Gratuit
En attendant
bébé
Pour une grossesse heureuse et en santé
Édition 3 - Septembre 2008
2000 exemplaires

Maison des Naissances Colette-Julien

40, avenue St-Paul, Mont-Joli

418-775-3636

Idée originale

Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien

Conception, infographie et ventes

Chantal Hamel 418-735-5873

Remerciements spéciaux :

Josée Fortin pour la correction des textes
Nadia Ross pour la photo de la femme enceinte sur la couverture
Yvon et Johanne pour m'avoir laissé photographier leur prunier noir d'Amérique

Les textes publiés n'engagent aucunement le comité de parents.

Les sages-femmes

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

Le comité de parents

Par Annie-France Lévesque, présidente

Le comité de parents est un regroupement de mamans ayant utilisé les services de la Maison des Naissances et des sages-femmes. Il a pour but de promouvoir les services des sages-femmes, mais également de s'assurer de la satisfaction de la clientèle. Chaque femme qui accouche avec l'aide d'une sage-femme se voit remettre un questionnaire pour l'évaluation des services reçus. Le comité a la responsabilité de faire l'analyse des questionnaires reçus, et ce, annuellement.

Notre équipe s'agrandit d'année en année. Elle est formée d'une représentante sage-femme et de 9 membres : Annie-France Lévesque, présidente, Sylvie Lefebvre, vice-présidente, Nathalie Dupont, secrétaire-trésorière, Isabelle Garneau, représentante sage-femme, Amélie Durette, Maude Beauchesne, Mélanie Provencher, Valérie Allaire, Cindy Durand (absente sur la photo) et Julie Hughes (absente sur la photo), administratrices.

Je tiens à remercier toute l'équipe pour le travail accompli tout au long de l'année et je tiens à remercier particulièrement Chantal Hamel de sa **gigantesque** implication au sein de ce comité. Sans sa présence, vous n'auriez pas le loisir de consulter ce journal de périnatalité. Sans sa persévérance, ce comité ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Au nom de toute l'équipe, Chantal, nous te disons un gros merci.

Table des matières

Des professionnels vous renseignent

L'homéopathie à la grossesse, à l'accouchement, au post-partum et pour la santé du bébé 4

Yoga prénatal 5

Le développement musculosquelettique et l'utilisation de la marchette 6

Mais enfin, qu'est-ce qu'une contraction? 7

L'hypnonaissance, une approche en douceur pour vous aider à vivre votre grossesse et votre accouchement de façon plus sereine 9

Exercice aquatique pour les nouvelles et les futures mamans 10

Massage de la femme enceinte 11

Réflexion de sage-femme sur la culpabilité 12

Pour que les dents de votre enfant soient saines 13

Alerte au bisphénol A : certains biberons interdits 14

Groupe de soutien au deuil périnatal 15

La physiothérapie et l'ergothérapie pour favoriser le développement de votre enfant 16

Remerciements pour le brunch bénéfice du comité de parents 18

Les couches lavables : toute une panoplie! 21

Pourquoi accoucher dans l'eau? 22

Des organismes pour la pratique sage-femme

Le groupe Objectif Sages-femmes 23

Le Regroupement Naissance-Renaissance c'est... 24

Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes... 25

Suggestions de notre équipe 26

Des mères se racontent

La vie de couple après l'accouchement 28

L'accouchement dans les années 70! 29

La naissance de mon petit frère! 30

L'imperfection de la maternité... et de la vie 30

Le transfert à l'hôpital quand ça ne se passe pas comme prévu 31

Chez soi et en soi 32

Merci à mes sages-femmes 32

Présentation de la Maison des Naissances

Initiative Amis des bébés 33

Le travail de la sage-femme 34

Les assistantes natales 34

La Maison des Naissances en photos 35

Claire Maillé, D.H. homéopathe, psychothérapeute

Centre Iyari
138, avenue de la Cathédrale
Rimouski, G5L 5H8

418-724-8885

L'homéopathie à la grossesse, à l'accouchement, au post-partum et pour la santé du bébé

Les indications de l'homéopathie pendant la grossesse et après l'accouchement sont nombreuses et sans effet secondaire pour la mère ni pour le bébé. Durant la grossesse, les indications d'une prescription homéopathique varient suivant les symptômes, par exemple les nausées, les varices, les troubles du sommeil, les contractions (utérus tonique sans modifications cervicales), douleurs du bassin, etc. L'homéopathie peut aussi aider dans la préparation à l'accouchement, pour les femmes qui ont des peurs ou encore pour aider à bien réussir un accouchement vaginal après une césarienne. La thérapeutique homéopathique est aussi très utilisée lors du post-partum. En Europe, des études faites à l'hôpital Herriot de Lyon (France) ont confirmé l'intérêt d'un traitement homéopathique après les accouchements dans plusieurs situations, comme les tranchées, les douleurs de la montée laiteuse, la peur liée à l'allaitement, les douleurs liées aux crevasses, la fatigue, la dépression post-partum, etc. Le choix du remède homéopathique, qui se présente sous forme de petites granules, se fait pendant la consultation, par une observation pointue et rigoureuse des symptômes et des signes accompagnant la perturbation.

Depuis longtemps, cette approche thérapeutique est largement utilisée, et avec succès, dans de nombreux pays, notamment en Europe, en Angleterre, en Inde, et en Amérique du sud. Il y a même une organisation « Homéopathes sans frontières » oeuvrant dans les pays aux prises avec des problèmes graves de santé publique. Malheureusement, cette thérapeutique reste très peu connue au Québec. Plusieurs personnes pensent que l'homéopathie fait partie des médecines douces, c'est-à-dire une technique qui ne fait ni du mal, ni vraiment du bien, à utiliser quand on a tout essayé. Certains détracteurs de l'homéopathie pensent que c'est l'effet placebo qui la rend efficace. Pourtant, l'homéopathie est une véritable science, qui a fait ses preuves depuis au moins trois siècles. Personnellement, je pense que l'homéopathie fait peur, car souvent elle a conduit à des guérisons miraculeuses et inexplicables pour le scientifique traditionnel. Mais de nombreux physiciens, biologistes et médecins commencent à se questionner sur les approches vibratoires des phénomènes de conscience/énergie dans le monde du vivant, sur lesquels se base l'homéopathie. Cela est fort nouveau et ne fait pas encore figure dans la science officielle.

L'homéopathie, pour moi, est bien plus qu'une profession; c'est une passion véritable et ce, depuis plus de vingt ans. Je l'ai découverte alors que j'étais sage-femme. J'ai tout de suite été fascinée, passionnée par ses multiples possibilités. Le regard lumineux qu'elle pose sur l'être humain et sa santé me semble ouvert à l'infini. L'homéopathie m'a appris à aimer la vie et l'humanité.

Saviez-vous que ?

Durant un accouchement, le stress est un facteur qui allonge la durée du travail. L'adrénaline inhibe en effet l'ocytocine, l'hormone qui permet des contractions efficaces. Voilà pourquoi il est important d'apprendre à se détendre et de faire confiance à son corps.

Des professionnels vous renseignent

Hélène Doucet Beaupré

Metta | Studio de Yoga
111, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Rimouski

www.studiodeyoga.com

418-725-4292

Yoga prénatal

Qu'est-ce que le yoga ? Le yoga est un art de vivre millénaire. Le mot yoga vient de la racine sanscrite « yuj » qui signifie « union, unir, relier », c'est-à-dire l'union de l'esprit et du corps menant à la réalisation de soi, à la sérénité face aux incertitudes de la vie. Le yoga discipline le corps et le mental. Le yoga comporte des séries de postures (appelées asanas) qui sont combinées à la respiration (pranayama) et à la méditation. Le yoga développe une attention à soi qui nous permet de mieux gérer notre stress, de devenir davantage créatif et intuitif, de se sentir mieux dans son corps et d'approcher une forme de sérénité. C'est un outil qui s'adapte merveilleusement aux besoins de la vie trépidante d'aujourd'hui.

Qu'est-ce que le yoga prénatal? Les cours de yoga prénatal sont spécifiquement développés pour répondre aux besoins de la future maman mais également aux besoins de bébé. Les poses de yoga pratiquées dans ces cours sont sécuritaires et préparent le corps à la grossesse et à un accouchement naturel et actif. Précisons ici qu'il ne s'agit pas uniquement d'étirements légers. Ce n'est pas parce que l'on est enceinte que l'on doit complètement cesser de bouger. Le yoga regorge d'une multitude de poses. Certaines poses pratiquées en yoga prénatal sont plus actives et permettent de développer force et confiance; certaines travaillent la flexibilité ou l'équilibre alors que d'autres sont davantage axées sur la relaxation et le lâcher-prise. Par le biais du travail physique, la future maman devient plus consciente, plus sensible et plus attentive aux transformations de son corps et de l'enfant.

Un des objectifs du yoga prénatal est, à travers les exercices de respiration et de méditation, d'apprendre à cultiver la relaxation consciente. La relaxation inconsciente, le sommeil, est assurément une portion importante de la préparation à la naissance d'un enfant. C'est toutefois la relaxation consciente qui est la condition optimale pour mettre au monde. La relaxation consciente, c'est être à l'aise dans son corps, dans son esprit, c'est se sentir pleinement présente. C'est s'ouvrir aux émotions et aux défis qui émergent durant la grossesse. Et puisqu'il est impossible de prévoir le déroulement d'un accouchement, c'est vivre pleinement le moment présent peu importe ce qui s'offre à vous. Le plus important est d'avoir un bébé et une maman en santé. Si des interventions médicales sont nécessaires, la pratique du yoga aidera à accepter la situation, à recevoir ces interventions et à les traverser avec confiance et sérénité. La réelle préparation, c'est cultiver notre capacité à être présente, physiquement et mentalement, ce que le yoga fait merveilleusement bien. Il est tout à fait possible, dans l'intensité de l'accouchement, d'amener, de ressentir ces qualités de **présence** et de **confiance**.

Le yoga, c'est au fond beaucoup plus que de simples étirements, c'est un moyen d'aller puiser en soi une immense force intérieure et d'apprendre à l'utiliser. Le yoga permet de vivre pleinement la puissance, la beauté et les transformations qu'apportent la grossesse, la naissance et la maternité.

Saviez-vous que ?

Les nausées et les vomissements touchent près de 50% des femmes enceintes au cours du premier trimestre, et ils disparaissent entre les 14e à 16e semaines. Bien que les causes restent méconnues, les changements hormonaux, l'ajustement physiologique et les facteurs neurologiques en seraient les principaux responsables. Les nausées et les vomissements sont plus manifestes lorsque la glycémie est basse, voilà pourquoi il est conseillé de manger souvent de petits repas ou des collations riches en protéines et en glucides complexes.

Des professionnels vous renseignent

Dre Marie-Pierre Beaulieu, chiropraticienne

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

418-724-7445

Le développement musculosquelettique et l'utilisation de la marchette

Est-ce sécuritaire et bénéfique pour les tout-petits d'utiliser la marchette ?

Si l'on considère que la majorité des accidents reliés à l'utilisation de la marchette surviennent en présence des parents, il est très difficile de penser éliminer ou diminuer les risques de blessure. Souvent, les parents divertissent leur tout-petit dans la marchette pour pouvoir compléter une tâche ou avoir un instant de répit.

Santé Canada, ainsi que diverses associations pédiatriques dont l'Association des chiropraticiens, ne recommandent pas l'utilisation de la marchette pour plusieurs raisons.

Premièrement, un haut risque d'accident est relié à son utilisation. La marchette offre aux tout-petits un degré anormal de mobilité à ce stade délicat de leur développement et les expose prématurément à plusieurs dangers. Ils n'ont pas encore l'acquis, les réflexes et les habiletés cognitives nécessaires pour limiter les risques de blessure liée à ces dangers (escalier, fil de bouilloire, coin de table, plante, etc.).

Deuxièmement, la marchette n'apprend pas à marcher. Il n'existe aucune preuve à l'effet que les marchettes pour bébés favorisent le développement de l'enfant. Au contraire, elles peuvent retarder certaines étapes du développement normal de l'enfant. Il n'est pas naturel qu'un tout-petit soit bipède (sur deux pattes) avant même d'avoir appris à s'asseoir, à ramper, à marcher à quatre pattes, à se tenir en équilibre et à se tenir debout sans aide. Il est primordial pour le développement de l'enfant que sa colonne vertébrale croisse suivant les étapes normales du développement neuro-musculosquelettique. Devancer ces étapes n'a pas seulement des effets sur le développement des systèmes locomoteur, neurologique et psychologique, mais aussi des effets à long terme sur la croissance de la colonne vertébrale (asymétrie, débalancement musculaire du dos, mauvaise posture, etc.).

Les étapes normales du développement musculosquelettique sont les suivantes :

Maintien de la tête	**6 à 8 semaines**
Se tourner et se pousser	**4 mois**
S'asseoir avec support	**5 mois**
S'asseoir sans aide	**6 mois**
Ramper « commando »	**7 mois**
Marcher à 4 pattes	**8 mois**
Se lever debout	**9 mois**
Se déplacer debout avec support	**11 mois**
Marcher	**12 mois**

En tant que parent, vous pouvez facilement participer et optimiser le développement musculosquelettique de votre enfant en le stimulant avec quelques exercices ou encore en lui accordant du temps couché sur le ventre/dos pour qu'il puisse évoluer à son rythme dans les étapes normales du développement musculosquelettique.

