au sein dans l'heure qui suit la naissance.
- Informer sur les façons d'allaiter et sur les façons de maintenir une production de lait même lors d'une séparation de la mère et du bébé (retour au travail ou autre).
- Les nouveau-nés consomment uniquement du lait maternel (Cependant il peut y avoir des raisons médicales qui font qu'ils ne peuvent l'avoir immédiatement après la naissance)
- Encourager la mère et le bébé à rester ensemble jour et nuit.
- Encourager l'allaitement à la demande plutôt que l'allaitement à des heures prédéterminées.
- Décourager l'usage des sucettes.
- Encourager la mère à se joindre à un groupe d'entraide en allaitement et l'orienter vers un tel groupe dans sa communauté.
- Détenir une politique écrite sur l'allaitement et s'assurer que tous les intervenants en sont informés et s'y conforment.
- Les intervenants reçoivent une formation pour pouvoir respecter et favoriser les 9 conditions énumérées précédemment.

Vous aimeriez donner cette information à votre docteur, sage-femme ou infirmière? Cette information s'inspire de L'initiative Amie des Mères (et des familles) écrite pour des intervenants en santé. Vous pouvez vous procurer une copie de cette initiative pour votre médecin, infirmière ou sage-femme par la poste, par courriel ou sur internet.

Pour recevoir une copie de cette brochure et de L'initiative Amie des Mères (et des familles) par la poste : envoyez une enveloppe qui porte votre propre adresse et suffisamment affranchie (4$ pour le Canada). Prix de gros disponibles. Écrivez à : CIMS National Office • PO Box 2346 • Ponte Vedra Beach, FL 32004. Pour recevoir une copie par courriel, rendez-vous au www.motherfriendly.org.

1-888-282-CIMS • info@motherfriendly.org
© 2000 par la Coalition for improving maternity services (CIMS)
© 2006 pour la traduction française par le Regroupement Naissance-Renaissance
Regroupement Naissance-Renaissance : www.naissance-renaissance.qc.ca
Reproduction autorisée en mentionnant la source

# Mon accouchement à domicile en présence de mon fils

**par Chantal Hamel, présidente du comité aviseur de la Maison des Naissances Colette-Julien**

Quand mon conjoint et moi avons appris que l'accouchement à la maison assisté par une sage-femme était légal, nous avons tout de suite pensé que c'était pour nous. J'étais enceinte et l'expérience me tentait d'autant plus que je voulais que mon garçon, qui aurait 19 mois au moment de l'accouchement, y assiste. Je désirais faire ça « en famille ». J'étais bien prête dans ma tête et dans mon cœur pour accueillir mon enfant dans l'endroit qui m'est le plus intime, familier et sécuritaire. Les sages-femmes m'avaient bien expliqué qu'elles apportaient avec elles tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'accouchement et toutes les choses médicales nécessaires en cas d'urgence. J'ai une confiance totale en ces professionnelles de la grossesse et de l'accouchement étant donné que ces femmes sont extrêmement bien formées dans ces domaines. Alors voici le moment tant attendu… les premières contractions durant la nuit. Je me lève et j'en parle à mon amoureux. Mes contractions sont espacées et pas très douloureuses. Je me demande si je dois téléphoner à ma sage-femme tout de suite, mais comme je sais qu'elle est disponible 24 heures sur 24, je téléphone. Après discussion de ma situation, elle croit bien que le bébé arrive. Elle me dit de me reposer le plus possible en attendant son arrivée. Je m'étends sur le divan du salon après m'être enroulée dans ma robe de chambre un peu trop petite et j'attends, impatiente. Mon conjoint est très excité lui aussi. En très peu de temps, je vois la voiture de Chantal arriver. Voilà, ma fébrilité fait place à la symbiose entre mon corps et mon bébé. Je me laisse maintenant aller dans cette aventure si extraordinaire. Le plaisir de pouvoir marcher dans mon salon, de pouvoir m'asseoir sur ma chaise berçante, de voir mon chum dans le même contexte que d'habitude, de pouvoir grignoter, boire, chanter ou gémir sans me faire juger ou sans déranger, c'était merveilleux. Puis le bonheur que j'ai eu en entendant mon garçon se réveiller au matin, un peu plus tôt qu'à l'habitude, comme pour dire « voilà maman je suis prêt à ce que le bébé arrive. » Il allait assister à la plus magnifique étape de la vie : la naissance. Il comprendrait finalement que le bébé sort de maman et il pourrait enfin partager ce bonheur avec papa et maman qui en ont tellement parlé ces derniers mois. Peu de temps après, comme par magie, il voyait pour la première fois sa petite sœur et tout cela au milieu de notre salon, dans le confort de notre belle maison. Les premières heures et les premières journées ensemble ont été tout ce qu'il y a de plus merveilleux. Le bébé n'avait pas à sortir dehors en auto et connaissait déjà l'odeur du lit familial. Comme la sage-femme vient visiter la nouvelle maman et le bébé à domicile pour les premières journées, c'était incroyablement rassurant et confortable. Mon amoureux et moi avons adoré notre expérience d'accouchement à domicile et je crois que c'est naturel de vouloir accoucher à l'endroit qui nous est le plus familier surtout quand nous n'avons pas à nous déplacer pour aller accoucher.

