

# En attendant

Pour une grossesse heureuse et en santé

Édition 4 - Septembre 2009 1500 exemplaires

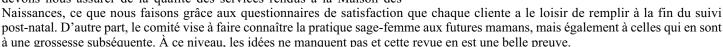


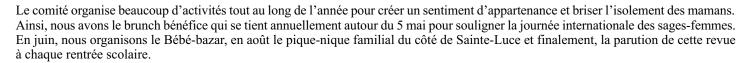
# Le comité de parents

#### Par Annie-France Lévesque, présidente

Le comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien est un regroupement de mamans ayant utilisé le service de la Maison des Naissances. Cette année, il est composé de 10 membres soit : Annie-France Lévesque (présidente), Marilyne Guay (vice-présidente), Nathalie Dupont (trésorière), Magali Turcotte (représentante sage-femme), Valérie Allaire, Maude Beauchesne, Amélie Picard, Cindy Durand et Mélanie Provencher (administratrices).

Les missions du comité se divisent en deux parties. Premièrement, nous devons nous assurer de la qualité des services rendus à la Maison des





Encore une fois cette année, nous pouvons compter sur l'excellent travail d'une de nos anciennes membres. En effet, cette revue a été produite par Chantal Hamel. Sans sa précieuse et inestimable collaboration, vous n'auriez pas le loisir de lire et de consulter cet outil complet de périnatalité. Nous te remercions sincèrement Chantal du travail que tu continues d'accomplir. Je remercie également tous les bénévoles qui oeuvrent auprès du comité sans qui la tenue de tous ces événements serait impossible. Merci!

# Table des matières

Des professionnels vous renseignent	Suggestions de notre équipe 24
Les otites et la chiropratique4	
Capacité de visualisation créatrice et autohypnose5	Extraits intéressants
Abdominaux : au-delà de l'apparence, il y a la santé	S'accroupir pour la force
L'importance d'un bon soutien-gorge d'allaitement8	2
L'activité en piscine : l'une des activités les plus appréciées durant la grossesse	Des pères se racontent
L'homéopathie, une médecine psychosomatique10	Stéphane Chapados
Yoga prénatal11	
Réussir son allaitement	Des mères se racontent
Dépistage prénatal de la trisomie 21	L'importance du lâcher-prise :
Le massage pendant et après la grossesse14	l'histoire d'une sage-femme qui donne naissance28
Retour aux sources	Choisir d'avoir ou non un 3 <sup>e</sup> enfant
Des aiguilles et des femmes enceintes	Changement de programme30
Activités du comité de parents17	
Remerciements pour le brunch bénéfice du comité de parents	Présentation de la Maison des Naissances
Les Matinées Maternité	Les 24 normes de pratique professionnelle des sages-femmes $$ . $.31$
	La légalisation de la pratique sage-femme au québec fête ses 10 ans!
Des organismes pour la pratique sage-femme	Le travail de la sage-femme
Le Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes23	Les assistantes natales
Le Regroupement Naissance-Renaissance	La Maison des Naissances en photos





#### Dre Marie-Pierre Beaulieu, Chiropraticienne

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

418-724-7445

## Les otites et la chiropratique

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Une dysfonction du système nerveux a donc des conséquences sur l'équilibre des systèmes du corps.

La chiropratique peut aider à diminuer l'intensité et la fréquence des otites en stimulant le système nerveux par des ajustements chiropratiques et ainsi favoriser le drainage de l'oreille moyenne. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de l'homéostasie du corps en assurant une bonne interaction entre les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Une subluxation des vertèbres cervicales, particulièrement les hautes cervicales, occasionne une interférence entre les systèmes nerveux et les structures de l'oreille, ce qui peut altérer le bon fonctionnement des structures ou des systèmes concernés.

Il existe deux types d'otites : l'otite externe et l'otite moyenne (aiguë et séreuse).

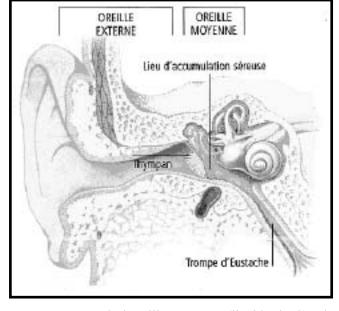
L'otite externe est d'origine bactérienne et consiste en une inflammation du canal auditif externe. Elle se situe entre le pavillon externe de l'oreille et le tympan. Les symptômes fréquemment rencontrés sont des démangeaisons, de la douleur et une sensation de plénitude dans l'oreille.

Pour sa part, l'otite moyenne consiste en une inflammation du tympan et se divise en deux classes.

Otite moyenne séreuse : L'otite moyenne séreuse est une accumulation de liquide derrière le tympan. Elle s'explique souvent par un mauvais drainage de la trompe d'eustache. Elle peut aussi survenir suite à une otite moyenne aiguë. Ce type d'otite pas d'origine infectieuse. L'antibiothérapie (prise d'antibiotiques) ne constitue donc pas une solution efficace pour le traiter.