Voici quelques exemples d'exercices :

Bébé sur le dos, faire le vélo avec la jambe et mouvement similaire avec les bras.

Initier le mouvement de se tourner du dos au ventre.

L'enfant est couché sur le ventre, alterner les mouvements jambes et bras opposés.

L'enfant est couché sur le dos ou assis, appliquer une légère résistance sous les pieds gauche et droit en alternance.

L'enfant est sur le ventre, doucement, effleurer la colonne vertébrale du cou vers les fesses.

L'enfant est sur le dos, tenir les chevilles et pousser les jambes gauche et droite en alternance pour produire un exercice passif.

Enfin, la croissance de la colonne vertébrale de 0 à 1 an est très rapide et complexe. Il s'agit de l'année la plus complexe du développement squelettique de l'être humain et une multitude de facteurs peuvent avoir un impact sur la croissance et la santé future de l'enfant. Une évaluation musculosquelettique chiropratique du bébé dès la naissance et au cours de la première année de vie est donc essentielle afin d'éliminer des complications dans la croissance du squelette. Les traitements chiropratiques sont sûrs, efficaces, sans douleur et adaptés aux enfants.

LA SANTÉ PAR LA CHIROPRATIQUE, C'EST NATUREL !

Isabelle Garneau, **sage-femme**

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

418-775-3636

Mais enfin, qu'est-ce qu'une contraction?

L'accouchement est un court moment dans une vie mais un moment tellement intense. J'ai tenté dans ce texte de démystifier un peu la façon dont notre corps peut accomplir cet acte. J'ai voulu vous faire découvrir l'extraordinaire travail que les contractions utérines effectuent depuis la nuit des temps, afin de mettre au monde les enfants de la terre. Peut-être ne verrez-vous jamais plus votre utérus sous le même angle?

L'utérus ressemble à une poire à l'envers. La partie ronde de la poire s'appelle le segment supérieur et c'est lui qui est l'hôte de la contraction de l'utérus. La partie plus affinée de la poire est le segment inférieur qu'on appelle communément le col qui lui ne contracte pas. Le col est en fait la porte de sortie de l'utérus mais comme son rôle est de garder le bébé à l'intérieur tout au long de la grossesse, c'est un tube fermé, dur comme un nez, long d'environ 3 cm. Plus la grossesse avance, plus il change. À la fin de la grossesse, il sera mou comme une lèvre et prêt à se faire ouvrir.

Les contractions utérines sont involontaires. Même chez une femme qui n'est pas enceinte, une faible activité y est perçue. Certaines femmes, pendant l'orgasme, sentent clairement leur utérus se contracter. Pendant la grossesse, la fréquence des contractions augmente au fur et à mesure que la grossesse avance. Initialement, les contractions tendent à être douces, irrégulières, non synchronisées et peu senties par la femme. Ce sont les «Braxton Hicks» ou les «fausses contractions». Elles n'ont pas d'effet sur le col car elles ne sont pas synchronisées; toute la bedaine se fait serrer mais le col ne se fait pas étirer. Alors que la grossesse se poursuit, les contractions deviennent plus intenses et fréquentes; elles sont ressenties davantage par la femme. À la fin de la grossesse, chaque fibre de l'utérus aura augmenté son diamètre de trois fois et sa longueur de dix fois. L'utérus sera aussi beaucoup plus sensible à l'hormone (ocytocine) qui est sensée débuter l'accouchement. Il est prêt à faire son travail.

Avec le début du travail, les contractions deviennent régulières, coordonnées et intenses alors que les fibres de l'utérus

contractent en harmonie. Chaque fibre contracte en même temps, ce qui produit une contraction entière de l'utérus. C'est cette harmonie qui rendra les contractions efficaces. Au tout début du travail (qu'on appelle la phase de latence), les contractions peuvent être aux 15-20 minutes et durer de 30 secondes à 2 minutes. Elles sont inconfortables mais pas franchement douloureuses. Lorsque le travail est enclenché, elles prendront une régularité tant en fréquence qu'en durée. Elles deviendront plus rapprochées, aux 3-4 minutes, durant 45 secondes à une minute. Elles seront très puissantes et douloureuses. Le fait que les contractions soient intermittentes et que l'utérus se relâche après chaque contraction est extrêmement important pour permettre une bonne oxygénation du fœtus et un repos pour la femme en travail. Je ne le dirai jamais assez, les femmes en travail doivent profiter du moment de pause entre leurs contractions pour se reposer et relâcher leurs muscles tendus. C'est un des secrets de l'accouchement.

Pendant le travail, c'est la contraction qui permet au col de s'ouvrir et de laisser passer le bébé. C'est beaucoup lui demander, car depuis le début il devait rester fermé. On lui demande maintenant le contraire, soit de s'ouvrir. C'est grâce aux contractions qu'il peut le faire. Les fibres qui composent l'utérus se raccourcissent et s'épaississent à chaque contraction. Ainsi, l'utérus entier s'épaissit et se rapetisse au fur et à mesure que l'accouchement avance. Il y a donc moins de place pour le bébé et son liquide amniotique dans la cavité utérine.

Le bébé doit alors forcer sa place dans le segment inférieur de l'utérus : le col. Ce dernier doit ainsi laisser de la place au bébé en s'effaçant et en se dilatant. (N'ayez pas peur pour le bébé, il est entouré de liquide amniotique qui fait en sorte qu'il ne ressent pas les contractions avec une trop grande force. Cela lui procure tout de même un intense massage qui le prépare à sa naissance.) L'effacement réfère à la longueur du col. Le col, lorsque totalement effacé, devient aussi mince qu'une feuille de papier. L'effacement peut avoir lieu en fin de grossesse ou débuter seulement en même temps que le travail, mais ne peut avoir lieu que si le col est mou et mûr. L'effacement est mesuré en pourcentage dont le chiffre augmente alors que le col rapetisse. La dilatation du col est le terme employé pour parler de l'ouverture du col qui permet le passage du bébé. La dilatation est mesurée en centimètres et une dilatation dite «complète» équivaut à environ 10 cm (la grosseur de la tête du bébé). Lorsque la tête du bébé est bien placée et qu'elle appuie fermement sur le col, la dilatation se fait mieux. La poche des eaux peut aussi très bien appuyer sur le col et permettre une bonne dilatation. Une chose est sûre, plus les contractions sont intenses, plus le col est forcé à se dilater. C'est pourquoi je conseille aux femmes en travail de dire «OUI» à chaque contraction. C'est grâce aux contractions que le col peut s'ouvrir et qu'elles verront bientôt leur bébé. Il ne faut pas lutter contre les contractions ni essayer de les contrôler. Il faut plûtot les accepter et lâcher prise. Oui, les contractions font mal, mais c'est un mal qui fait progresser les choses, c'est un mal qui a une finalité et une fin.

Lorsque le col est complètement ouvert, les contractions deviennent plus fortes et plus longues mais peuvent aussi être moins fréquentes, donnant la chance à la mère et au bébé de reprendre leurs forces entre les contractions. Bizarrement, ces contractions plus fortes ne font pas nécessairement plus mal, car il n'y a plus de col qui résiste. Alors que le fœtus descend plus profondément dans le vagin, la pression de la tête stimule des récepteurs nerveux présents près du rectum. C'est alors que la mère ressentira l'envie de pousser. À prime abord, ce réflexe peut se contrôler, mais il devient de plus en plus compulsif, irrésistible et involontaire. La femme emploiera alors son second pouvoir d'expulsion en contractant les muscles de son abdomen et diaphragme. Couplées aux forces des contractions, les poussées de la mère feront naître son enfant.

Finalement, alors que tous fêtent l'arrivée du bébé, l'utérus doit continuer son travail, car c'est aussi les contractions qui feront décoller le placenta et qui éviteront à la femme de perdre trop de sang. Beau travail, n'est-ce pas?

Pour conclure, je voudrais seulement ajouter que l'utérus réagit par l'entremise des hormones aux émotions de la femme. Pendant la grossesse, le stress peut provoquer des contractions. Pendant l'accouchement, l'efficacité des contractions peut être altérée par le manque d'hydratation, la peur, le stress ou tout autre émotion négative. Je vous propose donc de vous entourer de gens en qui vous aurez confiance et avec qui vous pourrez protéger votre intimité. Informez-vous au besoin sur les techniques de relaxation et faites confiance à votre utérus. Depuis que le monde est monde, les utérus contractent. Votre utérus sait ce qu'il doit faire.

Alors je vous souhaite bonnes contractions et un bel accouchement!

Michel Besner, Hypnothérapeute
Docteur en physiologie

mibes@globetrotter.net

418-750-8926

Membre AHQ et ANN

Accrédité aux programmes d'assurance

L'hypnonaissance: une approche en douceur pour vous aider à vivre votre grossesse et votre accouchement de façon plus sereine

L'autohypnose est un état de détente profonde qui permet à la future maman de vivre sa grossesse et son accouchement avec un sentiment de contrôle et de compétence.

L'autohypnose est une forme de méditation profonde qui permet de lâcher prise de manière à ce que l'esprit analytique, le rationnel, n'interfère plus avec l'inconscient. Il est ainsi possible de moduler la douleur et de la faire diminuer. La future maman est dans une sorte de bulle protectrice où elle garde le plein contrôle de ses sensations, depuis le début des contractions jusqu'à la sortie du bébé. Elle peut entrer et sortir de l'hypnose comme elle le désire car elle contrôle tout. La future maman se souvient de tout ce qui se passe et peut même garder les yeux ouverts! Le rôle de l'hypnothérapeute est de l'aider à maîtriser l'autohypnose.

Toutes les femmes peuvent apprendre l'autohypnose à condition de le vouloir et d'y mettre l'effort. Lors de cet apprentissage, la future maman maîtrise une technique de visualisation qui lui permet de mettre en veilleuse les douleurs des contractions en utilisant un signal qui lui apporte le calme instantanément dans les moments intenses tels que les contractions. Elle peut ainsi maîtriser la douleur sans avoir recours à des anesthésiants et être plus en contact avec son conjoint et le personnel qui l'assistent. En effet, même si la douleur est anesthésiée, la future maman n'est pas insensible de sorte que s'il y a une complication ou une menace, le cerveau envoie l'information. Elle utilise de cette façon le meilleur de ses compétences et celles de son entourage. Ainsi, le conjoint peut avoir un rôle plus actif et la future maman canalise ses énergies de manière plus efficace.

L'hypnonaissance est maintenant disponible à Rimouski

À partir du sixième mois de grossesse, les futures mamans peuvent acquérir la maîtrise de l'autohypnose en six rencontres d'environ une heure à mon bureau, à Rimouski. L'hypnose peut être utilisée à d'autres fins que l'accouchement et aider à résoudre des problèmes émotionnels connexes. Ainsi, elle permet entre autre, d'améliorer la qualité du sommeil, de calmer l'anxiété, de maîtriser les phobies, d'augmenter la confiance en soi et l'estime de soi, d'aider à maigrir ou à cesser de fumer. On peut même s'en servir pour calmer les nausées.

Je pratique l'hypnonaissance depuis plus de six ans et les futures mamans se sont montrées très satisfaites d'avoir pu ainsi vivre la fin de leur grossesse et leur accouchement de façon plus sereine. Elles disposaient alors de plus d'énergie pour prendre soin de leur poupon.

Des professionnels vous renseignent

Seena Blair, éducatrice physique

PEPS Cégep de Rimouski
60, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

Visitez notre site web : www.cegep-rimouski.qc.ca/peps

418-723-1880 poste 2551

Exercice aquatique pour les futures et les nouvelles mamans

Cet automne au Peps, les futures mamans pourront pratiquer l'activité physique en piscine, l'une des activités les plus appréciées durant la grossesse. À cause de la diminution de la gravité dans l'eau, la future maman profite d'une bonne période d'exercice sans les inconforts d'une activité hors de l'eau (transpiration, fatigue, stress au niveau des articulations, etc.).

Le prénatal en piscine comprend une variété d'exercices musculaires et aérobiques en plus des exercices de respiration, relaxation et flexibilité. Le tout en douceur et sur une musique agréable.

Voici quelques-uns des bienfaits de l'exercice en milieu aquatique :

- Amélioration de la posture grâce au renforcement des abdominaux et dorsaux, donc soulagement des maux de dos.
- Sécurité dans l'exécution des exercices. La femme enceinte étant supportée par l'eau n'a pas à subir les changements d'équilibre dus à la grossesse.
- Amélioration de la circulation sanguine et soulagement des varices, œdème et hémorroïdes.
- Diminution de la constipation par l'exercice régulier.
- Adaptation aux changements respiratoires par le développement des muscles de la cage thoracique.
- Soulagement temporaire des douleurs au nerf sciatique.
- Récupération plus rapide après l'accouchement à cause de la mise en forme durant la grossesse.
- Diminution de la fatigue et de l'insomnie par la relaxation et le bien-être suivant une séance d'exercices aquatiques.
- Facilité à exécuter les exercices car la gravité est moins grande.
- Des poussées plus efficaces lors de l'expulsion du bébé par une musculature accrue des abdominaux.