# Mon accouchement dans l'eau

**par Nathalie Dupont, secrétaire du comité aviseur de la Maison des Naissances Colette-Julien**

Accoucher dans l'eau est une pratique de plus en plus répandue de nos jours au Québec. Lors de mon 2e accouchement, j'ai eu la chance de vivre cette expérience inoubliable.

Lors du travail menant à la naissance de ma fille, je peux dire que l'eau a occupé 90% du temps. Tout d'abord chez-moi, durant la nuit et aux petites heures du matin, j'ai pris mes contractions une à une dans le confort et la chaleur de mon bain et de ma demeure, jusqu'au matin où je me suis rendue à la Maison des Naissances. Arrivée à cet endroit, j'étais à 8 cm et lorsque je m'apprêtai à entrer dans le bain, l'envie de pousser a débuté. Je me souviendrai toujours du confort et de la relaxation que m'a procuré l'entrée dans ce bain, combiné avec le calme et l'ambiance tamisée et chaleureuse de l'endroit, malgré la douleur. Avec l'appui de ma sage-femme, je fis confiance à mon corps et visualisai l'évolution qui s'opérait en moi, et hop! Voilà ma chère Maïka couchée sur moi, étendue et calme… Toutes les deux recouvertes d'une couverture mouillée et chaude…Plénitude totale!

# La venue au monde et l'allaitement de mes jumeaux

**par Ruth Létourneau**

***Ruth est une femme et une mère formidable. Son garçon avait à peine 17 mois quand elle a mis au monde ses deux autres garçons. C'est avec regret, mais compréhension que le comité aviseur de la Maison des Naissances a dû perdre cette trésorière formidable. Comme elle est extrêmement généreuse, elle a accepté sans aucune hésitation d'écrire ce texte sur la grossesse et l'allaitement de ses jumeaux. Alors félicitations Ruth pour ton courage, ta détermination et ta patience! Bravo à votre belle famille!***

Lorsque j'ai su que j'attendais des jumeaux, je me suis dit que ma grossesse ne serait guère différente d'une autre, sauf que j'entrais alors dans la catégorie des grossesses à risque. Ce fut un peu déstabilisant. Autour de moi, on parlait beaucoup des risques de prématurité et des chances élevées de césarienne. Avec une bonne dose de visualisation et de pensées positives, les bébés se sont placés, têtes en bas et y sont restés jusqu'à la fin. Ce fut une grossesse plus exigeante physiquement. J'étais lourde et moins agile que durant ma première grossesse. J'éprouvais de l'inconfort à marcher de longues distances alors c'est la natation qui m'a permis de rester active jusqu'au 8e mois environ.

À 38 semaines, 2 gros garçons (7lbs 7oz et 6lbs 15oz) sont arrivés dans notre famille après un accouchement rapide, naturel et sans péridurale. La preuve que les choses peuvent bien aller, même pour un accouchement de jumeaux!

J'avais eu beaucoup d'encouragements pour l'allaitement mais j'étais convaincue, de toute façon, après une expérience positive avec mon premier enfant. Mais une nouvelle question se posait. Tétée simultanée ou pas? Je me pose encore la question parfois. Tout dépend de la faim des bébés, de leur humeur, des moyens et du temps dont on dispose. Donc, une constante adaptation. Ensemble, on économise du temps mais c'est difficile de prendre la position sans aide au début. Personnellement, la position en ballon de football pour chacun était la mieux. Lorsque j'allaite un jumeau à la fois, j'ai le privilège d'un contact plus étroit avec chacun. On m'a souvent demandé si j'avais assez de lait. Bien sûr. La loi de l'offre et de la demande s'applique pour 2 aussi! Par contre, je n'ai jamais eu de problème d'engorgement!

La fatigue est un obstacle difficile. Pour l'éviter… ou plutôt la réduire, une bonne dose d'organisation est indispensable pour les tâches à la maison et les soins de l'aîné. Dire « oui » à toute forme d'aide est devenu notre slogan.

Je suis fière de voir Joël et François entreprendre leur 11e mois d'allaitement, de s'épanouir et de grandir grâce à mon lait et à tous ceux qui m'ont aidée et supportée dans ce choix, avec en tête de liste mon conjoint évidemment!