Otite moyenne aiguë: L'otite moyenne aiguë est souvent le résultat d'une infection bactérienne ou virale et est régulièrement accompagnée d'une grippe ou d'une infection des voies respiratoires. Elle se caractérise par une douleur persistante à l'oreille. Elle est très fréquente chez les bébés et jusqu'à l'âge de 3 ans environ.

Pour le traitement d'une otite, on fait des ajustements chiropratiques qui permettent d'éliminer les subluxations et de diminuer la tension, d'effectuer un meilleur drainage



de l'oreille moyenne (liquide derrière le tympan) et de stimuler le système immunitaire de l'enfant afin de l'aider à combattre l'infection. Le chiropraticien effectue également de légers massages du cou et s'assure du bon fonctionnement, s'il y a lieu, des os crâniens qui peuvent, lors de débalancement, causer une interférence avec le drainage de l'oreille moyenne. Les traitements chiropratiques sont adaptés à l'âge de l'enfant.

La chiropratique est une approche sûre, naturelle et efficace!

#### RECOMMANDATIONS AFIN DE PRÉVENIR LES OTITES

- Vaporiser une solution saline quotidiennement (Salinex ou Hydrasense);
- Utiliser une pompe nasale (poire) pour bien moucher votre bébé ou, si l'enfant est plus vieux, s'assurer qu'il se mouche régulièrement;
- Éviter de faire boire votre bébé au biberon en position couchée.
- Évaluation de votre enfant par un docteur en chiropratique.





## Michel Besner, Hypnothérapeute Docteur en physiologie et en médecine

Membre AHQ et ANN
Accrédité aux
programmes d'assurance

mibes@globetrotter.net

418-750-8926

# Capacité de visualisation créatrice et autohypnose

Vous avez le goût de vivre votre grossesse et votre accouchement dans le calme et la douceur. Pour y arriver, vous pouvez utiliser votre capacité de visualisation créatrice.

Quoi de plus satisfaisant que de vous sentir compétente et en contrôle de la situation dans ces moments uniques de votre vie!

Vous pouvez par l'autohypnose visualiser votre accouchement et vous placer dans les conditions idéales pour accoucher avec le minimum de douleur et avec un sentiment de contrôle optimal de la situation. En effet, en état d'hypnose, vous êtes consciente de tout ce qui se passe autour de vous et vous pouvez réagir de la façon la plus appropriée aux situations. Vous avez l'avantage d'être détendue et de pouvoir mieux vous centrer sur l'essentiel. Ainsi, au lieu de subir les contractions de l'accouchement, vous les utilisez à votre avantage pour aider votre enfant à venir au monde. En contrôlant l'intensité de la douleur vous évitez d'avoir recours à des anesthésiants. Ainsi, vous avez un meilleur contact avec les personnes qui sont là pour vous aider. Votre conjoint participe plus efficacement à la mise au

monde de votre enfant. De plus, vous économisez vos énergies pour les moments qui suivront l'accouchement. L'enfant sera plus réceptif à l'allaitement et vous disposerez de plus d'énergie pour en prendre soin.

La méthode pour acquérir cette capacité de maîtriser l'autohypnose est très simple et basée essentiellement sur la suggestion. Il y a d'abord des suggestions de détente, puis il y a celles qui portent essentiellement sur la confiance que vous avez de vivre votre grossesse et votre accouchement comme vous le voulez. Suivent les suggestions sur la maîtrise des douleurs liées à l'accouchement et sur l'anticipation de la joie de mettre votre enfant au monde dans un état d'esprit où vous pouvez goûter pleinement cette satisfaction de vous offrir à vous ainsi qu'à votre enfant les meilleures conditions pour vivre un accouchement harmonieux et serein. Les suggestions que je vous ferai seront ajustées à vos besoins et vous participerez à l'élaboration de scénarios qui vous aideront à retrouver le calme dans les situations les plus intenses de votre accouchement. Chaque séance d'hypnose est enregistrée sur CD et vous pouvez ainsi apprendre à maîtriser efficacement l'autohypnose qui pourra vous servir non seulement pour l'accouchement, mais aussi pour toute autre situation de votre vie où vous en ressentirez le besoin.

# Vous pouvez maintenant développer votre capacité d'autohypnose à Rimouski :

À partir du sixième mois de grossesse, vous pouvez 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. Vous pouvez même vous en servir pour calmer les nausées. Les coûts peuvent en partie être remboursés par les compagnies d'assurances collectives.

Je pratique l'hypnonaissance depuis plus de sept 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 aussi de plus d'énergie pour prendre soin de leur poupon.

# Saviez-vous que?

Le premier programme d'allocations familiales du gouvernement du Québec fut créé en 1967. Au Canada, les premiers versements d'allocations familiales avaient débuté en 1945.