Enfilez votre maillot de bain et venez nager avec bébé!

Prénatal Lundi à 19 h ou Mardi à 19h
Coût : 35 $/5 cours

Postnatal (Bain parents-bébés)
Mercredi ou Vendredi à 15h
Coût : adulte 5$
enfant de moins de 2 ans : gratuit

Cardio-Bébé (nouveauté)

- Dégagement des voix respiratoires chez le bébé
- Arrêt cardiaque et réanimation cardio-respiratoire chez le bébé

ALINA
LES SPÉCIALISTES DES ALIMENTS NATURELS

À la Coop Alina, vous trouvez tout pour votre bébé.
Alimentation
Suppléments pour dentition, colique etc.
Produits pour soins corporels, couches et plus...

99, rue Saint-Germain Ouest, 723-0355

Michèle Coulombe
www.michelecoulombeosteo.com
ostéopathie
725.0599
376, boul. Ste-Anne
Rimouski (Québec)
G5M 1E8
pour tous
adultes, sportifs, enfants, femmes enceintes, bébés.

Barbara Soucy, B.Sc., Ac.
Acupuncteure
Clinique de Physio-Ergo Sylvain Trudel
395, boul. Jessop, 2e étage
Rimouski (Québec) G5L 1M9
418-721-0027
membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec
ACUPUNCTURE

Saviez-vous que ?

La menthe poivrée, le gingembre, le framboisier et le fenouil peuvent aider au soulagement des nausées lors de la grossesse. Essayez-les en infusion!

Des professionnels vous renseignent

Marie-France Lavoie, massothérapeute

Massothérapie Marie-France
459, de la Bonne Entente, Rimouski

418-732-2938

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 permet 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 aider à profiter pleinement de ce moment de détente.

Saviez- vous que ?

La «note» accordée aux nouveau-nés à leur naissance se nomme score d'Apgar; il sert à vérifier sommairement l'état général du bébé. Il s'agit d'un résultat sur 10 qui évalue la coloration, la fréquence cardiaque, le tonus musculaire, la respiration et les réflexes à la stimulation du bébé, à une minute, cinq minutes et dix minutes de vie.

Geneviève Guilbault, **sage-femme**

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

418-775-3636

Réflexion de sage-femme sur la culpabilité

Entre les recommandations et la réalité : lorsqu'on ne sait plus à quel «sein» se vouer…

Le discours sur l'allaitement a bien évolué depuis les dernières années . Maintenant les recommandations sont claires : allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et continuer jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. Elles sont endossées par l'OMS, la Société Canadienne de Pédiatrie et l'American Academy of Pediatrics. Et on ne parle plus des avantages de l'allaitement maternel, mais bien des « risques à ne pas allaiter ».

Mon propos concerne celles qui ont un allaitement qui va très bien et qui, à un moment ou un autre, feront face à l'inévitable question : est-il temps de sevrer ou de ne pas sevrer? Que faire lorsque cette décision ne « respecte » pas les recommandations en allaitement (citées plus haut)? Que faire de cette culpabilité qui nous hante alors, de cette impression d'être une « mauvaise mère », de ne pas « faire le bon choix pour notre enfant »?

En tant que sage-femme et en tant que mère, je ne cesserai pas de faire la promotion de l'allaitement prolongé, du cododo, du portage, de la proximité parent-enfant, puisque des études de mieux en mieux documentées en prouvent les bénéfices. Mais en tant que femme qui a des enfants, je sais aussi que la vie familiale est une mouvance répondant parfois difficilement à des « recommandations ». Au fil des jours, les enfants grandissent, se différencient et parfois on aura l'impression de devoir choisir entre nos besoins et ceux de l'enfant. Et lorsque cela entre en contradiction avec des « recommandations » de professionnels, de la culture familiale ou même de nos valeurs personnelles, c'est d'autant plus complexe! J'attirerai alors votre attention sur la partie des recommandations qui est à mon avis la plus pertinente : **« aussi longtemps que cela convient à la mère et à l'enfant ».** Ainsi, nous reposons la décision sur un équilibre de besoins : ceux de la mère (et par ricochet du couple et de la famille) et ceux de l'enfant.

Et c'est ainsi qu'avec le temps ma réflexion s'est davantage penchée sur l' équilibre des besoins plutôt que sur la simple question « quand sevrer? ».

Ce qu'il y a de beau avec les enfants, c'est qu'ils nous amènent à nous questionner, à nous découvrir, à évoluer comme personne. Et s'il vient un temps où on a l'impression que leurs besoins entrent en contradiction avec les nôtres, c'est que l'on sort petit à petit de cette relation fusionnelle qui nous unit à nos enfants depuis la grossesse. Mes lectures m'ont amenée à comprendre que cette étape est essentielle dans la construction de l'identité de l'enfant, tout autant que l'est le maternage de proximité des premiers mois. Et que, finalement, les besoins des parents et ceux des enfants demeurent intimement liés, mais ne sont plus fusionnels. Les besoins des parents doivent absolument être satisfaits si on veut que notre enfant se développe harmonieusement.

Oui, les premiers mois demandent un don de soi inconditionnel, mais éventuellement, lorsqu'il en a la capacité (et elle se développe entre 1 et 2 ans), l'enfant doit comprendre que la satisfaction de ses besoins a comme limite le respect de ceux de ses parents. C'est ainsi que commence graduellement l'introduction de la discipline et de la fermeté. Beaucoup de parents (et j'en suis), surtout ceux ayant été très comblés par la grossesse et la proximité des premiers mois, trouveront cette étape très douloureuse. La transition entre la réponse inconditionnelle aux besoins de l'enfant et la recherche de l'équilibre peut être difficile et vécue avec culpabilité. Mais elle est également très féconde puisque les parents y gagneront aussi de nouvelles compétences parentales et, en plus, un nouvel équilibre personnel et familial. Et bébé, lui, franchira une nouvelle et nécessaire étape de son développement.

L'allaitement, comme les soins à l'enfant en général, est amour et langage. Tout le contraire de notre culture sociale d'horaire, objectifs et performance. Depuis que la science est venue mettre son nez dans un des actes les plus naturels qui soit, on a gagné une revalorisation des vertus de l'allaitement mais on a aussi ajouté des « recommandations » médicales venant interférer avec cette dynamique toute particulière qu'est la relation mère-père-enfant. L'allaitement n'est pas un acte de performance, c'est une relation. Tout comme lors des premières semaines de l'allaitement, plutôt que de suivre des recettes toutes faites et rigides, on doit développer notre sens de l'écoute, d'abord des besoins de bébé et éventuellement de ses propres besoins, pour arriver progressivement à développer son équilibre… Ainsi, une décision de sevrage basée sur un équilibre des besoins mère-bébé peut être extrêmement pertinente et amener des avantages certains autant pour la mère que pour l'enfant. Tout comme la poursuite de l'allaitement le sera dans d'autres situations familiales!

Finalement, le moment idéal pour sevrer sera très variable d'une mère à l'autre, mais le plus important est d'être en paix avec sa décision et qu'elle vienne d'un équilibre des besoins plutôt que d'une pression extérieure ou d'un manque d'information. C'est dans ce sens que les recommandations existent, pour valoriser la poursuite de cette relation et non pour culpabiliser les mères qui feront un choix différent.

Et vous,
où trouverez-vous
votre équilibre?

Des professionnels vous renseignent

Dre Anne Marie Soucy, d.m.d

Centre dentaire de La Mitis
1506, boul. Jacques-Cartier, local #4
Mont-Joli, G5H 2V4

418-775-4457

Pour que les dents de votre enfant soient saines

La carie de la petite enfance

Les bébés peuvent avoir des caries s'ils :

1- dorment avec un biberon de jus, de boisson sucrée ou de lait, car ils contiennent tous du sucre;
2- prennent une suce trempée dans un produit sucré;
3- prennent des boissons ou des aliments sucrés tout au long de la journée;
4- ne se font pas nettoyer les dents régulièrement.

Il faut brosser plus souvent les dents de votre enfant s'il prend des médicaments contenant du sucre.

Brossage

Brossez-vous les dents en même temps que votre enfant. C'est amusant!

Une débarbouillette propre et humide vous permet de nettoyer les gencives et les premières dents.

Brossez ses dents au moins deux fois par jour avec une quantité de dentifrice égale à la grosseur d'un grain de riz. Dès qu'il en est capable, demandez-lui de cracher le surplus de dentifrice, car avant l'âge de 6 ans, il a tendance à l'avaler.

Assurez-vous de terminer vous-même le brossage avant le coucher, parce qu'il est le plus important. Profitez-en pour passer la soie dentaire entre les dents qui se touchent.

Collations santé

Les collations non collantes et non sucrées aident à avoir de belles dents en santé!

Le fromage, les légumes et les fruits frais sont d'excellents choix!

Il est préférable de prendre les sucreries à la fin d'un repas que lors d'une collation; par la suite, assurez-vous de bien brosser les dents de votre enfant.

Le fluorure combat la carie!

Le fluorure contenu dans le dentifrice aide à prévenir la carie. Si votre enfant brosse ses dents deux fois par jour avec un soupçon de dentifrice au fluorure, il n'a pas besoin de suppléments fluorurés à moins que le dentiste ou le médecin ne les recommande.

Trucs pratiques

Les dents poussent et ça fait mal?
Faites-le mordiller dans une débarbouillette d'eau froide ou dans un anneau de dentition réfrigéré.

Votre enfant veut un biberon la nuit?
Donnez-lui de l'eau ou diluez graduellement le contenu du biberon avec de l'eau. Puis, éliminez complètement le biberon la nuit.

Visitez le dentiste, c'est agréable

La première visite devrait être faite très tôt, dès 1 an. Si vous pensez que votre enfant a une carie, si ses frères et soeurs ont déjà eu des caries ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à aller chez le dentiste.

Saviez- vous que ?

La perte des eaux, ou rupture des membranes, peut se produire avant le début de l'accouchement, lors du travail, ou à la toute dernière minute avant la naissance. Toutefois, seulement 15% des femmes débutent leur travail par la rupture des membranes.

Le Rêve du Bébé
91, boul. Arthur-Buies, Rimouski

Propriétaire : Gilles Ross

418-723-1550

Alerte au Bisphénol A : certains biberons interdits

Le bisphénol A (BPA) est un perturbateur endocrinien qui entre dans la fabrication d'un plastique dur transparent, le polycarbonate, présent dans 90 à 95% des biberons en plastique vendus au Canada.

Le Canada est le premier pays au monde à prendre des mesures à l'égard du bisphénol A dans le cadre de son Plan gouvernemental de gestion des produits chimiques.

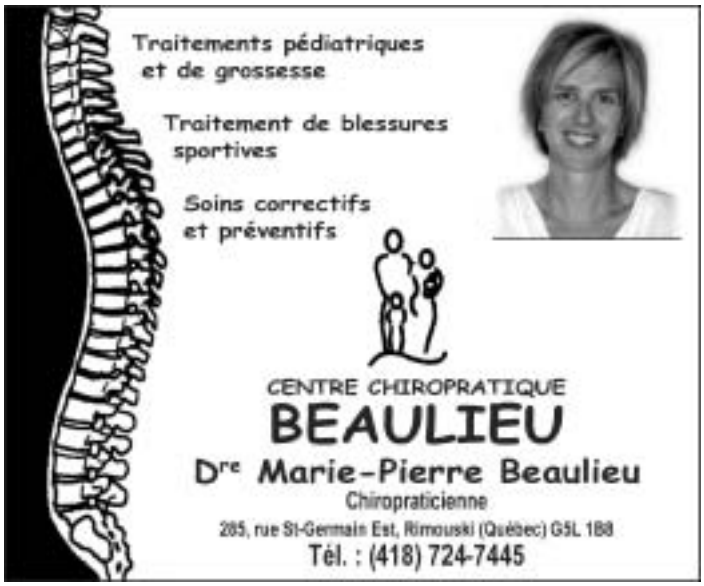
Quoique la plupart des Canadiens soient exposés à des niveaux très bas au bisphénol A sans risque significatif pour la santé, les taux contenus dans les articles destinés aux nouveau-nés et aux nourrissons de moins de 18 mois méritent une attention spéciale. Tout indique que les niveaux d'exposition sont inférieurs à ceux qui peuvent causer un effet sur la santé, mais puisqu'ils se situent près des niveaux auxquels des effets potentiels pourraient se produire, le gouvernement veut être prudent et abaisser d'avantage l'exposition.

Des études révèlent que la principale source d'exposition chez les nouveau-nés et les nourrissons est le bisphénol A qui migre dans la préparation liquide à partir du revêtement intérieur de la boîte de préparation pour nourrissons, et celui qui passe du biberon de polycarbonate dans le liquide qui se trouve à l'intérieur après addition d'eau bouillante.

Pour savoir si vos biberons sont en polycarbonate, vérifiez si le chiffre 7 est inscrit au centre du symbole de recyclage sur le fond du biberon. Le chiffre 7 représente une catégorie générale, mais s'il est accompagné des lettres PC, il s'agit bien de polycarbonate. En l'absence de symbole de recyclage, il est impossible de savoir si le biberon contient ou non du polycarbonate.