C'est une expérience merveilleuse, intense et en même temps un moment de la vie qui sera vite derrière nous alors…on en profite maintenant!

---

## Le saviez-vous ?

La motivation d'une femme à allaiter son enfant constitue sans doute le premier facteur de réussite de l'allaitement maternel; plus la décision d'allaiter est prise tôt en cours de grossesse, plus la durée de l'allaitement risque d'être longue.

# L'accouchement naturel... au 21e siècle

**par Sylvie Lefebvre, membre du comité aviseur de la Maison des Naissances Colette-Julien**

Le mot accouchement suscite en soi plusieurs réactions souvent liées à des souvenirs ou des impressions : craintes, départ précipité en voiture, heures interminables et beauté incarnée dans un petit minois. L'accouchement est bien sûr un passage obligé qui met fin à une situation, la grossesse, et qui est le début d'une autre, qui sera beaucoup plus longue que la première, la maternité. En fait, l'acte de mettre au monde est pour moi une façon réellement unique de souligner le début de l'un des rôles le plus important : devenir la maman d'un petit être. C'est donc compréhensible que cela soit aussi «extraordinaire» en intensité, en douleur et en émotion. Évidemment, le passage pour devenir papa me semble vraiment différent, mais cela pourrait faire l'objet d'un autre texte.

Selon moi, il y a des facteurs déterminants qui ont fait que j'ai pu vivre des accouchements naturels de façon unique et «extraordinaire». Je compte sur les prochaines lignes pour vous exposer mon point de vue sur ces facteurs.

En premier lieu, je dois mentionner que je n'œuvre pas dans le domaine de la périnatalité, mais dans celui de la maternité puisque j'ai 3 garçons et que j'ai vécu 3 accouchements. Je me base donc uniquement sur mes expériences personnelles afin de vous livrer mes impressions. Je me souviens ma première grossesse face à l'inconnu. J'avais des idéaux et des souhaits sur la façon dont se déroulerait mon accouchement. J'avoue que je souhaitais pouvoir vivre l'expérience sans recourir à la péridurale. Cependant, après en avoir parlé avec mon conjoint, je demeurais ouverte à toutes éventualités qui pour des raisons médicales auraient nécessité des interventions dépassant largement la nature humaine. C'est qu'en fait, je ne voulais pas qu'accoucher devienne pour moi une quelconque forme d'échec, la plupart des naissances peuvent être belles. C'était important pour moi de connaître le point de vue du futur papa. Évidemment, j'avais pris en charge qu'il connaisse de long en large tous les désirs, les souhaits et les inquiétudes de la future maman. Naturel ne veut pas dire que ces petits détails vont se transmettre par osmose à notre conjoint. Je lui en ai parlé à plusieurs reprises, c'est bon d'avoir quelqu'un pour nous épauler durant la grossesse et on peut facilement s'imaginer qu'il aura la même présence lors du grand jour. J'ai vécu mes 3 accouchements avec des professionnelles différentes, mais ce qui était le plus important pour moi, c'est que la personne la plus significative soit toujours là près de moi.

Fondamentalement, j'avais confiance en ma capacité physique et affective d'accoucher. En plus, je comprends facilement la théorie portant sur le travail fait par le corps en cours d'accouchement. En fait, l'accomplissement extraordinaire que peut réaliser le corps de la femme m'émeut beaucoup. C'était donc une fierté pour moi de pouvoir enfanter.

En second lieu, il est important de vous mentionner à quel point je considère essentiel le processus d'information. Personnellement, je ne comprends pas les femmes qui désirent recevoir le moins d'information possible par crainte de se faire peur. Si je pars en voyage et que je ne sais rien sur la destination, sur la durée du voyage ou sur la langue parlée dans le pays visité, je crois qu'après quelques heures je vais paniquer. C'est certain qu'il y a plus d'une façon de s'informer. Le besoin de suivre des cours prénataux et des cours de yoga prénatal s'est fait ressentir. Ces deux activités m'ont permis de développer ma capacité de visualiser et de relaxer de différentes façons. J'ai lu aussi, mais je dois dire que l'avantage des cours prénataux c'est que notre conjoint reçoit toute la même information en même temps que nous. C'est intéressant surtout concernant les massages et autres conseils. Lors de mes accouchements cela a vraiment fait une différence. La visualisation m'a également permis de me mettre dans un état favorisant la libération d'endorphine. J'ai vu de très belles choses dans ces moments. Cela permet d'être dans un état second et de laisser aller les choses sans penser. Après, c'est le corps qui fait le travail : plus les contractions se rapprochent plus il devient difficile même impossible pour mon cerveau d'émettre une pensée par la structure habituelle. Elle est remplacée par des idées en images ou alors qui se manifestent en un seul mot, comme amour, bébé, je t'accueille, ainsi de suite. On dirait que si j'essaie de penser comme je le fais présentement, la douleur est alors plus grande. Je réussis à demeurer dans un état de calme absolu où le seul moindre petit bruit peut venir tout détruire. Chaque contraction me rapproche du but. Chaque seconde passée entre les contractions est un moment de bien être total me permettant de récupérer pour la prochaine vague.