#### Geneviève Guilbault, sage-femme



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

418-775-3636

# Abdominaux : au-delà de l'apparence, il y a la santé.

Lors de nos grossesses (et après l'accouchement!), nous prenons souvent conscience de nos muscles abdominaux et pelviens puisque c'est parfois là qu'ils s'expriment pour la première fois et avec éloquence! C'est mon expérience de deux grossesses (et demie!), mon travail de sage-femme et ma démarche de formation en yoga qui m'a amenée à me pencher sur ce sujet passionnant : la santé des abdominaux. J'espère ici vous en partager une partie, vous sensibiliser à son importance et vous «ouvrir l'appétit» sur comment maintenir en forme ces muscles qui font beaucoup plus que nous donner un «ventre plat».

#### Petit cours d'anatomie...

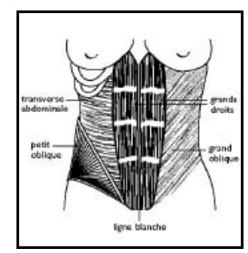
Les abdominaux sont un groupe de 4 muscles: les grands droits, les obliques externes et internes et le transverse profond. Les droits sont responsables de l'équilibre avec les muscles du dos, les obliques jouent un rôle dans les torsions et flexions latérales tandis que le transverse, le plus obscur mais le plus important dans la santé abdominale, a un rôle dans la posture, la respiration, la silhouette et la protection du périnée. Il est l'antagoniste des droits (lorsque ceux-ci se contractent, le transverse s'étire et viceversa), tandis que les obliques jouent un rôle intermédiaire, c'est-à-dire qu'ils travaillent parfois avec les droits, parfois avec le transverse, selon la façon dont ils sont

sollicités. La contraction du transverse est pratiquement impossible à obtenir volontairement, mais on peut la ressentir lorsqu'on tousse, qu'on éternue, qu'on vomit ou qu'on pousse (poussée réflexe) lors de l'accouchement. On peut tonifier le transverse lorsqu'on maintient son périnée, et lorsqu'on allonge les droits, puisqu'il en est l'antagoniste...

C'est son tonus de base qui sera déterminant pour la santé, beaucoup plus que celui des droits, contrairement à notre culture actuelle des «6-pack»!

#### Mais à quoi servent-ils?

- à maintenir les organes abdominaux en place;
- 2- à respirer (la descente du diaphragme lors de l'inspiration est toujours accompagnée d'un assouplissement des abdominaux pour gonfler le ventre, l'inverse lors de l'expiration);
- 3- à assister la circulation du sang et faciliter le retour veineux:
- 4- à masser le contenu et les organes abdominaux, ce qui stimule la digestion et la diurèse (urines);
- 5- à «pousser»;
- 6- à assister les mouvements;
- 7- à maintenir le dos et à stabiliser le bassin. Ils sont également connectés avec le périnée, vous connaissez?



#### La grossesse et les abdominaux : s'en sortir!

La grossesse est un état qui sollicite extrêmement les abdominaux, mais aussi une période durant laquelle leur santé est particulièrement importante. Ils doivent faire de la place pour le développement du foetus tout en maintenant un tonus essentiel au confort et à la posture de la future maman, tout en jouant un rôle important dans la position du bébé.

Les droits vont s'écarter légèrement (diastase physiologique) mais surtout, vont s'allonger de 15 centimètres! Ces nouvelles fibres devront être détruites après l'accouchement.

Le transverse jouera un rôle dans le positionnement vertical du bébé et évitera les appuis trop directs sur le col et le périnée (sensations de lourdeur).

Une bonne santé abdominale contribuera également à prévenir la constipation.

Une femme très tonique des droits et obliques ressentira de la douleur sous les côtes (ecchymose) ou au diaphragme. Elle sera aussi davantage sujette à une diastase des droits. Les abdominaux trop toniques ne seront pas souples : ils seront moins sollicités







par la respiration, donc ne feront pas leur travail de pompe, de masseur sur les organes internes. Finalement, des droits très forts dû à un entraînement inadéquat seront souvent accompagnés d'une faiblesse du transverse.

Par ailleurs, celles ayant des abdominaux relâchés par les grossesses successives et la sédentarité devront pallier ce manque de tonus en cambrant le dos vers l'arrière pour compenser le poids de l'abdomen. Les conséquences seront les suivantes: mauvaise respiration-circulation-digestion, douleur, fausses-contractions, écartement des droits, relâchement du transverse, mauvais positionnement du bébé.

#### **Durant l'accouchement**

Ce ne sont pas les droits qui feront le travail de poussée mais le transverse! Étant donné que les abdominaux entrent en scène lors de la poussée, une bonne attitude est d'attendre le réflexe physiologique de poussée plutôt que de solliciter les droits dont l'action est volontaire lors de la poussée dirigée. La pression intra abdominale sur le bébé et les organes internes ainsi que sur le périnée s'en trouvera donc diminuée. On peut utiliser l'élongation ou la suspension durant la poussée (par exemple avec un trapèze ou un hamac suspendu) pour remonter le diaphragme et détendre le périnée. La poussée sur l'expiration et non bouche fermée (comme lorsqu'on gonfle un ballon) permet de bien centrer le bébé par rapport au bassin et de bien coordonner l'action des muscles.