Si vous continuez d'utiliser des biberons de polycarbonate, il est recommandé de ne pas y verser de l'eau bouillante, car au contact de l'eau très chaude, le bisphénol A se dégage de la bouteille dans une proportion beaucoup plus forte. Faites bouillir l'eau et laissez-là tiédir dans un contenant qui n'est pas en polycarbonate avant de la transvider dans le biberon. Ce conseil est conforme aux directives à suivre pour la préparation des laits maternisés. Ces biberons peuvent être stérilisés conformément aux directives sur l'étiquette des préparations pour nourrissons et être nettoyés au lave-vaisselle. Laissez-les refroidir à la température de la pièce avant d'y ajouter la préparation. N'oubliez pas que les biberons ne doivent pas être chauffés au micro-ondes étant donné que la chaleur dans le liquide peut se répartir inégalement et causer des brûlures à votre bébé.

Si les parents et les surveillants d'enfants ont toujours des craintes au sujet de l'utilisation des biberons de polycarbonate, certaines solutions de rechange existent. Par exemple, il est possible d'utiliser des biberons de verre ou de polypropylène qui sont exempts de BPA. Ces produits sont disponibles en magasin et notre personnel compétent se fera un plaisir de répondre à vos interrogations.



Saviez- vous que ?

Actuellement, le Québec compte huit maisons de naissance qui ne suffisent pas à la demande grandissante des femmes qui souhaitent accoucher hors du milieu hospitalier. Dans la nouvelle Politique de périnatalité, le gouvernement compte ouvrir 20 nouvelles maisons de naissance d'ici 10 ans. C'est à suivre...

Des professionnels vous renseignent

Andrée Alain, éducatrice et coordonnatrice aux activités

Centre périnatal Entre Deux Vagues
125, René-Lepage Est, bureau 312, Rimouski
418-723-3944

Groupe de soutien au deuil périnatal

Dans notre société hautement technologique, nous avons repoussé les limites de la maladie et de la mort à un point tel que nous sommes convaincus de pouvoir sauver tous les bébés malades ou prématurés. Malheureusement, la réalité est toute autre et les statistiques démontrent que nous avons atteint un pourcentage de pertes périnatales qui stagne depuis plusieurs années. Pourtant, ces bébés sont attendus intensément, au moment choisi, et les parents en feront la connaissance par le biais de l'échographie parfois même avant que la maman ne le sente bouger.

La perte d'un bébé (fausse-couche, grossesse ectopique, interruption médicale de grossesse, décès à terme ou dans les premiers mois de vie) est un moment de douleur indicible pour les parents. Le deuil met les personnes face à leur impuissance et les plonge au plus profond d'elles-mêmes. Le peu de reconnaissance de l'importance de la perte d'un bébé et la pression constante faite par l'entourage pour nous inciter à sortir de notre deuil au plus vite peut ajouter à la peine ressentie par les parents et priver ceux-ci du soutien nécessaire pour traverser cette épreuve.

Depuis quelques années, la reconnaissance des particularités entourant ce deuil et des grands besoins des parents a permis l'ouverture de groupes de soutien pour les parents qui vivent un deuil périnatal. Ces groupes sont des lieux de partage et d'écoute, libres de jugements, permettant de vivre l'émotion, de briser l'isolement et de trouver le réconfort nécessaire pour traverser cette épreuve.

Le temps écoulé depuis le décès du bébé importe peu : jours, mois, années. Pour y participer, les parents n'ont pas à attendre d'être sereins; le groupe est là pour les accueillir à différentes étapes du deuil.

Rimouski a depuis l'automne un groupe de soutien et d'entraide au deuil périnatal. Les rencontres sont animées par des intervenantes formées au deuil périnatal. Elles ont lieu au Centre périnatal Entre Deux Vagues et sont gratuites.

Entre Deux Vagues
CENTRE PÉRINATAL

Les dates pour l'automne et l'hiver sont :
7 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 7 décembre, 11 janvier, 1er février, 1er mars, 5 avril, 3 mai et 7 juin, de 10h00 à 13h00.
Vous confirmez votre présence au (418) 723-3944.

Saviez- vous que ?

À la naissance, la peau des bébés est souvent enduite d'une crème blanche, le vernix, qui avait une fonction protectrice in utero. Plus le bébé naît tôt, plus le vernix est abondant.

Des professionnels vous renseignent

Amélie Leblanc, B.Sc., R.A.M.C.T.,
Physiothérapeute, résidente en thérapie manuelle et formée en rééducation périnéale
418-721-0027

Chantal Bouillon, B.Sc.,
Ergothérapeute, intervenante en pédiatrie
418-721-0027

La physiothérapie et l'ergothérapie pour favoriser le développement de votre enfant

Le torticolis chez le nouveau-né est une problématique qui nécessite une attention particulière. En effet, dès la naissance, un enfant qui présente un raccourcissement du muscle sterno-cléido-mastoïdien (SCM), une contraction musculaire prolongée ou une dysfonction vertébrale en cervicale, adoptera rapidement une posture et des mouvements qui lui sembleront plus confortables. À court terme, ceux-ci amèneront un plat au niveau du crâne (plagiocéphalie) et une diminution d'amplitude des mouvements du cou. Graduellement, l'enfant aura davantage de difficulté à la mise au sein d'un côté et, plus tard, ce même torticolis pourrait avoir des répercussions sur la découverte de son corps ainsi que sur les stades de son développement moteur. L'évaluation par un professionnel de la santé tel qu'un physiothérapeute et un ergothérapeute permettra de faciliter le développement de votre enfant qui est rapide et complexe durant la première année de sa croissance. Le physiothérapeute (avec des techniques manuelles douces, des massages, des étirements musculaires, des exercices et des conseils) et l'ergothérapeute (avec des suggestions d'activités et de positionnement) stimuleront votre enfant à modifier sa posture, à augmenter ses mouvements cervicaux et à renforcer ses muscles du cou.

Conseil pour prévenir la plagiocéphalie :

Passer du temps sur le ventre

Malheureusement, la position ventrale pour les bébés est encore mal connue. Eh oui ! Il est bon pour votre enfant de passer du temps dans cette position lors des périodes d'éveil. Tout d'abord, cela lui permet d'allonger progressivement sa musculature, de renforcir les muscles de son cou et de son dos. Le contrôle de la tête est également un élément important que bébé développera dans cette position. Plus bébé avancera en âge, plus il sera capable de mettre du poids sur ses avant-bras et sur ses mains. Un jour, il sera capable d'étendre un bras devant pour aller chercher un objet sans perdre l'équilibre. La mise en charge sur les avant-bras et sur les mains améliore la stabilité au niveau des épaules et stimule les sensations tactiles qui sont essentielles lors des activités de motricité fine et même lors de la préhension du crayon. Qui aurait pensé stimuler la préhension du crayon si jeune? Malgré les signes d'inconfort démontrés par le bébé, il est important de le mettre sur le ventre. On peut utiliser cette période pour jouer avec lui. N'oubliez pas, la fréquence est plus importante que la durée et, bien entendu, il est déconseillé de laisser bébé dormir sur le ventre.

N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Physio-Ergo Sylvain Trudel
395, boul. Jessop, 2e étage
Rimouski (Québec)
G5L 1M9
418-721-0027

Saviez- vous que ?

Bien que le lait maternel contienne peu de fer (0,1mg à 1,2 mg/L), sa biodisponibilité est cependant très élevée : 50% du fer du lait humain est en effet absorbé par les bébés, alors que ceux-ci ne peuvent absorber que 4% du fer contenu dans les préparations commerciales enrichies en fer.

Bébé s'amuse — 721-2000 — Maman retrouve la forme

CENTRE MÉDITACTION

Bout de choux en forme
1 1/2 à 2 1/2

Bambins en forme
2 à 5 ans

La Relève

Halte-Garde-Rit
Sur demande

Maman en forme
avec bébé

Horaire disponible sur
le site internet
www.sante2000leclub.com

Centre de santé et de services sociaux de La Mitis

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 : 811

Centre de santé et de services sociaux de La Mitis

Entre Deux Vagues informe, soutient, accompagne les parents et leurs poupons dans la merveilleuse aventure de la vie.

Coucou, la vie !

TÉLÉPHONE (418) 723-3944
TÉLÉCOPIEUR (418) 723-3042

125, boulevard René-Lepage, #312
Rimouski (Québec) G5L 1N2
Courriel : 2vagues@globetrotter.net
Site Internet : www.entredeuxvagues.com

Le Rêve du Bébé
91, Boul. Arthur-Buies Ouest
Rimouski

Tél : 418-723-1550
Sans frais : 1-877-723-1550
www.revedubebe.com

Couches de coton réutilisables

Couches écologiques Moltex

Biberons en verre et en polypropylène sans BPA

Brunch-Bénéfice

Le 25 mai 2008 a eu lieu le brunch-bénéfice au profit de la Maison des Naissances Colette-Ju
Merci à tous les bénévoles, aux commanditaires, à Élise Lavoie et James Darling, au groupe
et à tous les participants. Grâce à vous, ce fût un succès incroyable!

Les Baguettes en l'air
Boulangerie artisanale
3, rue St-Paul, Rimouski
Réservation : 723-PAIN

GP
50 ans
C'est pour la vie
Les Supermarchés GP Inc.
92, 2e Rue, Rimouski 418-723-6941

LIVRAISON
723-8384
Haute-Ville
Jacques & Anny Gendron Bur: (418) 722-6615

Maison de torréfaction
BRÛLERIE D'ICI
"Les saveurs d'ici et les cafés d'ailleurs"
Marie-Pierre Gendreau
Directrice
tél: 725.1341 cell: 750.0451
fax: 723.8583

Fromage en Tête
Martin St-Laurent, prop.
Votre spécialiste :
Fromage
Raclette
Charcuterie
Terrine
Plats Maison
Les Halles St-Germain
125, St-Germain Ouest, Rimouski (Québec) G5L 4B6. (418) 721-3828

Aux Bienfaits
La Maison Gauvreau
Chocolaterie et pâtisserie
Boutique
Café et sandwichs
Glace maison
Service traiteur
Salles de réunions
1, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski QC G5L 4H4 (418) 723-3311
www.auxbienfaits.com

KIRALLAH CHAUSSURES INC.

Spécialité : Chaussures *PANDA* pour enfants

108, rue St-Germain Ouest
Rimouski (Québec) G5L 4B5
TÉL. : (418) 723-2785 FAX. : (418) 723-2187

GEOX RESPIRA
ROBEEZ
BOPY CHAUSSURES

Activités du comité de parents

Café-discussion
26 octobre à 9h30, au Centre Périnatal
9 novembre à 9h30, à la Maison des Naissances

Brunch-bénéfice au mois de mai

Journée internationale des sages-femmes le 5 mai

Bébé-bazar
2e fin de semaine du mois de juin

Pique-nique familial à Sainte-Luce
2e fin de semaine du mois d'août

Plus de 20 ans
à votre écoute

ILP
IMPRESSIONS L.P. INC.

Nicole Lévesque

200, rue Léonidas, suite 13
Rimouski (Qc)
G5L 2T2

Tél.: (418) 723-3353
Téléc.: (418) 723-3373

ilpnicole@globetrotter.net

VERT POMME
produits écologiques pour la famille
www.vertpomme.ca
ecolo.famille@hotmail.com
RIMOUSKI 418.725.5131
couches lavables
écharpes porte-bébés
cosmétiques naturels
détergents écologiques
noix de lavage
coton et laine biologiques
vêtements d'allaitement

Les couches lavables : toute une panoplie!

Le virage vert étant en pleine montée, une grande variété de couches lavables est maintenant disponible sur le marché. Il s'en fabrique maintenant de toutes sortes et il est difficile de s'y retrouver. Lesquelles doit-on choisir afin de faire un choix judicieux en fonction du mode de vie de la famille, de ses valeurs et de son budget?

Les couches en tissu

On retrouve les couches en tissu sous différents modèles. Les plus courantes sont les couches moulées (ou préformées) qui s'attachent comme une jetable avec des velcros ou des boutons-pression et les couches plates qui sont l'alternative la plus économique. Ce type de couche nécessite un couvre-couches à velcro, à boutons-pression, enfilables, en tissu synthétique ou en laine.

Les couches de coton sont les plus connues de toutes et elles sont plus économiques. La flanelle de coton absorbe bien mais la quantité de liquide pouvant être absorbée dépend de l'épaisseur de tissus. Il en existe de très jolies avec couleurs ou motifs, mais j'ai personnellement remarqué que la flanelle de coton naturel (non blanchi) offre une meilleure absorption en plus de ne pas avoir nécessité de traitement chimique de blanchiment.

Les couches en bambou sont plus absorbantes que le coton, ce qui permet d'avoir des couches plus minces et donc des bébés avec de moins grosses fesses! Le bambou possède des propriétés antibactériennes et est cultivé sans engrais ni pesticides. En revanche, elles sont plus dispendieuses et plus longues à sécher que les couches de coton.

Les couches en chanvre sont minces tout en étant absorbantes. Le chanvre possède des propriétés anti-microbiennes et c'est un tissu très résistant. Le chanvre pousse au Canada et il est cultivé sans engrais ni pesticides. C'est un tissu qui offre l'avantage d'être plus frais en été et plus chaud en hiver. Les couches de chanvre sont plus chères que le coton, mais moins que le bambou.