Ce qui est merveilleux c'est que j'ai souvent pu échanger à ce sujet avec mes sages-femmes lors des rendez-vous. Elles sont là pour nous informer et nous guider. En plus, à la Maison des Naissances Colette-Julien, nous pouvons avoir une séance d'information sur la méthode Bonapace. Durant les contractions, mon conjoint et ma sage-femme ont pu exercer des points d'accupression, ce qui avait pour effet, encore une fois, de libérer l'endorphine. Un très bon réconfort. Mais je crois que la douce présence de ma sage-femme et ses judicieux conseils, effectués sans parole, quant aux postures à adopter m'ont aussi beaucoup aidés.

Enfin, il n'y a pas deux naissances pareilles. J'ai écouté les sensations, puis j'ai favorisé une approche. Pour moi, cela a été possible. Oui, il y a beaucoup de douleurs, mais elles se tolèrent parce que les facteurs essentiels à la réalisation d'un accouchement naturel étaient présents pour moi. À plusieurs égards, cela m'a beaucoup apporté dans la vie quotidienne. Lorsque je suis fatiguée ou stressée, j'arrive à me souvenir que j'ai pu atteindre le calme absolu alors qu'il y avait la douleur. Ainsi, je réussis à visualiser et méditer, ce qui remet grandement en perspective tous les petits tracas apportés par le rôle de mère. En respectant la nature de l'enfantement humain, j'ai davantage envie de contribuer à l'équilibre de la nature qui nous entoure.

# Toupie et Binou, des livres à lire et à relire

*par Sylvie Lefebvre, membre du comité aviseur*

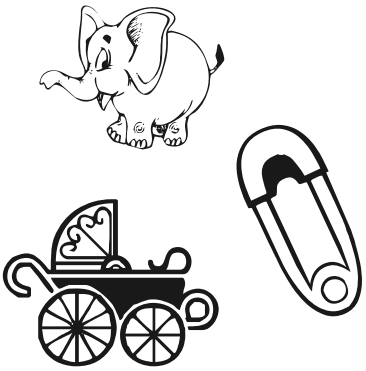
Connaissez-vous les charmants personnages Toupie et Binou? Une souris et un chat, tout ce qu'il y a de plus mignon. Les deux personnages sont maintenant des héros de la télévision (à Télé-Québec), mais ils appartiennent depuis plusieurs années au monde littéraire. Aux éditions Dominique et Compagnie, on retrouve plusieurs titres présentés sous forme de livres cartonnés adorés par les 0 à 24 mois. Chaque page contient une petite phrase créant ainsi une petite histoire, ça fait changement des imagiers où il n'y a que des mots. Il y a quelques titres qui ont un peu plus de texte.

Ces ouvrages sont disponibles en librairie, ils le sont également à votre bibliothèque. Les bibliothèques publiques ont eu la belle initiative de créer le programme ***Une naissance, un livre***. Les bébés d'un an et moins recevront gratuitement un ensemble-cadeau comprenant un livre des éditions Dominique et compagnie. Informez-vous à votre bibliothèque pour en savoir plus.

# Mon super livre enchanté par V-Tech

*par Annie-France Lévesque, membre du comité aviseur*

Je vous présente un jouet fort intéressant pour les petits. Il s'agit du livre ***Mon super livre enchanté*** de la compagnie V-Tech. Ce livre est en plastique rigide et présente 6 chansons différentes. Le jouet est très coloré et offre une bonne interaction avec l'enfant. Ce livre convient autant aux bébés très jeunes par ses mélodies agréables et son attrait lumineux qu'aux enfants plus vieux comme activité d'éveil à la lecture. Comme toutes les paroles des chansons sont présentées dans le livre, l'enfant peut faire le lien son-image avec aisance. Bien qu'un peu lourd pour les jeunes enfants, le livre se manipule facilement par les petites mains.