#### En postnatal

À ne pas négliger! Il faudra 6 semaines au corps pour raccourcir les abdominaux et

ainsi les ramener à leur taille initiale. Il faut protéger cette période critique et permettre au corps de se remettre en forme par luimême (catabolisme) avant même de songer à faire des exercices spécifiques de remise en forme. Les secrets? Se reposer beaucoup, éviter les efforts physiques (ne pas porter plus que le bébé), avoir une alimentation équilibrée.

#### Garder des abdominaux en santé!

Il est essentiel de garder un souci constant de notre posture lors de la station debout, assise (particulièrement pour celles qui font un travail de bureau) et lors des efforts afin de maintenir une posture physiologique, de cultiver la souplesse des droits tout en conservant un bon tonus du transverse et du périnée.

La santé des abdominaux se cultive surtout lors de la vie quotidienne. En voici quelques exemples:

- Pratiquer la respiration abdominale : à chaque inspiration les droits se détendent, le ventre se gonfle, la colonne s'allonge, le transverse se tonifie.
- Lors des efforts sollicitant les droits et les obliques (soulever des charges, tirer, pousser), travailler sur l'expiration pour éviter une sur-pression dans l'abdomen et par conséquent, une pression indue sur les organes, le transverse et le périnée.
- Maintenir le périnée lors des efforts (tonifier sans contracter exagérément).
- Travailler les droits sans les raccourcir (redressement assis) ni les allonger (cambrure), respecter leur rôle qui est

d'assister le maintien du dos.

- Durant la grossesse : lors des gestes quotidiens (se pencher, se relever, se tourner dans le lit): éviter de faire «pointer le ventre» (raccourcir les droits). Pratiquer la bascule du bassin vers l'avant tout en étirant la colonne pour éviter la cambrure vers l'arrière. Couchée : même chose! Utiliser des accessoires pour maintenir une bonne posture lors du sommeil et du repos. Faire des étirements en longueur et latéraux, des suspensions.
- En cas de douleur, de sensation de lourdeur, de varices vulvaires, de fausses-contractions ou de relâchement des abdominaux : porter la ceinture de maternité qui assiste le transverse bas, car on la place sous le bébé. Elle facilitera aussi l'allongement de la colonne et soulagera les inconforts et ce, sans nuire au nécessaire renforcement musculaire.
- Après l'accouchement : pratiquer la fausse inspiration thoracique tout de suite après l'accouchement et par la suite, lors de l'expulsion des selles, et en cas de sensation de pesanteur pelvienne (lors de cet exercice qui se pratique poumons vides et périnée tonique, on fait semblant d'inspirer en gonflant la poitrine et en ouvrant les côtes, mais sans laisser entrer l'air dans nos poumons). Porter attention à la posture (dos droit) particulièrement lorsqu'on allaite (étant donné qu'on pratique cette activité plusieurs heures par jour!), supporter le dos, surélever les jambes avec un tabouret. Lorsqu'on se sent enfin d'attaque, on doit commencer par renforcer les muscles profonds avant de s'attaquer aux droits et obliques et éviter la verticalité lors des premiers exercices. Lorsqu'on porte le bébé, utiliser le tronc comme support pour le bébé. Les écharpes de portage sont bien utiles car elles sont physiologiques pour bébé et maman. Finalement, avec un bébé et souvent d'autres enfants, la meilleure façon de garder des abdominaux en santé est d'intégrer les principes de santé abdominale dans sa vie quotidienne...

Avez-vous envie d'aller plus loin? Je vous conseille deux lectures passionnantes de Docteure Bernadette de Gasquet : Bien-être et maternité ainsi que Abdominaux : arrêtez le massacre! Vous trouverez, entre autres, des suggestions d'exercices afin de cultiver votre santé abdominale. Qui sait, il s'agira peut-être de mon prochain article dans En attendant bébé...





#### Mélanie Bernard

**Sur rendez-vous:** 575, du Sanatorium, Mont-Joli 418-750-7347



- Couches lavables
- Écharpes et portes-bébé
- Soutiers-gorge d'allaitement
- Produits Souris Verte
- Vêtements d'allaitement et de maternité
- Jouets pour 6 mois et +

# L'importance d'un bon soutien-gorge d'allaitement

Un bon soutien-gorge d'allaitement est Quelle taille choisir? extrêmement important tout au long de l'allaitement. Les seins sont en effet

lourds et extrêmement sollicités (voire douloureux), surtout au début. Un très bon maintien sera un allié précieux pour préserver votre peau, car celle-ci doit s'adapter très vite à des modifications importantes de volume et de tension. L'hydratation sera indispensable dans tous les cas et un maintien adéquat permettra d'éviter les brusques étirements.

Vous avez peut-être déjà entendu dire de prévoir une taille et un bonnet supérieurs à votre soutien actuel. C'est une approche un peu risquée, car chaque femme évolue différemment. La plupart vont en effet prendre une profondeur de bonnet, mais pas toutes. Pour ce qui est du tour du dessous des seins, la cage thoracique augmente de volume pendant la grossesse et la plupart des femmes passent à une ou deux tailles supplémentaires. Cependant, le périmètre diminue après l'accouchement pour revenir à la taille de bandeau de soutien-gorge qu'elles avaient avant ou en début de grossesse. Il est alors conseillé de prendre un modèle légèrement évolutif, c'est-à-dire qui accommode deux tailles de bonnets et pourvu de quatre rangées de crochets au dos.