Les couches à poche ou les couches tout-en-un

Ces couches sont de plus en plus répandues. Elles s'installent exactement comme une jetable, en une seule étape! Il s'agit d'une alternative intéressante pour la garderie ou

Andréane Bastien

pour une personne plus réticente aux couches lavables! Elles sont plus dispendieuses et leur durée de vie moins grande. Les couches à poche nécessitent un assemblage mais sèchent plus rapidement que les tout-en-un puisque l'absorbant (en coton, bambou ou chanvre) est retiré au moment du lavage. Ce type de couche comporte plus de matières synthétiques (micro-polar, polyuréthane), mais on peut maintenant se procurer des couches à poche avec plus de fibres naturelles pour les bébés tolérant moins bien les fibres synthétiques.

Il est heureux de constater que plusieurs compagnies québécoises ou canadiennes ont récemment vu le jour pour se lancer dans la fabrication de couches lavables. C'est donc dire que la demande est grandissante et que beaucoup de familles optent pour les couches lavables, chacune trouvant le type de couche qui lui convient!

Saviez- vous que ?

Les spasmes et les crampes musculaires peuvent être causés par un débalencement entre le calcium et le magnésium. Vous retrouverez celui-ci dans des aliments tels que les céréales complètes, les avocats, les bananes, les légumes verts et la pomme de terre non pelée.

Christine St-Onge, **sage-femme**

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

418-775-3636

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 de naissance 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 des mers chaudes ou de sources chaudes jaillissantes accouchaient souvent dans l'eau. À Hawaii, la tradition de donner naissance ainsi remonterait à près de 16 000 ans.

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

L'avantage le plus notable est sans aucun 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 ne requiert pas de préparation particulière. Environ 75 % des femmes ont accouché dans l'eau l'an dernier à la Maison des Naissances.

Saviez- vous que ?

Tous les coûts engendrés par un suivi à la Maison des Naissances sont défrayés par le Régime de l'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.

Le groupe Objectif Sages-femmes

Pour plus d'informations ou pour signer une lettre d'intention quant à l'utilisation du service sage-femme au KRTB (région du Kamouraska, du Témiscouata, de Rivière-du-Loup et des Basques) :

Contactez Barbara Tremblay, responsable du groupe au (418) 354-7788.
Texte écrit par Magali Émond

Le groupe Objectif Sages-femmes milite depuis juin 2005 pour qu'un service sage-femme (préférablement une maison de naissance) soit implanté au KRTB. Ses membres ont accouché ou non avec une sage-femme. Toutes s'entendent pour dire qu'il est important que les familles de la région puissent choisir le professionnel de la santé qui les accompagnera lors de la grossesse et de l'accouchement, et ce, à proximité de leur lieu de résidence.

Le groupe Objectif Sages-femmes a entamé, en janvier dernier, une autre étape cruciale dans le développement d'un service sage-femme au KRTB. Les membres du groupe ont approché les professionnels de la santé et les organismes communautaires (chiropraticiens, naturopathes, massothérapeutes, ostéopathes, etc.) des régions de Chaudières-Appalaches et du Bas Saint-Laurent à intervalles réguliers par envois postaux ou par courriel. Lors de cette approche, nous demandions aux différents acteurs de rédiger une lettre d'appui tout en justifiant les raisons pour lesquelles ils considéraient important que les familles de la région bénéficient du choix du professionnel lors du suivi de grossesse et de l'accouchement. Dans cette lettre, plusieurs professionnels mentionnaient combien un suivi avec une sage-femme peut être bénéfique pour le bébé et la mère. À notre grande surprise, plus de 30 lettres ont été envoyées à Monsieur Alain Paquet, directeur général de l'Agence de la santé et des services sociaux du Bas Saint-Laurent (ASSSBSL), à raison d'une ou deux lettres par semaine.

Par la même occasion, nous avions fait appel aux étudiantes sage-femme de l'UQTR en les invitant à faire parvenir une offre de services pour un poste de sage-femme à Rivière-du-Loup. Monsieur Paquet a donc eu le plaisir de recevoir deux lettres d'étudiantes. L'ASSSBSL a fait parvenir un accusé de réception aux étudiantes leur spécifiant que pour l'instant, « il n'y avait pas d'emploi relatif à ce domaine dans notre organisation. De même, l'embauche du personnel dans les établissements de la santé et des services sociaux ne relève pas de notre organisme mais bien de la direction de l'établissement ».

Les membres du groupe Objectif Sages-femmes ont continué de tenir une réunion mensuelle au Centre-femmes « La Passerelle », à Saint-Pascal. Le groupe s'est inscrit au registre des entreprises du Québec et a fait une campagne de financement pour recueillir des fonds afin de soutenir les investissements qui étaient ordinairement assurés par les membres. Au mois de mai, nous avons fait parvenir une lettre à Monsieur Philippe Couillard lui demandant une rencontre pour pouvoir lui expliquer notre projet.

Par ailleurs, nous souhaitons continuer la distribution des dépliants sur les sages-femmes lors des cours prénataux. Présentement, ce ne sont pas toutes les responsables qui ont accepté de les remettre. Nous espérons une participation plus importante sur ce point. Malgré le dépôt de 220 lettres d'intention signées au mois d'octobre 2007, nous continuons de recevoir des lettres d'intention signées par des résidentes de la région souhaitant obtenir les services d'une sage-femme lors d'une prochaine grossesse. Les démarches continuent d'aller bon train. Nous envisageons une rencontre avec les dirigeants de l'Agence et du CSSS de Rivière-du-Loup à l'automne. Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles militantes…

Saviez- vous que ?

Le placenta, cet organe remarquable qui apporte oxygène et nutriments au foetus, a aussi d'autres fonctions. Il assure la fonction de barrière protectrice; il entrepose le glucose et certaines vitamines; il excrète les déchets métaboliques que le foetus produit et il sécrète ses propres hormones. À la naissance, le placenta pèse un sixième du poids du bébé.

Le Regroupement Naissance-Renaissance c'est...

Une Mission
Le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR) est un organisme féministe provincial d'action communautaire autonome qui 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.

Des Membres
Le RNR regroupe 35 groupes membres à travers le Québec qui oeuvrent en périnatalité en offrant des activités et un milieu de vie aux femmes et aux familles qui ont des enfants ou qui se préparent à devenir parents. Leur champ d'action est varié : de l'entraide en allaitement à l'accompagnement à la naissance, en passant par les relevailles et les comités de revendication de maisons de naissance et de services sage-femme au Québec. Il regroupe aussi des membres individuelles qui souhaitent mettre leur énergie et leur savoir à contribution pour cette cause.

Des Partenaires
Le RNR œuvre en partenariat avec d'autres réseaux en santé tels que des regroupements féministes, des tables de concertations communautaires, des associations et des réseaux préoccupés par la périnatalité et des coalitions internationales.

Des Actions concertées
Ses actions sont concentrées sur le réseautage, la recherche, la formation et la défense de droits autour de la naissance et de la périnatalité. En concertation avec nos groupes membres et nos partenaires, nous élaborons des prises de parole et des stratégies d'actions collectives qui contribueront à la transformation de la culture de la naissance.

Des Analyses et des prises de position politique
Notre analyse féministe de la maternité : c'est une vision de la maternité qui prône «*l'empowerment*» des femmes et inclut une réflexion sur les contraintes et les possibilités offertes ou refusées aux femmes par le réseau de santé, le milieu de travail, la société et la famille; le but étant de permettre aux femmes des choix authentiques.

Ces actions visent aussi à améliorer la condition de la femme, à défendre ses droits à l'égalité dans toutes les sphères de sa vie, à reconnaître l'importance de son autonomie économique ainsi que de ses droits sur son corps ; à défendre son droit à l'accès à une information complète, prémices qui sous-tendent les prises de position du RNR.

Voici quelques exemples :

Nous ne pouvons vraiment parler de choix, que ce soit pour un diagnostic prénatal ou pour d'autres tests génétiques, que lorsque toutes les options sont vraiment offertes aux femmes. (Extrait de *POUR UN CHOIX AUTHENTIQUE : Avis sur les conséquences potentielles de la systématisation de la mise en œuvre ou non d'un programme de dépistage prénatal du syndrome de Down dans le réseau public,* présenté au Commissaire à la santé et au bien-être du Québec, 12 mai 2008).

Les femmes sont les principales usagères du système public de santé. Rien d'étonnant quand on réalise que les grandes étapes de la vie des femmes, telles la contraception, la grossesse et la ménopause, ont été médicalisées. La principale cause d'hospitalisation des femmes en âge de procréer est l'accouchement, une étape normale de la vie d'une majorité de femmes. La santé reproductive des femmes nécessite également des rendez-vous pour la contraception ou pour des dépistages des cancers du sein et du col de l'utérus.

Nous savons aussi que les conditions de vie dans lesquelles les femmes évoluent sont déterminantes pour la santé. Elles sont en moyenne plus pauvres que les hommes. Elles sont plus nombreuses à occuper des emplois précaires et aujourd'hui encore elles assument principalement les tâches parentales. Cette pauvreté a un impact négatif sur leur façon de s'alimenter et de se loger, entre autres. De plus, les femmes sont particulièrement visées par la violence conjugale et la violence sexuelle. Pour toutes ces raisons, la santé des femmes est plus à risque que celle des hommes, ce qui les amène à consulter plus souvent.
(Extrait de *LA PRIVATISATION DU SYSTÈME DE SANTÉ : une atteinte au droit à la santé et au droit à l'égalité des femmes*, mai 2008).

Des Objectifs communs
Dans ses *Perspectives triennales 2007 – 2010*, le RNR oriente ses actions pour les prochaines années, afin que les initiatives internationales servent de catalyseurs pour sensibiliser les femmes, les couples et les intervenants sur l'importance de réfléchir et revoir les pratiques en milieu hospitalier québécois. *Tout* en consolidant ses acquis et en maintenant ses revendications dans le domaine de l'accouchement hors centre hospitalier, le RNR se tourne vers le lieu où la majorité des femmes accouchent au Québec.

Sondages, recherches, ateliers et colloques serviront à dresser des portraits et à consolider nos argumentaires. Nous développerons ensuite des outils de communication et de sensibilisation pour faire connaître l'état de la situation et nous consoliderons notre réseau d'appuis afin d'augmenter notre capacité d'agir collectivement. Ces perspectives sur trois ans nous offriront des balises stratégiques et une vision commune à plus long terme.

Concrètement pour vous le RNR c'est :
Un soutien pour vos actions, l'accès aux réflexions et aux analyses du RNR et de ses multiples comités et aux propositions d'actions issues de cette concertation collective. C'est aussi le réseautage avec d'autres groupes membres préoccupés par l'humanisation de la période périnatale.

L'assemblée générale annuelle est le moment par excellence pour cette rencontre et ce partage de passions et de connaissances. Chaque année en septembre, nous nous rassemblons dans un lieu à l'extérieur des grandes villes, propice aux retrouvailles, au transfert de connaissances et aux prises de décisions collectives.

Le RNR … une équipe, un conseil d'administration et des comités qui réfléchissent avec vous pour porter vos préoccupations à l'attention des politiciens et politiciennes, des fonctionnaires, des gestionnaires et des professionnels du réseau de la santé, des médias et de la population. Nous nous inspirons mutuellement pour continuer le travail passionné que nous partageons dans ce long processus qui est celui de l'humanisation de la période périnatale.

Lorraine Fontaine
Coordonnatrice de dossiers politiques
www.naissance-renaissance.qc.ca
(514) 392-0308

Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes

Par France Bouffard
OBNL en santé sexuelle et reproductive
On offre aussi l'accompagnement à la naissance et le soutien à l'allaitement maternel
(418) 968-2436 ou collectif@globetrotter.net site web collectifsante.org

La p'tite histoire d'Amélie et Simon
C'est l'histoire d'une femme, mère de deux fillettes, impliquée dans sa communauté, nouvellement installée sur la Côte-Nord et enceinte. C'est aussi celle d'un père qui souhaite que sa douce accouche comme elle le désire. Ayant déjà donné naissance à ses filles à la Maison de naissance de Nicolet, Amélie souhaite faire naître son prochain enfant dans les mêmes conditions : rencontres intéressantes avec sa sage-femme pour un suivi personnalisé, endroit accueillant et calme à proximité de son domicile. Oups, là il y a un problème. Il n'y a pas de service sage-femme sur la Côte-Nord comme dans la majorité des régions éloignées du Québec.

Alors que faire? Accoucher en centre hospitalier avec un médecin, accoucher de façon non assistée à la maison avec son conjoint, faire un suivi sage-femme à grande distance, faire un suivi conjoint médecin sage-femme? Après une bonne réflexion et quelques coups de téléphone, Amélie choisit de faire un suivi conjoint comprenant des rencontres avec son médecin à Sept-Îles et des rencontres avec sa sage-femme à chaque fois que le déplacement vers Montréal est possible. Oui, vous avez bien lu Montréal. Ayant de la famille et des amis pour les héberger à Montréal, Amélie et Simon ont choisi la nouvelle Maison de naissance des Laurentides. Amélie a dû se placer sur la liste d'attente pour ensuite avoir « sa place » quelques semaines plus tard. Elle a pu rencontrer sa sage-femme 3 fois seulement. Heureusement, il s'agit d'une troisième grossesse et la majorité des questionnements ont été répondus lors des deux premiers suivis sage-femme. Heureusement aussi que certains déplacements étaient prévus.