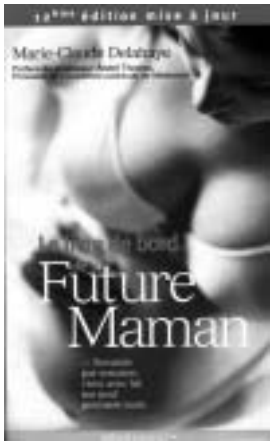
# Pour bébé : des choix colorés

*par Nathalie Dupont, secrétaire du comité aviseur*

À la naissance d'un bébé, tous les parents donneraient la lune pour les aider à progresser. Voici une suggestion qui, de la naissance jusqu'à l'âge plus avancé d'un enfant, aura toujours l'effet recherché : les couleurs vives.
Tout d'abord, la couleur aide à l'éveil des sens de l'enfant : son regard est attiré par cet aspect, ce qui l'incitera, au fur et à mesure qu'il grandira, à faire des efforts pour observer et toucher les objets colorés. Au départ, un mobile aux couleurs vibrantes accroché à la couchette ou à la table à langer aidera à attirer l'attention de bébé. Par la suite, des hochets et des jouets légers et colorés l'aideront à vouloir les agripper, à aller les chercher en rampant et en marchant… Des livres colorés ont également de multiples influences positives en aidant à familiariser l'enfant avec la lecture, les chiffres, les lettres et l'imaginaire en général.
Alors opter pour la couleur et la diversité !

LE P'TIT FUTÉ
Vente de jouets et matériel éducatif
422, 2e Rue Est
Rimouski (Québec)
G5M 1S6
Tél. et fax : (418) 730-0508
Prop. : Isabelle Couture

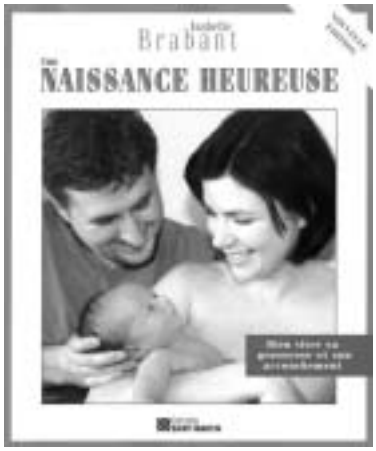
Maison des Naissances Colette-Julien
40, rue St-Paul, Mont-Joli
(418) 775-3636




# Le livre de bord de la Future Maman

*par Annie-France Lévesque, membre du comité aviseur*

Je vous présente aujourd'hui ***Le livre de bord de la future maman*** de Marie-Claude Delahaye aux éditions Marabout. Je trouve ce livre intéressant par son format poche et sa structure. En effet, ce livre traite de tout ce qui concerne la grossesse, de la pré-conception et la période d'ovulation à la période post-natale et le retour à la maison avec bébé. Le contenu est présenté de semaine en semaine, il est donc facile de suivre le déroulement de notre grossesse et de voir l'évolution du fœtus au fil des pages. Pour chaque semaine de grossesse, il y a une section qui parle du bébé en devenir, mais aussi une section pour la future maman et ce qu'elle peut ressentir à ce stade de sa grossesse. Il est facile de lire ce livre d'un couvert à un autre, mais il est possible de le consulter sur des sujets précis grâce à l'index. Le seul défaut de cette parution, c'est qu'il ne présente que des références françaises, par exemple pour les congés parentaux et les assurances. Bonne lecture.




# Une Naissance Heureuse

*par Amélie Durette, membre du comité aviseur*

Sage-femme depuis plus de 20 ans, Isabelle Brabant publie en 2001, aux Éditions Saint-Martin, la version révisée d' « Une Naissance Heureuse ». Ce livre est décrit comme un guide de voyage; il accompagne la future maman et le futur papa durant la grossesse et l'accouchement. Grâce à son expérience et sa passion, elle a su répondre à un bon nombre de questions, rassurer les femmes et faire prendre conscience du contrôle et de la confiance que les femmes peuvent avoir durant leur accouchement. Aucun sujet n'y échappe : les premières réactions d'être enceinte, les choix à faire pour l'accouchement, le début du travail jusqu'à la poussée, les interventions médicales qui pourraient survenir à l'arrivée de bébé, l'attachement parents-bébé au lendemain de la naissance et bien plus encore.
De magnifiques photos et de touchants témoignages ajoutent à la beauté de cet œuvre. C'est une excellente suggestion-cadeau à offrir ou à s'offrir pour vivre «Une Naissance Heureuse».

# Soins à mon enfant

*par Chantal Hamel, présidente du comité aviseur*

Je vous présente le livre ***Soins à mon enfant*** de Céline Arsenault aux Éditions Le Dauphin Blanc. J'adore cet ouvrage de référence sur les soins naturels aux enfants. J'y ai trouvé beaucoup de documentation sur la vaccination, dont la composition de certains vaccins, les effets secondaires de ceux-ci et des questions à se poser sur cette réalité médicale. Je consulte souvent ce livre pour résoudre les petits bobos de tous les jours, pour avoir des remèdes naturels et efficaces et pour en apprendre un peu plus sur toutes les maladies grâce aux sections «incubation, période de contagion, mode de transmission, symptômes et soins requis». Céline Arsenault décrit toujours les soins médicaux recommandés par la médecine traditionnelle, alors c'est aux parents que revient la décision des soins à donner à leur enfant. Aussi, la partie «Pharmacie naturelle» nous permet de se préparer d'avance en cas de maladie.
Finalement, c'est un ouvrage que je conseille à toutes les futures et les nouvelles mamans qui veulent le bien-être et la santé de leurs enfants.