#### Quand acheter son soutien-gorge d'allaitement?

Mieux vaut s'y prendre un peu à l'avance pour l'achat. L'idéal serait vers la 36e ou la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse. Par contre, il n'est pas rare qu'on ne soit plus à l'aise dans notre soutien-gorge bien avant le 8e mois. Dans ce cas, deux choix s'offrent à vous : acheter un soutien-gorge « normal » ou acheter un soutien-gorge d'allaitement. Ce dernier ne vous ira peut-être pas au début de l'allaitement (car votre poitrine aura probablement augmenté de volume d'ici là), mais vous aurez certainement l'occasion de le porter durant votre allaitement. Par exemple, une fois que vous commencerez à sevrer, vos seins diminueront de volume ou peut-être même avant.

Les soutiens-gorge d'allaitement ne sont pas seulement pour les femmes qui allaitent. Vu leur grand confort et leur maintien inégalé, n'importe quelle femme enceinte ou qui vient d'accoucher saura en bénéficier.

#### **Quelle matière?**

La matière Microfibre est la plus adaptée pour évoluer avec vous et vous apporter confort et maintien. Elle est d'autant plus à privilégier, avec le coton, car elle est très bien tolérée par les peaux sensibles. Son élasticité spécifiquement sélectionnée va vous permettre d'être à l'aise plus longtemps dans votre soutien-gorge au niveau des bonnets.

#### Avec ou sans armatures?

Il est préférable de les éviter, car elles vont vous faire mal au moment où les seins seront gonflés, par exemple avant une tétée. Elles peuvent aussi compresser les canaux lactifères.

#### Et la nuit?

Il peut s'avérer bien utile d'en porter un la nuit pour éviter les écoulements de lait.

Encore plus important, pour un bon maintien afin de préserver l'élasticité de la peau. Optez alors pour le confort d'un soutien-gorge en coton. Les camisoles d'allaitement sont également une alternative intéressante.

Les soutiens-gorge sont disponibles dans une variété de modèles et de coloris, pour répondre aux goûts et besoins de chacune.

Les prix sont abordables et leur qualité est sans contredit supérieure si vous les achetez dans des boutiques spécialisées. Vous y recevrez aussi un service plus personnalisé qui saura répondre à tous vos besoins.

Alors, n'hésitez surtout pas à vous adresser à une conseillère expérimentée et à essayer quelques soutiens-gorge pour trouver celui qui vous convient.





#### Carl Frigon, technicien en loisirs

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



# 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'exercices sans les inconforts d'une activité hors de l'eau (transpiration, fatigue, stress sur les articulations, etc.)

#### Les Bienfaits de l'exercice en milieu aquatique pour futures mamans :

- 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.



*Prénatal* Lundi à 19 h ou Mardi à 19h

**Postnatal** (Bain parents-bébés) Chaque mercredi ou vendredi à 15h

#### Atelier Cardio-Bébé

Séance d'information et d'expérimentation. Dégagement des voix respiratoires chez le bébé. Arrêt cardiaque et réanimation cardiorespiratoire chez le bébé

*Programme aquatique pour nouveau-nés* À compter de cet automne



Maillots, vêtements de croisière fine lingerie, uniformes, sarraus, pantalons de maternité, etc...

Francine Lavoie, propriétaire 124, rue Vimy Rimouski (Québec) G5L 3/6 Tél. et fax : 418-723-9193



1552 boul, Jacques-Cartier Mont-Joli (Québec) G5H 2V8 Téi. et Téléc. : (418) 775-7871 Sans frais : 1-888-775-7871

hibocou@globetrotter.net

A LINA

LES SPÉCIALISTES
DES ALIMENTS NATURELS

Produits pour soins corporels, couches, biberons, porte-bébés et plus,...

99, rue Saint-Germain Ouest, 723-0355

Michèle ww.michelecoulambeosteo.com
ostéopathie

725.0599
376, boul. Ste-Anne
Rimouski (Québec)
G5M 1EB

Michèle ww.michelecoulambeosteo.com
ostéopathie

pour lous
adultes, sportifs, enfants,
femmes enceintes, bébés.





#### Claire Maillé, H.D. M.A. Homéopathe et psychosomaticienne

Centre Iyari 138, avenue de la Cathédrale, Rimouski

418-724-8885

# L'homéopathie : une médecine psychosomatique, au service de la grossesse et de l'accouchement

La grossesse et l'accouchement sont une période unique d'accomplissement de soi. C'est un temps privilégié exceptionnel. C'est aussi dans ces moments que les femmes se retrouvent dans une situation où toutes les perceptions sont amplifiées, comme la joie ou la tristesse. Elles vont également percevoir de temps en temps les sensations physiques plus intensément. C'est ainsi que les goûts et les désirs, les nausées, l'indifférence ou encore la grande fragilité émotive sont autant de signatures conduisant, pour une homéopathe, à une prescription efficace.