Elle a également rencontré son médecin quelques fois. Heureusement, cette dernière n'en était pas à son premier suivi de grossesse en collaboration avec une sage-femme. Malgré la distance, elle a fait suivre les résultats d'examens d'Amélie à sa sage-femme. En tout temps, elle a respecté la décision d'Amélie de quitter la région pour son accouchement.

Ainsi, notre héroïne quittera la région près d'un mois avant sa date prévue d'accouchement afin «d'attendre» la naissance de son prochain enfant près de la maison de naissance. Son prince charmant viendra la rejoindre plus tard, car un mois de congé avant la naissance de son enfant, ce n'est financièrement pas possible. En espérant qu'il arrive à temps.

Amélie et Simon ont aussi dû trouver un endroit pour la naissance, car la construction de la Maison de naissance des Laurentides ne sera pas terminée pour l'accouchement d'Amélie. Il faut donc considérer un accouchement à un domicile emprunté, ce qui demande une adaptation pour le couple et les hôtes.

Alors, d'après vous, avons-nous besoin d'un service sage-femme sur la Côte-Nord?

Le Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes revendique des services sage-femme depuis plus de 25 ans. Il y a un an, nous avons lancé une liste d'appuis et avons récolté plus de 250 signatures. Et ça se poursuit! Nous souhaitons ardemment être dans les régions gagnantes des maisons de naissance accordées par le Ministre Couillard suite à la sortie de la Politique de périnatalité.

Saviez- vous que ?

À sa naissance, le bébé a une vision qui lui permet de voir à une distance d'environ 20 à 30 cm; c'est la distance idéale pour établir un contact avec le regard de sa mère et pour que débute le processus d'attachement.

Tout se joue avant 6 ans

par Amélie Durette, membre du comité de parents

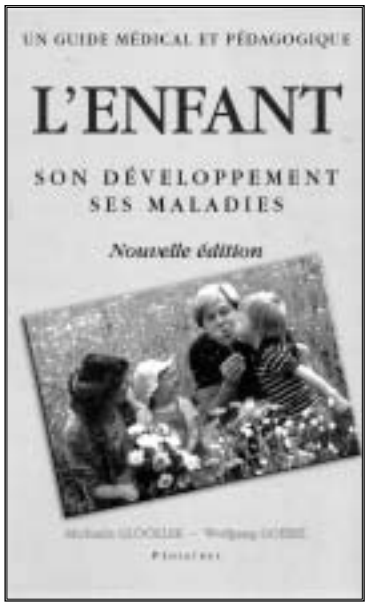
Dr Fitzhugh Dodson. Tout se joue avant 6 ans. Le best-seller mondial de l'éducation, éditions Marabout, 2005, 316 pages.

L'amour pour nos enfants nous vient tout naturellement. Par contre, l'art d'être parent est un apprentissage sans fin. Le Dr Dodson nous partage son expérience de parent et ses avis de psychologue, nous conseille sur ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. Les cinq premières années d'un enfant sont importantes au niveau de son développement émotionnel et intellectuel. À l'âge de six ans, les structures essentielles de sa personnalité sont formées. Toutes les différentes étapes du développement de l'enfance y sont abordées, les besoins de l'enfant, l'apprentissage, l'exploration, la discipline, l'agressivité et plus encore. Excellent guide qui permet de mieux comprendre ce petit monde si merveilleux et surtout de bien les accompagner dans leur épanouissement.

L'odyssée de la vie

par Annie-France Lévesque, présidente du comité de parents

Le livre *L'odyssée de la vie* relate en photos le long parcours de la vie, de l'ovulation à la naissance de cet être cher. De vraies photos ont été prises et nous montrent tout le processus de l'intérieur. Quoi de mieux qu'une photo pour expliquer à notre aîné à quoi ressemble le bébé qui grandit dans le ventre de maman? Le livre est également pourvu de descriptions et d'explications pour aider les adultes à comprendre ce qui se passe dans le corps de la maman. Tout n'est pas qu'une question d'hormones!!! Le livre a été créé à la suite d'un documentaire audiovisuel qui porte le même titre. Il vous est possible de le visionner sur le site internet de Radio-Canada. C'est une histoire captivante à voir et à revoir, c'est le mystère de la vie.



L'enfant, son développement, ses maladies : Un guide médical et pédagogique

par Cindy Durand, membre du comité de parents

Éditions Anthroposophiques Romandes, par Michaela Glöckler et Wolfgang Goebel

Ce livre sur le développement de l'enfant, allant du nouveau-né à l'adolescence, est présenté en trois parties. La première partie présente le diagnostic, la problématique et les interventions thérapeutiques pour plusieurs maladies. On retrouve aussi dix-huit pages consacrées à la vaccination. La deuxième partie présente le développement de l'enfant en touchant aux grands thèmes tels que le développement sensoriel, le sommeil, l'alimentation, les jeux. La troisième partie présente la pédagogie et la psychologie de l'enfant sous des angles peu explorés, à travers les études de Rudolf Steiner et d'autres approches holistiques, en considérant chaque enfant individuellement dans son ensemble. De nombreuses illustrations nous accompagnent tout au long de la lecture. C'est un gros ouvrage de 560 pages qui peut être utilisé comme un dictionnaire, en lisant seulement les chapitres utiles au moment opportun, mais que vous aurez peut-être le goût de lire d'un bout à l'autre.

C'est malheureusement un livre difficile à se procurer. Les librairies de Rimouski semblent avoir de la difficulté à le commander. Sinon, à Montréal, chez « La Grande Ourse, Jouets pour la vie » vous pouvez le trouver en magasin.

Suggestions de notre équipe

Daphnée

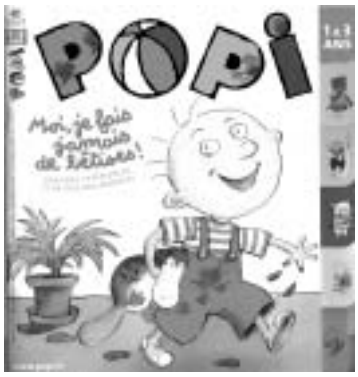
par Annie-France Lévesque, présidente du comité de parents

Je vous présente un article très pratique lorsque nous avons de jeunes bébés. Il s'agit du « *Daphnée* », un support pour donner le bain à notre petit chérubin. Comme il est parfois difficile de tenir le bébé d'une main et de le laver de l'autre, un papa a inventé ce support. Il est moulé pour garder l'enfant en place sans le blesser. Il y a un support pour la tête, un sous les bras et un entre les jambes. Notre poupon ne peut donc pas glisser et nous avons nos deux mains pour le laver et l'amuser! L'heure du bain devient plus agréable pour tous avec ce petit outil!

Vive la vie... en famille

par Amélie Durette, membre du comité de parents

La collection ***Vive la vie... en famille*** donne un coup de pouce aux parents pour relever les petits et grands défis de la vie familiale au quotidien. Explications, pistes de réflexion, conseils et ressources, tous offerts dans un langage simple et teinté d'humour, viennent les appuyer et leur redonner confiance en leurs compétences parentales. Dre Nadia, connue pour son émission de télévision diffusée depuis 2004 sur les ondes de Canal Vie, est diplômée de l'Université Concordia et de l'UQAM. Elle a fait un post-doctorat en psychologie en plus de publier plusieurs articles scientifiques et de participer en tant que conférencière à des congrès mondiaux. Les titres de cette collection sont : ***Ah non ! pas une crise***, ***Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète*** et ***Chut! fais dodo***.

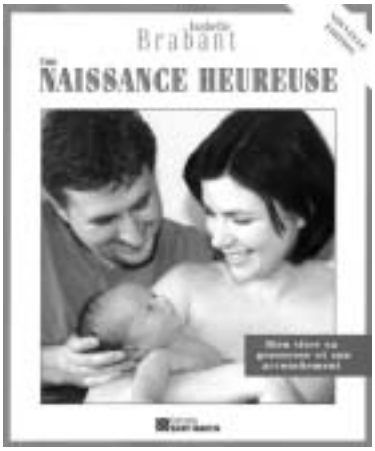


Popi

par Chantal Hamel

Abonnement mensuel, Bayard Jeunesse, pour les 1 à 3 ans, www.popi.fr

Le goût de la lecture débute avec Popidoudou, le petit singe que vous recevrez en abonnant votre enfant. Vous recevrez également une mini bibliothèque de 5 petits livres en carton pour faire la connaissance des héros du magazine Popi, puis vous recevrez 6 numéros (6 mois) du magazine Popi. Ce magazine est en carton rigide, très coloré et comporte des petits signets pour aider les petites mains de votre bambin à tourner les pages. Je crois que c'est une excellente idée-cadeau, vu le prix légèrement élevé, mais les enfants aiment tellement recevoir du courrier à leur nom et lire de jolis livres que ça en vaut le prix!



Une naissance heureuse

par Amélie Durette, membre du comité de parents

Sage-femme depuis plus de 20 ans, Isabelle Brabant publie en 2001, aux Éditions Saint-Martin, la version révisée de « 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 bon nombre de questions, rassurer les femmes et faire prendre conscience du contrôle et de la confiance qu'elles 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 ouvrage. C'est une excellente suggestion-cadeau à offrir ou à s'offrir pour vivre «Une naissance heureuse».

La vie de couple après l'accouchement

Lettre anonyme d'une cliente de la Maison des Naissances

J'ai hésité longtemps avant de me décider à écrire ce texte parce que toutes les femmes enceintes rêvent d'une vie équilibrée après l'accouchement tant au niveau familial, amoureux, maternel, personnel et professionnel, et que mon texte risque de les confronter avec la réalité de plusieurs femmes qui m'entourent, y compris moi-même. La venue de mon premier bébé a été une révélation sur ce qu'est d'avoir des responsabilités dans la vie. J'avais la vie de ce petit être entre les mains et j'en assumais entièrement la responsabilité. C'est moi qui le nourrissais, qui l'habillais, qui le lavais, qui l'endormais, qui le berçais, qui le consolais, qui le changeais de couche et je n'avais aucune envie que quelqu'un d'autre le fasse à ma place. «Bravo! que plusieurs me disaient. Tu prends si bien soin de ton bébé!» Maintenant, avec du recul et en voyant ce que cette obsession d'appartenance a créé dans ma vie, je regrette de n'avoir pas écouté les quelques personnes qui m'ont dit de lâcher prise, de laisser de la place pour son père dans sa vie et de laisser entrer d'autres personnes dans notre petite bulle. Je regrette de ne pas avoir pris plus de temps pour notre couple dans lequel je ne faisais figure qu'en tant que mère de mes enfants. Je regrette de ne pas avoir pris plus de temps pour moi, pour ma petite personne égocentrique qui a le droit d'exister et d'être heureuse. J'ai appris avec le temps et avec l'aide de plusieurs personnes professionnelles (merci à Claire Maillé!) que je dois commencer par aimer cette femme, cette mère, cette travailleuse, cette amante qui est en moi et à découvrir mes besoins et surtout à les combler. Puis, j'ai appris aussi que je devais faire la même chose avec mon couple, découvrir nos besoins et les combler, entretenir la flamme, l'amour, le baiser, parler de nos projets à court ou à long terme, prendre du temps juste pour nous deux, apprendre à faire garder les petits et à ne pas parler d'eux quand on se retrouve enfin seuls et finalement apprécier, croire et respecter que cet homme qui partage ma vie veut aussi partager la vie de ses enfants. Peut-être est-il un peu maladroit avec les bébés naissants, peut-être qu'il ne l'habille pas comme je le souhaitais, peut-être que le petit pleure dans ses bras, peut-être que le bain qu'il donne est un peu trop froid... et puis??? Qu'est-ce que ça change au fond? Le bébé apprend à connaître son père et sent que son père l'aime. Et moi là-dedans, pourquoi je n'en profite pas pour aller prendre une marche, prendre un bain moussant avec de la musique, aller prendre un bon café relaxe? Je n'ai jamais été capable de faire ce genre de choses. Je préférais prendre les devants, faire tout ce que je pouvais pour le bébé, m'en occuper «comme il faut». Mais au fond de toute cette histoire, ce que j'ai réussi à créer, c'est l'éloignement de mon conjoint. Il ne savait plus quoi faire dans la maison pour m'aider alors il préférait vaquer à d'autres occupations, mais je ne suis pas convaincue que c'est tout à fait normal. Mais voilà qu'après deux enfants en un an et demi, à en prendre soin 24 heures sur 24, 365 jours par année, presque sans aucun loisir, aucune activité personnelle, aucune activité de couple, je me réveille seule dans mon lit avec deux enfants qui grandissent rapidement. Mon conjoint dort sur le divan, parfois avec moi, mais je ne m'en rends plus compte. Je n'ai plus rien à partager avec lui, plus aucun projet commun ne nous rejoint. Alors on essaie par tous les moyens de réapprendre à se connaître. Les enfants sont plus vieux alors on se dit qu'on peut commencer à les faire garder. Mais vous savez... après trois ans de séparation pour vivre pleinement la maternité, on a beaucoup de difficulté à revivre en tant que femme et encore plus en tant qu'amante. Les soupers au resto nous amènent à conclure qu'on n'a absolument plus rien à se dire mis à part de parler des enfants. On est obligé de constater qu'on ne se connaît plus du tout.