ROUDOUDOU
133, rue Saint-Germain Ouest
Rimouski
(418) 722-8399

Vous pouvez visiter gratuitement la Maison des Naissances avec une sage-femme en appelant au 775-3636.

# Le travail de la Sage-Femme en Maison des Naissances

***par Geneviève Guilbault, Sage-Femme à la Maison des Naissances Colette-Julien***

Légalisée depuis 1999, la profession sage-femme est encore largement méconnue au Québec. Pourtant, il existe au Québec 7 (bientôt 8!) Maisons des Naissances, et plus de 75 sages-femmes membres en règle de l'ordre des sages-femmes! Les sages-femmes sont des professionnelles de la santé, spécialistes de la grossesse normale et de l'accouchement naturel. Elles effectuent le suivi de grossesse, assistent l'accouchement et assurent le suivi postnatal de la mère et du bébé jusqu'à 6 à 8 semaines. Lorsqu'une femme est suivie par une sage-femme, elle n'a nul besoin de consulter un autre professionnel de la santé (sauf sur indication) puisque la sage-femme s'occupe de tout : suivi médical, préparation à l'accouchement et à la venue du bébé, réponse aux questions, conseils sur l'hygiène de vie, allaitement, dépistage des problématiques ou complications. Les sages-femmes sont bien intégrées dans le système de santé et collaborent avec les autres intervenants en périnatalité : médecins, infirmières, travailleurs sociaux, groupes communautaires… Ces services sont tous couverts par le Régime d'Assurance Maladie du Québec.

Les Maisons des Naissances sont le lieu principal de pratique des sages-femmes. Mais qu'est-ce qu'une Maison des Naissances? C'est un lieu public, installation d'un CSSS (anciennement CLSC), qui appartient d'abord et avant tout aux femmes et aux familles qui les fréquentent. Elles prennent plusieurs formes : une aile d'un CLSC, un presbytère ou une maison unifamiliale adaptés à leur vocation de maison des naissances. Ces installations, où les sages-femmes exercent leur métier, existent depuis 1992. Elles ont été crées lors des projets pilotes visant à évaluer la pratique des sages-femmes, mais la source d'inspiration de ces lieux est unique : la maison.

C'est pour cette raison que les gens sont généralement frappés par l'atmosphère calme et accueillante des Maisons des Naissances, qui n'est pas sans leur rappeler celle de leur propre foyer. Les femmes enceintes s'y présentent pour leurs rendez-vous de grossesse et leurs prélèvements. Elles sont également l'un des trois lieux où les sages-femmes peuvent assister les femmes qui accouchent (avec le domicile et le centre hospitalier, dans certaines régions). Chaque femme qui accouche dispose d'une chambre privée avec lit double qu'elle partagera avec son conjoint et bébé. De plus, il y a une cuisine et souvent un salon où la nouvelle famille peut manger, se détendre ou recevoir des visiteurs, le tout dans une ambiance très intime.

Mais la Maison des Naissances est plus qu'un simple lieu d'accouchement, elle est une discrète complice de tout ce processus merveilleux, unique et sacré qu'est la grossesse, la naissance et l'adaptation de la nouvelle famille. Elles comportent également une vocation de transmission des connaissances, puisque les futures sages-femmes y font la majorité des stages requis lors de leur formation de quatre ans au Baccalauréat en Pratique Sage-Femme. Les rencontres prénatales de groupe s'y donnent, et de nombreux organismes communautaires profitent également des locaux pour y organiser différentes activités dans des secteurs touchant la périnatalité.

Bref, la Maison des Naissances peut prendre plusieurs formes, tout dépendant de ce que les femmes et leurs familles en font!

**Cela vous intéresse? Voici les lieux des Maisons de Naissances actuelles :**

Outaouais (Gatineau),
Estrie (Sherbrooke),
Montréal (Côte-des-Neiges et Pointe-Claire),
Bois-Francs (Nicolet),
Chaudière-Appalaches (Lévis-St-Romuald),
Bas-St-Laurent (Mont-Joli) et,
prochainement, Laurentides.

D'autres projets sont également en cours. Vous voulez vous impliquer pour mettre sur pied une Maison de Naissances dans votre région? Contactez le Regroupement Naissance-Renaissance au 514 392-0308.