L'homéopathie a fait ses preuves à travers le monde et s'est imposée dans les maternités comme un outil remarquablement adapté à la demande des femmes enceintes, ainsi qu'aux exigences de l'obstétrique contemporaine. L'homéopathe dispose d'une très grande diversité de remèdes possibles pour répondre à un maximum de situations individuelles. Au cours de la consultation, l'homéopathe voudra entendre la consultante enceinte lui parler de l'ensemble

de son expérience de grossesse et saura lui apporter soutien et éclairage.

Nous avons souvent remarqué que dans la merveilleuse aventure de l'accouchement, les peurs ou le stress allongeaient la durée du travail. L'homéopathie a la capacité d'apaiser ces émotions, car elle apporte un support régulateur et stimulateur autant au corps qu'à l'esprit. L'homéopathie s'adapte à chaque situation individuelle et fait baisser le nombre d'interventions médicales, tout en faisant augmenter le nombre d'accouchements naturels.

# L'homéopathie est sans danger durant la grossesse

Il y a malheureusement un malentendu au Québec concernant l'homéopathie. Beaucoup de gens la confondent avec la naturopathie ou la phytothérapie. Pourtant dans la pratique, l'homéopathie ne s'approche nullement de ces deux professions. Ce qui la distingue, c'est qu'il n'y a pas de prescription universelle en homéopathie, les



remèdes sont plutôt choisis pour correspondre à l'ensemble de la condition psychique et somatique de la consultante. C'est pour cela que nous pourrions définir cette science comme une médecine psychosomatique (qui concerne à la fois le corps et l'esprit).

On dit beaucoup aux femmes enceintes qu'il est dangereux de prendre des médicaments durant la grossesse, surtout au début, et c'est une recommandation complètement justifiée. Même parmi les produits naturels, il y en a plusieurs qui sont non recommandés pour les femmes enceintes, chose qui ne se rencontre pas avec l'homéopathie, car elle n'a aucun effet secondaire. De fait, l'homéopathie est un outil remarquablement sécuritaire : ses remèdes dilués et dynamisés, prescrits en dose unique la plupart du temps, aident le corps à corriger uniquement ce qu'il y a de perturbé, et cela durant n'importe quel moment de la grossesse. L'homéopathie est une médecine vibratoire, qui aide à équilibrer le principe vital.



# Saviez-vous que?

Au Canada, la première pilule contraceptive autorisée par le gouvernement est mise sur le marché en 1960.





## Hélène Doucet Beaupré

Metta | Studio de Yoga 142, avenue de la Cathédrale, 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 consciente. La relaxation 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?

Dans les premiers jours de sa vie, un bébé sur deux fera une jaunisse ou ce que l'on appelle l'ictère physiologique du nouveau-né. Pour aider bébé à traverser cette condition normale à son adaptation à la vie hors de l'utérus, il est recommandé d'exposer sa peau à la lumière du jour et de le laisser boire à volonté!







# Andrée Alain, Marie-Josée Rioux et Hélène Bourdages, éducatrices pour les ateliers sur l'allaitement

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

418-723-3944



#### Réussir son allaitement

Autrefois les femmes allaitaient en suite logique après l'accouchement et se transmettaient leur savoir de mère en fille. L'apparition et la promotion des laits de formule ont dénaturé le processus; on a fait croire aux femmes que le biberon et son contenu étaient la solution moderne et pouvaient remplacer leur lait. Balivernes!

Dans les dernières décennies, on redécouvre que le lait maternel a des propriétés uniques et inimitables et que la nature fait bien les choses. La science, à son tour, confirme tous les bienfaits du lait maternel. Statistiques à l'appui, les bébés allaités sur plusieurs mois ont moins d'infections et de problèmes de santé que les bébés nourris au lait de formule.

De nos jours, les femmes qui veulent réussir leur allaitement doivent avoir accès à une information de qualité et savoir que cette nouvelle expérience demandera une certaine dose de persévérance. Cultiver la patience et se donner le temps que bébé apprenne à téter et que maman apprenne à allaiter. On observe que les premières heures suivant la naissance ont un impact déterminant sur la suite de l'allaitement. Une mère informée de l'importance de la proximité avec son nouveau-né sera en mesure d'observer les signes de micro réveils et saura en profiter pour lui offrir le sein. Un bébé qui boit souvent du colostrum dans ses premières heures de vie diminue fortement ses risques d'ictère du nourrisson (jaunisse) et favorise l'équilibre de tous les systèmes de son organisme : glycémie, température, élimination, etc.

Au retour à la maison, certains problèmes peuvent survenir et semer le doute chez la mère quant à sa capacité à nourrir son bébé. Si on sait qu'une mastite, entre autres problèmes, peut se soigner facilement, on pourra réagir aux premiers signes, éviter bien des complications et poursuivre l'allaitement aussi longtemps qu'on le souhaite. Afin d'augmenter le nombre de parents qui choisissent l'allaitement comme mode d'alimentation de leur nourrisson, on a peu mentionné les difficultés qui apparaissent lors des

premières semaines de l'allaitement. La majorité des ces problèmes sont connus et il existe des solutions permettant d'y faire face.