Qu'est-ce qu'on fait quand tous nos rêves et nos idéaux se retrouvent détruits, quand on pense que finalement on a échoué là où notre mère a si bien réussi après trois enfants et 40 ans de mariage heureux? Comment on se sent quand, même après un an sans avoir allaité, on est incapable de penser que nos seins sont un symbole sexuel pour notre amoureux? Comment faire pour retrouver le plaisir de vivre à deux et même à quatre? Comment on sait qu'on aime encore l'homme inconnu qui vit avec nous et qui est le père de nos enfants? Comment peut-on croire que cet homme qu'on a oublié pendant plus de trois ans nous aime encore? Comment on fait pour vivre avec le fait que la maternité n'est pas aussi parfaite qu'espérée?

Il faut beaucoup de courage, de conviction et d'amour de soi pour rester dans une situation comme celle-ci et travailler pour que ce couple qui, jadis allait si bien, redevienne un couple respectueux, amoureux et complice. Les enfants vivent parmis nous dans nos émotions, nos questionnements, nos tristesses et nos bonheurs. Il faut donc les protéger de vivre ces tourments avec trop d'intensité, sans pour autant les empêcher de connaître ces sentiments de la vie qui nous habitent depuis la tendre enfance jusqu'à notre mort. La vie de couple est un travail de tous les jours, un désir qui grandit avec les années, avec les étapes de la vie. Je crois assurément que le couple ne peut pas se permettre de prendre une pause de travail, et ce, peu importe l'étape ou la difficulté que la vie apporte. Je crois que la vie de couple dans une famille est une priorité et qu'elle mérite TOUTE l'énergie nécessaire pour qu'elle soit saine et heureuse.

Je conclue en souhaitant vous avoir incité à prendre le temps nécessaire à l'entretien de l'amour de votre couple. Je crois qu'il n'y a rien de plus important que ça dans la vie pour que vos enfants, vous-même et votre conjoint viviez dans une ambiance saine, heureuse et amoureuse. Prenez le temps de vous aimer, de vous apprécier, de vous respecter dans vos besoins, de combler vos besoins même si parfois vous trouvez que vous êtes égocentrique. Parlez-en à votre amoureux, dites-lui que vous avez besoin de temps, que vous désirez qu'il fasse telle ou telle chose. Dites-lui de faire des choses pour lui aussi, qu'il prenne du temps avec lui-même. Et surtout, gardez-vous du temps pour vous deux et appréciez ces moments comme vous les avez appréciés lors de vos premières rencontres amoureuses. Essayer de redevenir aussi amoureux que lors de votre lune de miel. Prenez le temps de vous embrasser, de vous serrer dans vos bras, de vous caresser. Pensez à vous! Ainsi, vous éviterez sans doute de vous retrouver avec quelqu'un que vous avez déjà aimé profondément, mais que maintenant vous ne connaissez plus du tout.

L'accouchement dans les années 70!

par Francine Hamel, grand-mère de 7 petits-enfants

Ma spécialité, c'est d'avoir vécu trois accouchements : l'un en 1972, une fille; l'un en 1977, un garçon et le dernier en 1980, une autre fille. Trois accouchements qui se sont très bien déroulés avec l'aide des infirmières de l'hôpital de Thetford Mines et de notre médecin de famille, un généraliste maintenant retraité, le Docteur Clément Fortier. Lors du premier accouchement en 1972, mon mari Claude, le papa, ne pouvait pas y assister. Il avait vécu avec moi toutes les étapes précédentes dans une pièce qu'on appelait «la salle de travail» et au moment où le bébé se manifestait, on transférait seulement la mère dans «la salle d'accouchement». J'imagine facilement la détresse qu'il a dû vivre et l'isolement qu'il devait ressentir. Moi, il me restait quelques poussées à fournir et j'ai vécu la chose la plus extraordinaire de ma vie : la naissance de mon premier enfant. C'est magique, c'est irréaliste et c'est inoubliable. À la sortie de cette «salle d'accouchement» pour me conduire dans ma chambre, je vois mon mari dans le corridor, le visage tellement inquiet et interrogateur que mes larmes recommencent à couler, ce qui le fait s'inquiéter encore plus. Je m'empresse de le rassurer et le bébé, sa première fille, lui est présentée dans un petit lit rose. Il peut enfin la prendre dans ses bras. C'est le début d'une belle aventure de vie d'amour.

En 1977, deuxième accouchement. Grande nouveauté : le mari peut maintenant assister à l'accouchement. Ça se passe relativement comme au premier accouchement sauf que la salle est remplie d'une vingtaine d'observateurs qui sont étudiants au cégep en Soins infirmiers. Au début, c'était un peu intimidant d'avoir tous ces regards même si mon docteur m'avait demandé la permission. Mais ils ont été très discrets : on aurait entendu une mouche voler, jusqu'au moment où on a entendu mon fils crier. Il n'y avait pas seulement le papa et la maman qui pleuraient de bonheur, mais une vingtaine de renifleurs nous accompagnaient en harmonie.

Le troisième accouchement en 1980 se déroule aussi normalement que les deux premiers et nous apporte autant de bonheur que les précédents. C'est dans le même contexte, le même cadre que la vie de notre troisième enfant a débuté et avec le même désir et le même espoir de lui donner une belle vie remplie d'amour.

Mes trois enfants sont aujourd'hui âgés de 36, 31 et 28 ans. L'aînée, Nancy, a mis au monde trois garçons; mon fils, Simon, a eu deux garçons et ma plus jeune, Chantal, a eu un garçon et une fille. Jean-Michel, Philip-Olivier, Marc-Antoine, Cédrick, Tristan, Victor et Florence. Pouvez-vous imaginer la richesse de vie que ces prénoms représentent pour mon mari et moi? C'est un don d'amour de la vie de la part de nos enfants. Lorsque Nancy m'a annoncé sa première grossesse, j'ai réalisé que nous avions accompli notre mission, car elle avait assez aimé sa vie pour décider de la donner à son tour. Nos deux autres enfants nous ont fait vivre les mêmes bonheurs. Nous les remercions tous les trois.

La naissance de mon petit frère!

par Valérie Allaire
Membre du comité de parents de la Maison des Naissances

Lors de ma troisième grossesse, notre grande fille Anne-Laurie avait 4 ans et notre petite Rosalie avait 1 an. Dès le début, Anne-Laurie a démontré un grand intérêt pour cet heureux évènement. Elle est venue à presque tous les rendez-vous à la Maison des Naissances Colette-Julien. Dès les premiers mois de la grossesse, elle nous a demandé : « Est-ce que je peux assister à la naissance du futur bébé? » Son père, moi-même et la principale intéressée en avons discuté avec Christine, la sage-femme et nous avons décidé de lui permettre d'assister à l'accouchement.

Au jour J, notre grande fille était prête et très enthousiaste de voir enfin le bébé arriver. Ma mère et une amie étaient présentes pour l'accompagner, juste au cas où! Voilà, bébé s'en venait et tout au long du travail, Anne-Laurie observait très attentivement. Comme nous étions la nuit, nous lui avons demandé d'aller dormir un peu, promettant de la réveiller lors des poussées. Elle a refusé notre offre, elle ne voulait rien manquer! Lorsque je suis entrée dans le bain et que les poussées ont commencé, ce fût pour elle un moment très captivant, elle allait enfin voir le bébé! Elle ne voulait manquer aucun détail!

Christine et Cynthia ont vraiment pris le temps de lui expliquer les étapes afin qu'elle puisse voir et comprendre. Elle a vu rapidement ses cheveux puisqu'elle était aux premières loges! Finalement, après quelques poussées, son petit frère Clovis était parmi nous. Quelques semaines avant l'événement, Anne-Laurie nous avait demandé si elle pouvait couper le cordon ombilical. Papa avait accepté de partager ce moment avec elle mais il a dû l'aider, c'était trop pour ses petites mains!

Par la suite, elle a regardé et écouté attentivement les explications de Cynthia et de Christine pendant qu'elles faisaient les tests appropriés sur le nouveau-né, et ce, même s'il était maintenant 4 heures du matin.

Nous sommes très fiers d'avoir permis à notre grande fille qui avait 5 ans lors de l'accouchement, de vivre cette expérience très enrichissante. Cela restera à jamais gravé dans sa mémoire. Tout cela a été possible parce que les sages-femmes nous ont guidés et qu'Anne-Laurie avait cette maturité et le tempérament pour vivre avec nous ce moment si naturel. Il faut dire qu'elle vit sur une ferme et qu'elle vit régulièrement les cycles de la vie.

L'imperfection de la maternité…et de la vie

par Sylvie Lefebvre
Vice-présidente du comité de parents de la Maison des Naissances

Voilà c'est fait, je n'ai plus de bébé. Mon petit dernier dort désormais dans un grand lit. Vous dire que cela m'attriste serait mentir, car au cours des dernières années, j'ai changé beaucoup de couches et j'ai réellement manqué de sommeil. Lentement, l'envie d'avoir des enfants s'est transformée en quelque chose d'autre que je ne peux préciser, mais qui est tout aussi plaisant.

J'ai trois garçons entre 2 ans et demi et 7 ans. En fait, depuis huit ans, je vis leçon d'humilité après leçon d'humilité. Chaque situation, que ce soit durant mes grossesses ou avec mes petits, m'apprend qu'il y a toujours de l'imprévu. Enceinte, cela pouvait se manifester par des maux de tête, d'estomac et des contractions précoces. Une fois les poupons arrivés, j'ai ressenti de la peur, de la culpabilité et de l'amertume. Il va sans dire des sentiments que je ne croyais pas associer un jour à la maternité.

Dire que c'était le parfait bonheur serait grandement exagéré parce qu'être enceinte, accoucher et élever des enfants, ce sont des tâches difficiles qui demandent continuellement de l'adaptation et des remises en question.

La maternité (ou la paternité) est une occasion unique d'observer, de constater puis de changer ce que nous avions cru parfait et considéré comme la vérité. C'est l'occasion de vivre instant après instant et de voir la vie pour ce qu'elle est vraiment et cela est réellement plus agréable que toutes les promesses de bonheur et leurs illusions.

Le transfert à l'hôpital quand ça ne se passe pas comme prévu

par Maude Beauchesne
Membre du comité de parents de la Maison des Naissances

Le 31 août 2004, dix jours après la date prévue de mon accouchement, je perdis enfin mes eaux. Quelle joie de savoir que notre bébé allait voir le jour! Après plusieurs heures de contractions, nous sommes partis pour la Maison des Naissances, le coeur heureux et confiant.

La nuit passa, puis l'avant-midi. Mes contractions étaient toujours aussi faibles et peu rapprochées. Le travail avançait très lentement. Heureusement, nous avions pu profiter du calme et du confort de la Maison des Naissances pour nous reposer le plus possible. Respectant le protocole clairement établi, notre sage-femme Chantal nous dit qu'il était maintenant temps de penser à un transfert vers l'hôpital car cela faisait déjà 24 heures que j'avais rompu mes membranes.

Sur le coup, nous étions bien déçus de ne pas pouvoir réaliser notre rêve de donner le jour à notre premier bébé à la Maison des Naissances... Mais le plus important demeurait ce bébé et l'aide que nous allions devoir lui apporter pour qu'il soit enfin dans nos bras. Nous avons alors décidé de partir en auto vers l'hôpital puisque les contractions n'étaient pratiquement pas plus fortes que lors de ma venue à la Maison des Naissances. Dans la voiture, je vivais mes contractions et nous parlions un peu de ce que nous vivions.

En entrant à l'hôpital, j'ai eu un choc en constatant l'ambiance plus froide et impersonnelle de cet établissement. Nous étions loin de notre nid douillet que nous nous étions concoctés à la Maison des Naissances, avec notre musique et nos chandelles. Toutefois, l'arrivée imminente de Chantal m'a rassurée et consolée du changement de milieu. En plus, les infirmières étaient toutes très chaleureuses et aidantes.

Peu de temps après notre arrivée, on me donna d'importantes doses d'ocytocine pour augmenter la force des contractions. C'est alors que le vrai travail actif commença. Bébé était enfin en route! Mais il se laissa longuement désirer... Heureusement que je ne savais pas, à ce moment, qu'il ne naîtrait pas avant 12 longues heures! Chantal nous accompagna, David et moi, à travers ces moments si importants mais éprouvants. À chaque fois que le médecin me proposait quelque chose, c'est vers elle que je me tournais pour obtenir conseils et réconfort. Sa présence m'a beaucoup aidée, ainsi que celle du futur papa, bien entendu!