# La Maison des Naissances Colette-Julien : lieu de stage

***par Cynthia Plourde, Stagière Sage-Femme à la Maison des Naissances Colette-Julien***

Je me rappelle encore ma première visite à la Maison des Naissances Colette-Julien de Mont-Joli. J'en étais encore à la recherche de mon choix de carrière, partagée entre la vie de sage-femme et une multitude d'autres avenues. Ma visite fut, comme pour la plupart des couples qui y viennent pour la première fois, un coup de cœur. Je ne parle pas seulement du lieu et de son atmosphère, mais également des gens qui y travaillent et de leur professionnalisme. Ces femmes ont su, comme à leur habitude, m'informer et m'orienter dans l'univers des sages-femmes du Québec.

Je suis maintenant en dernière année du Baccalauréat en pratique sage-femme de l'Université du Québec à Trois-Rivières. La première année, toutes les étudiantes sont sur les lieux du Campus, mais les trois dernières années, nous sommes jumelées en tout temps avec une sage-femme dans une maison des naissances ou avec une équipe de médecins dans un centre hospitalier. Durant mes années d'études, la Maison des Naissances Colette-Julien fut un lieu de stage des plus enrichissant et des plus stimulant pour mon apprentissage. Le personnel y est disponible et respectueux. Les femmes et les couples qui attendent un enfant sont généreux et accueillants.

Malgré les difficultés du métier et des études, j'ai toujours senti que l'on m'accompagnait dans mon cheminement et qu'on y prenait à cœur la relève sage-femme.

Merci aux familles, à l'équipe sage-femme et assistante-natale et tout particulièrement à Chantal Lavallée et Christine St-Onge, toutes deux sages-femmes, de m'avoir fait don d'autant de temps et de conseils durant mes années d'études.

# Les Assistantes natales

***Elles sont sept anges-gardiens qui veillent au confort et à la sécurité des nouvelles familles. Elles prennent soin non seulement des mamans, des papas et des bébés, mais aussi de préparer de délicieux repas, de présenter des lieux propres et de soutenir et de conseiller en allaitement. Elles sont disponibles en tout temps et nous parlent ici de leur métier... passionnant!***

***par Odile Leblanc, Assistante natale à la Maison des Naissances Colette-Julien***

Nous sommes fières de vous présenter l'assistante natale. Celle-ci accompagne les parents qui utilisent les services de la Maison des Naissances Colette-Julien et ce, depuis douze ans.

D'abord, il faut préciser que le type d'emploi est une variante de l'auxiliaire familiale auprès des CLSC, à travers le Québec. Par contre, dans certaines Maisons des Naissances, le poste d'assistante natale est une variante de préposé aux bénéficiaires.

Les assistantes natales travaillent en relation avec la famille en conformité avec la philosophie des services des sages-femmes au Québec. Elles veillent auprès des parents ayant donné naissance, donc elles sont présentes dès la naissance et tout au long du séjour des nouvelles familles. Elles travaillent sur des quarts de huit heures répartis sur vingt-quatre heures. À la Maison des Naissances Colette-Julien, elles constituent une équipe de 7 filles disponibles en tout temps. Les assistantes natales ont été formées par les sages-femmes et possèdent les connaissances de base pour les soins à la mère et au nouveau bébé après la naissance.

L'assistante natale est perçue comme l'ange-gardien. Elle veille au confort de la famille, travaille dans une ambiance de sérénité et de confiance. Par sa grande disponibilité et ses connaissances, elle permet d'assurer la sécurité auprès de la famille.

Aussi, les assistantes natales préconisent la cohabitation de la famille tout en préservant son autonomie. Elles supportent les nouveaux parents et les aident quand le besoin se fait sentir, pour qu'ils partent confiants dans leur rôle parental. Elles sont à l'écoute de la famille tout en préservant son intimité.

Grâce à ses compétences, l'assistante natale permet, à travers ses gestes et ses paroles, d'aider les parents à vivre cet événement dans le bonheur. Le pourcentage de réussite en allaitement et le retour des parents à la Maison des Naissances pour plusieurs accouchements, nous témoignent la satisfaction des services à la Maison des Naissances.

Nous profitons de l'occasion pour remercier tous les parents qui nous ont fait confiance durant toutes ces années ainsi que notre équipe de sages-femmes. C'est grâce à elles que notre métier existe et nous passionne.