Pour outiller les nouvelles mères, le **Centre périnatal Entre Deux Vagues** offre des ateliers informatifs et pratiques. On y apprend l'ABC des premières heures de vie et les attitudes favorables à l'établissement de l'allaitement. L'atelier «Réussir son allaitement», quant à lui, propose des solutions aux problèmes

fréquemment rencontrés et suggère également des trucs utiles lors d'une absence de la mère et quant vient le temps du sevrage.





# Saviez-vous que?

Le 8 août 2008, l'Ordre des sages-femmes du Québec (OSFQ) reconnaît aux sages-femmes Inuites la formation reçue dans leur communauté. Deux d'entre elles ont ainsi obtenu leur permis de pratique et ont été officiellement assermentées lors de l'Assemblée générale annuelle.





#### Christine St-Onge, sage-femme



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

418-775-3636

# Dépistage prénatal de la trisomie 21

En décembre 2007, le ministère de la Santé et des Services sociaux a confié au Commissaire à la santé et au bien-être le mandat de mener une consultation sur les enjeux éthiques soulevés par le dépistage prénatal de la trisomie 21.

Voici un extrait du mémoire déposé par Le Regroupement les Sages-Femmes du Québec :

Dépistage prénatal du syndrome de Down dans le réseau public : réflexions relatives aux implications éthiques et sociales devant être prises en considération

#### Présenté à M. Robert Salois

Commissaire à la santé et au bien-être par Le Regroupement les Sages-femmes du Québec

#### Mars 2008 Résumé

Le dépistage du syndrome de Down n'est pas du même type que le dépistage génétique en général. Son implantation dans le système public pose donc un grand nombre de questions et mérite que nous réfléchissions de façon tant globale que particulière aux enjeux éthiques et sociaux d'un tel programme.

#### Messages des sages-femmes :

Nous croyons qu'un débat public devrait être pensé et organisé à ce sujet à partir d'une large participation de citoyenEs, penseurs, professionnels et décideurs.

Une société qui rend disponible des tests pour dépister la trisomie 21 devrait aussi rendre accessible une éducation populaire sur ce syndrome (information, témoignages). La perception actuelle de cette condition est très négative.

Le gouvernement offre des tests de dépistage du syndrome de Down aux femmes enceintes sans avoir complètement et clairement précisé le but de son offre. L'accès à une technologie et le droit de savoir n'est pas suffisant comme explication. Le gouvernement doit prendre ses responsabilités avant de laisser les femmes assumer les responsabilités de leurs décisions.

Nous nous attendons à une déclaration publique du gouvernement : l'accessibilité aux tests de dépistage de la trisomie 21 ne signifie pas que c'est l'équivalent d'un programme d'éradication de la trisomie 21. Il est important que nos élus prennent position publiquement et ne laissent pas l'accessibilité de la technologie mener à des dérives dont nous ne soupçonnons pas les conséquences sociales et anthropologiques. Le dépistage génétique porte en lui un potentiel d'une blessure collective.

Nous croyons que les conditions essentielles et les ressources pour qu'une offre de dépistage universelle soit possible n'existent pas actuellement. Premièrement, le temps et la capacité de donner l'information à un bon niveau de littéracie manquent. Deuxièmement, il est important de reconnaître que le Québec N'EST PAS actuellement dans une culture de choix éclairé en ce qui concerne les soins de maternité.

Nous croyons que les professionnels de la santé devraient être éduqués à la notion de choix éclairé ou de décision partagée. Ils devraient avoir une formation sur le conseil génétique, l'éthique et l'aide à la décision tout en tenant compte des valeurs des patients.

Tout programme de dépistage devrait être monitoré avec grand soin. Est-ce que les moyens ont été mis en place? Est-ce que les buts ont été atteints? Quelle est l'expérience des parents et leur place dans la suite des choses?

Le système de santé présente le problème du dépistage du syndrome de Down comme un problème médical alors que c'est essentiellement un PROBLÈME SOCIAL. Il est évident que le dépistage non universel, non contrôlé et laissé à l'entreprise privée peut être discriminatoire. Cependant, le dépistage du syndrome de Down est peut-être aussi une discrimination.

Le dépistage prénatal vise certains problèmes de santé et vise EN MÊME TEMPS une catégorie de personnes. Le dépistage du syndrome de Down est donc aussi le début d'un PROCESSUS DE SÉLECTION dont on ne connaît pas l'évolution...

#### Céline Lemay, présidente

Regroupement les sages-femmes du Québec

Pour les personnes intéressées : Document disponible sur le site du RSFQ: www.rsfq.qc.ca

Rapport : Consultation sur les enjeux éthiques du dépistage prénatal de la trisomie 21, ou syndrome 21

http://www.csbe.gouv.qc.ca/fileadmin/www/RapportAvis/Trisomie21/CSBE\_Rapport-ConsultationTrisomie21imprimable.pdf

#### La trisomie 21 : qu'est-ce que c'est?

Erreur de distribution de chromosomes...oui, mais encore!
Nous avons 23 paires de chromosomes et la 21° paire a un chromosome en trop.
Et alors? Les chromosomes sont de minuscules particules situées dans le noyau de la cellule humaine. Cette dernière est un chef d'orchestre, d'où son importance! Sur 750 enfants qui naissent, l'un d'eux présente une trisomie 21.