Puis enfin, moment magique et inoubliable, j'ai pu prendre dans mes bras ce bébé que j'attendais depuis des mois : Soleil-Anne... Ma petite fille tant désirée... Chantal a vécu ce moment intensément avec nous, jusqu'au bout. Deux ans et demi plus tard, je donnais naissance à un beau garçon nommé Maxence. Cette fois-là, j'ai pu goûter au bonheur de l'accouchement et du séjour à la Maison des Naissances.

par Julie Hughes
Membre du comité de parents de la Maison des Naissances

Les contractions arrivent trop vite. Je n'ai pas de répit, pas même le temps d'une respiration et ce, depuis le début. Soudainement, une voix entre dans ma bulle. Elle est très claire : elle m'informe que je vais être transférée à l'hôpital. La présence de méconium dans mes eaux, combinée à la fréquence cardiaque irrégulière du bébé, pressent sa venue. Un muscle tendu à l'intérieur de mon vagin empêche d'installer une ventouse. Le but du transfert est d'inciser le muscle obstructif pour que la ventouse puisse aider bébé dans sa grande sortie. Cela ne m'inquiète pas. Au fond de moi, je sais que tout va bien. J'ai toujours eu peur des hôpitaux mais là, je me sens confiante : ma sage-femme est là pour me soutenir. Durant ma grossesse, on a eu le temps de bien se connaître l'une et l'autre. Elle sait ce que je veux et ce que je ne veux pas.

Sur la civière au sortir de la maison des naissances, j'aperçois une photo d'un bébé qui boit au sein de sa mère et une phrase se répète inlassablement dans ma tête : « Je dois ramener bébé, je dois ramener bébé ». Durant le trajet en ambulance, assez inconfortable dans les circonstances, ma sage-femme me rassure : « Bébé va bien Julie, bébé va bien ». Je laisse les poussées travailler seules car je ne veux pas accoucher dans l'ambulance.

Le temps de le dire, je vois passer des néons au plafond : nous sommes à l'hôpital. C'est alors que je décide d'aider mes poussés autant que je peux. Je ne veux pas d'intervention alors je donne tout ce que j'ai. Soudainement, je sens l'anneau de feu. Moi qui l'avais craint durant toute ma grossesse, je n'aurais pas cru être si heureuse de le sentir. Ça signifie que bébé est là! Je la vois sortir dans le miroir. Elle est violette et toute molle. Je devrais angoisser mais non, je suis très calme. Au premier pleur de mon bébé, j'écrase la main de ma sage-femme dans la mienne. C'est à ce moment précis que tout mon corps relâche. Même si ma fille n'est pas près de moi, son papa lui, l'est pour la protéger. On m'offre un médicament. Je ne comprends pas trop ce que c'est. Je suis tellement dans les vapes que je me tourne vers ma sage-femme et lui demande : « Est-ce que j'en veux? » Elle me fait signe que non. Je sais à travers son regard que tout va bien. Le temps de me recoudre et mes beaux-parents sont là pour nous ramener, papa, bébé et moi, à la Maison des Naissances où notre nouvelle petite famille pourra récupérer et commencer à s'apprivoiser.

Chez soi et en soi

par Véronique Gagnon, cliente de la Maison des Naissances Colette-Julien

«À la maison ?!!!» vous diront-ils avec un air de panique dans le regard et une belle chanson d'horreur : «Ma belle-sœur, elle, si si si… Ma fille, elle, si si si… Ma cousine, elle, si si si…» Ben oui…Si elle n'avait pas accouché à l'hôpital, son bébé n'aurait pas survécu. En voilà de belles mélodies pour angoisser une femme enceinte! Et pourtant…Choisir de donner vie dans un lieu qui nous inspire devrait être chose naturelle. Sans vouloir glorifier l'accouchement à la maison, j'ai tout de même envie de propager «la bonne nouvelle», de crier haut et fort à tous ceux qui sèment la crainte et à toutes les femmes qui sont dans le doute : accoucher chez soi est tout simplement merveilleux.

Alors ce message en est un d'espoir, celui que j'ai envie de partager après avoir vécu l'expérience la plus marquante de ma vie et qui va comme suit : Oubliez les histoires des autres, et ce, pour tous les aspects de votre grossesse et de votre accouchement (ainsi que de la maternité). Accoucher d'un enfant, donner vie, c'est littéralement se donner corps et âme. C'est l'acte le plus personnel, primitif, le plus ancien et le plus VRAI qui reste à l'espèce humaine. Au diable les «au cas où» et les «si jamais»… Il ne sert à rien d'intellectualiser ou de calculer vigoureusement les détails de votre accouchement puisque ce sera un instant unique, hors du temps, que vous devrez accueillir avec ouverture, calme et confiance le moment venu…Prenez-le à bras-le-corps, vivez la douleur qu'il procure en pensant à toutes les femmes qui ont mis la terre au monde. La vie est en vous, c'est vous qui accouchez alors faites confiance à votre corps et à votre âme qui possède cette faculté millénaire. Plongez à l'intérieur de vous-même et déterrez la femme instinctive de tous les temps qui vous habite. Instinct…calme…confiance…Ouf !

C'est donc l'accouchement à la maison avec les sages-femmes qui m'a permis de vivre cette expérience dans sa forme la plus pure, intemporelle et instinctive. Enfin, peu importe le lieu que vous choisissez, l'important est d'aller au fond de vous-même, de vous faire confiance et de ne pas vous laissez glacer par les histoires trop souvent déformées qui circulent.

Sur ce, merci aux sages-femmes d'exister et particulièrement aux anges-femmes sensibles et compétentes qui m'ont épaulée et qui ont rendu mon accouchement si magique et chaleureux. Femmes, que la force soit avec vous..et avec votre esprit !

Merci à mes sages-femmes

par Isabelle Gagnon, cliente de la Maison des Naissances Colette-Julien

Mon accouchement a été, et de loin, l'expérience la plus intense et profonde que j'ai vécue jusqu'à maintenant. Il me semble que tout mon être en est profondément marqué, et à jamais. En fait, il y a bien peu de mots justes qui puissent décrire pareil événement. Donner la vie a empreint mon âme d'une manière peu banale.

Et toi, Christine, ma sage-femme, tu m'as accompagnée avec tant de respect, de douceur et de calme. Je me suis sentie en confiance et forte. Je ne saurai jamais si c'est la confiance et le positivisme qui m'habitaient, combinés à un suivi et une préparation de qualité qui ont créé un contexte favorable à un si bel accouchement ou bien si j'ai seulement eu de la chance. Ou encore tout ça mis ensemble, qui sait? En tout cas, tout s'est passé exactement comme je le souhaitais. Une foule de petits souvenirs liés à cet événement vivent maintenant dans ma maison, et ça me rend heureuse.

Il y a un petit détail que je n'oublierai jamais : quand la tête de ma fille est sortie, tu m'as suggéré d'y toucher. C'est à ce moment précis que mon âme a été touchée. Nous avons même une photographie de ce moment et l'expression qui se lit sur mon visage est absolument indescriptible. Chaque fois que mon amoureux regarde cette photo, il a les larmes aux yeux. Et moi, le simple geste de lui caresser la tête me renvoie inévitablement à ce moment magique. Merci d'avoir créé ce si beau souvenir.

Au moment de la poussée, j'ai eu une soudaine pensée pour toutes les femmes de la terre qui accouchaient en même temps que moi. Puis j'ai vu aussi toutes celles qui ont accouché depuis le tout début de l'humanité. Je les voyais toutes, donnant avec amour la totalité de leur être, du corps à l'âme, pour voir naître leur bébé. J'ai senti là, faire partie de quelque chose d'immensément grand et puissant.

En ce moment même où j'écris ce message, ma petite puce est profondément endormie après s'être nourrie à mon sein, blottie contre moi, au chaud, rassurée par les battements de mon cœur…qui l'aime à en exploser!

Merci à Isabelle et Christine de m'avoir si bien préparée, Merci à Christine de m'avoir accompagnée dans le plus grand respect, Merci à la Maison des Naissances de nous donner le pouvoir de choisir.

Initiative Amis des bébés (IAB)

La Maison des Naissances Colette-Julien de Mont-Joli (CSSSM) est fière d'annoncer la certification de l'établissement « AMIS DES BÉBÉS ». Le Comité canadien en allaitement a entériné la décision du comité québécois à l'effet que la Maison des Naissances Colette-Julien du CSSSM soit reconnue « amie des bébés ».

Lancée en 1991, l'*Initiative hôpitaux amis des bébés* est un projet de l'UNICEF et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dont l'objectif est de faire en sorte que toutes les maternités, qu'elles soient indépendantes ou situées dans un hôpital, deviennent des centres de soutien à l'allaitement maternel. Une maternité peut prétendre à l'appellation « amie des bébés » lorsqu'elle n'accepte pas de substituts gratuits ou à bas prix du lait maternel, de biberons ou de tétines, et lorsqu'elle répond à dix conditions précises en vue d'encourager un allaitement efficace.

Cette appellation est actuellement contrôlée par des instances nationales chargées de l'allaitement, conformément à des critères mondiaux pouvant s'appliquer aux soins en maternité dans chaque pays. Les consignes de mise en oeuvre de l'initiative ont été élaborées par l'UNICEF et l'OMS.

Depuis le lancement de l'initiative, plus de 15 000 établissements de 134 pays ont obtenu l'appellation « amis des bébés ». Dans un grand nombre de régions où des hôpitaux ont obtenu cette appellation, les mères sont plus nombreuses à allaiter leurs enfants et la santé des enfants s'améliore en conséquence. Des comptes rendus des progrès de l'initiative et des articles portant sur des programmes d'allaitement efficaces sont publiés depuis dix ans dans la lettre d'information de l'UNICEF intitulée Baby-Friendly and Beyond.

http://www.unicef.org/french/nutrition/index_24806.html

Plaque honorifique remise à la Maison des Naissances

Dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel

1. Disposer d'une politique écrite sur l'allaitement maternel qui est examinée régulièrement avec le personnel de soins de santé.
2. Dispenser à tout le personnel une formation pour l'application de cette politique.
3. Fournir à toutes les femmes enceintes des renseignements sur les avantages et la prise en charge de l'allaitement.
4. Aider les mères à commencer l'allaitement dans la demi-heure qui suit l'accouchement.
5. Montrer aux mères comment allaiter et comment conserver une réserve de lait, même quand elles ne sont pas avec leur bébé.
6. Ne pas donner aux bébés naissants de la nourriture ou un breuvage autre que le lait maternel, sauf si cela est nécessaire pour des raisons médicales.
7. Laisser les mères et les bébés ensemble 24 heures sur 24 (cohabitation).
8. Encourager l'allaitement maternel lorsque la mère le demande.
9. Ne pas donner de tétines aux bébés qui sont allaités.
10. Contribuer à la création de groupes de soutien consacrés à l'allaitement maternel et aider les mères à y avoir accès lorsqu'elles sortent de l'hôpital ou de la clinique.

Le travail de la sage-femme en maison de naissance

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 8 (bientôt 9!) maisons de naissance, et plus de 75 sages-femmes sont 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, etc. Ces services sont tous couverts par le Régime de l'assurance maladie du Québec.

Les maisons de naissance sont le lieu principal de pratique des sages-femmes. Mais qu'est-ce qu'une maison de naissance? 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 de naissance. Ces installations où les sages-femmes exercent leur métier existent depuis 1992. Elles ont été créées 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 de naissance, 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 de naissance 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. Elle comporte 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 de naissance peut prendre plusieurs formes, selon ce que les femmes et leurs familles en font!

Les Assistantes natales

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 de naissance, 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 sage-femme 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 six 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 et aident au besoin pour que les parents 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 à l'égard de nos services.

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. Grâce à elles notre métier existe et nous passionne.

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.

Bedondaine, la boutique écolo pour parents branchés!

Je suis la maman mouton

Bedondaine
200, route de la Mer, Ste-Flavie
418-775-3837
Sur rendez-vous

Couches lavables
Mère Hélène couches de coton
bum genius
bummis
Indispensables

Soutien-gorge

Porte-bébé
Chimparoo

Jouets en bois
Melissa & Doug

Pharmacie verte
Jouets verts

Couvre-bébé pour siège d'auto
le kokkoon
Océna

Sac à couches et coussins d'allaitement
Wild Canyon

CENTRE DE SANTÉ
L'énergie du fleuve

Faites-vous gâter!
Demandez nos Certificats-Cadeaux

Hôtel Rimouski

La Maison CLAYTON SHAGAL

pevonia Botanica

418-727-4618
225, René-Lepage E., Rimouski

Du temps pour soi

Les bienfaits du massage pour femme enceinte sont :
La diminution de l'enflure et de la congestion, il favorise la circulation sanguine et lymphatique puis détend la musculature, et ce, tout en douceur
* Reçu pour assurance disponible

Les soins recommandés pendant la grossesse sont :
- Massage pour femme enceinte
- Polissage corporel
- Soin des pieds
- Facial personnalisé
- Manucure

Soins disponibles à l'unité ou en forfait
Renseignez-vous

Les Ateliers Parents-enfants

vous invitent, vous et votre enfant,
à venir bouger, échanger, vous amuser
et bien plus avec d'autres parents et enfants!

Pour inscriptions, demandez
Andy Guay au
418-775-9193

Une collaboration entre
La Maison des Familles de La Mitis
Table COSMOSS

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

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

Tous les frais sont couverts par le Régime
de l'assurance maladie du Québec