# Le Comité aviseur

***Le comité aviseur de la Maison des Naissances Colette-Julien est formé de 6 femmes passionnées par la Maison des Naissances. Les membres se réunissent à toutes les six semaines environ et bien sûr les bébés sont les bienvenus! Le comité organise des activités de visibilité pour la Maison des Naissances, mais aussi des activités de rencontre entre les nouvelles mamans qui ont utilisé les services des sages-femmes. Sur la photo, Sylvie Lefebvre, Chantal Hamel, Isabelle Garneau, Nathalie Dupont, Amélie Durette et Annie-France Lévesque.***

***Par Chantal Hamel, présidente du comité aviseur***

Le comité aviseur est un regroupement de parents ayant utilisé les services de la Maison des Naissances, qui a pour buts de promouvoir les services des sages-femmes et de s'assurer de la satisfaction de la clientèle. Un questionnaire est remis à la fin des rencontres post-natales pour que les clientes fassent l'évaluation de leur suivi avec la sage-femme. Le comité fait un bilan annuel de tous les questionnaires reçus.

Notre équipe est dynamique et innovatrice. Présentement, le comité est formé d'une sage-femme et de 5 autres membres : Isabelle Garneau, sage-femme et trésorière, Chantal Hamel, présidente, Nathalie Dupont, secrétaire, Sylvie Lefebvre, Amélie Durette et Annie-France Lévesque, administratrices. Les membres sont toutes de jeunes mamans qui ont le goût de faire découvrir la Maison des Naissances aux autres femmes enceintes. Lors des réunions du conseil, les jeunes mamans peuvent toujours amener avec elles leur bébé. Les réunions sont toujours sympathiques et débutent en prenant le temps de discuter « entre nouvelles mamans » et partager avec les autres nos bonheurs, nos inquiétudes et nos projets. Ensuite vient la réunion durant laquelle tous les membres ont le droit de s'exprimer et où le respect des opinions est de mise. Donc, tout le monde se sent à l'aise et les réunions se déroulent rapidement et efficacement tout en laissant la place à l'humour.

Les activités organisées par les membres sont nombreuses et diversifiées. Par exemple, le 5 à 7 de la journée internationale des sages-femmes le 5 mai, le bébé-bazar du mois de juin, le pique-nique familial estival, les cafés-rencontre thématiques et comme grande première, ce journal « En attendant bébé… ». Nous espérons pouvoir réaliser ce journal deux fois par année.

# La Maison des Naissances

(418) 775-3636

La salle de bain propice à l'accouchement dans l'eau est un lieu intime et bien décoré surtout à la lueur de chandelles.

Voici les trois chambres. Lit double dans chacune d'elles pour accueillir les papas et joli berceau pour le tout nouveau poupon.

Le salon est très paisible. Chaise berçante, fauteuils, téléviseur, air climatisé et grandes fenêtres.

La salle à dîner est très éclairée et permet aux nouvelles mamans de prendre de délicieux repas à la lumière du jour.

Centre de santé et de services sociaux
de La Mitis

800, avenue du Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 3L6
418 775-7261

# NOS PRINCIPAUX SERVICES OFFERTS À LA COMMUNAUTÉ

**CLSC – CENTRE D'HÉBERGEMENT**

- Accueil – Évaluation – Orientation (AEO)
- Alcoolisme et toxicomanie
- Biologie médicale (laboratoire)
- Centre de jour
- Clinique de santé (urgence mineure de 8 h à 20 h)
- Électrophysiologie (électrocardiogramme)
- Enfance/jeunesse/famille
- Hébergement de soins de longue durée
- Imagerie médicale (radiologie)
- Intervention de crise
- ITSS – Planning
- Maison des Naissances Colette-Julien
- Maladies chroniques et promotion des saines habitudes de vie
- Physiatrie, rhumatologie et clinique de la douleur
- Prêt d'équipements à domicile
- Ressources intermédiaires (RI)
- Ressources type familial (RTF)
- Santé mentale
- Services courants de réadaptation
- Services courants de santé physique
- Services médicaux avec rendez-vous
- Soins palliatifs
- Soutien à domicile (SAD)
- Vaccination

**LE CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE (L'INTERACTION)**

- Programme en déficience motrice, visuelle, auditive, de la parole et du langage
- Programme en traumatologie
- Programme de réadaptation fonctionnelle intensive (RFI)
- Programme d'adaptation et intégration sociale (AIS)
- Ressources intermédiaires (RI)
- Ressources type familial (RTF)
- Service d'aides techniques (SAT)

**CENTRALE DE RENDEZ-VOUS 775-8454 POUR LES SERVICES SUIVANTS :**

- Centre de prélèvements (laboratoire)
- Consultation en nutrition (diététique)
- Électrocardiogramme (électrophysiologie)
- Imagerie médicale (radiologie)
- Physiothérapie de courte durée

## INFO-SANTÉ 310-2572

*Centre de santé et de services sociaux de La Mitis*

## *Pour une visite gratuite et pour rencontrer une sage-femme, appelez immédiatement!*

Maison des Naissances
Colette-Julien

40, avenue Saint-Paul, Mont-Joli
(418) 775-3636

**Tous les frais sont couverts par le régime d'assurance-maladie du Québec**