Regroupement pour la trisomie 21 http://www.trisomie.qc.ca





#### Marie-France Lavoie, massothérapeute

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

418-732-2938

Chèque-cadeau disponible

# Le massage pendant et après la grossesse

La grossesse est un moment magique, où l'attente de l'enfant à naître se combine à plusieurs changements. Au point de vue hormonal, ces changements entraînent une plus grande mobilité des articulations. Aussi, le ventre prend de l'expansion et modifie les courbes de votre colonne vertébrale. Le bassin s'élargit afin de préparer le passage du bébé. Tous ces facteurs peuvent être un stress pour votre musculature. Diminuer les tensions pendant la grossesse, par le biais du massage, peut vous aider à vivre cette belle expérience avec moins de douleur.

Aussi, plus les semaines passent, plus on remarque chez certaines femmes que les jambes enflent. La circulation sanguine et lymphatique est plus lente. Heureusement, le massage permet de drainer ces liquides vers le coeur. Ainsi, les jambes pourront être moins enflées.

Différents facteurs peuvent nuire au sommeil, le rendant moins récupérateur vers la fin de la grossesse. On remarque alors une plus grande fatigue et une fragilité émotive. Le massage peut permettre de décompresser, de s'offrir un temps pour soi, de se détendre, de mieux vivre dans son corps.

Pour le bébé, le massage est relaxant. Il se sent bercé et entend la respiration plus profonde de sa mère.

Enfin, le massage de la femme enceinte peut se pratiquer sur le ventre, grâce à un coussin spécial qui libèrera votre poitrine et votre abdomen pour vous permettre de profiter pleinement de ce moment. Il est également possible d'être massée couchée sur le côté.

Dans une continuité, le massage dans les semaines qui suivent l'accouchement donne un certain répit puisque le temps consacré pour soi est presque inexistant. Il est ainsi possible de diminuer les tensions qui n'ont plus leur raison d'être, suite à l'accouchement. Le travail peut avoir été

difficile et avoir laissé une grande fatigue et des muscles endoloris. Vous n'avez pas à être gênée de prendre un petit temps pour refaire votre énergie. Se faire masser permet également d'avoir un sommeil plus profond et récupérateur. Aussi, avec l'allaitement, des tensions s'installent parfois à la nuque et au haut du dos, ainsi que dans les bras. Le massage vous permettra une meilleure amplitude de mouvement dans ces zones raides. Une pause santé vous aidera à refaire le plein d'énergie et à être plus présente pour votre enfant.



# Vous âtes enceinte et désirez allaiter...

Le groupe Entre Mères est là pour vous aider. Sa principale mission est d'offrir du soutien téléphonique aux mères qui allaitent ou qui désirent allaiter. De plus, elles offrent un service de jumelage avec une marraine en période pré et post-natale. Les marraines d'allaitement qui le composent sont des mères bénévoles qui ont une expérience personnelle et qui ont reçu des formations en allaitement.

Les marraines d'allaitement oeuvrent gratuitement dans la MRC de Rimouski-Neigette et de La Mitis depuis plus de 6 ans.

Le groupe organise et participe aussi à certaines activités en lien avec l'allaitement maternel. Communiquez avec nous pour plus d'information.







couches lavables écharpes porte-bébés cosmétiques naturels détergents écologiques noix de lavage coton et laine biologiques vêtements d'allaitement

#### Retour aux sources

Plusieurs produits anciennement utilisés avant l'apparition du «utilisez-jetez» refont surface. On note un nouvel attrait pour le «réutilisable». Pourquoi les produits réutilisables? L'impact sur l'environnement des items réutilisables (le lavage) est nettement moindre que l'impact de la production des items jetables (déforestation, contamination des eaux et du sol, utilisation abusive des ressources) sans compter l'impact de l'enfouissement de ceux-ci une fois utilisés. En faisant la lessive avec des produits biodégradables, on minimise l'impact du lavage. De plus, en utilisant des produits lavables issus de textile non blanchi, issu d'une culture verte, on réduit davantage notre empreinte écologique. Voici quelques alternatives lavables à plusieurs produits utilisés par une famille :

Après les **couches** lavables, les **lingettes**. L'utilisation de lingettes lavables va facilement de pair avec celle des couches lavables. En effet, un bébé utilisera en moyenne 4500 couches et environ 10 000 lingettes dans les 2-3 premières années de sa vie. Même si les lingettes jetables sont biodégradables plus

rapidement que les couches, elles sont souvent enfermées dans ces dernières qui à leur tour sont scellées dans un sac en plastique. Elles prennent donc plus de temps à se décomposer qu'elles ne le devraient. Bref, utiliser des lingettes lavables permet de diminuer notre quantité de déchets tout en économisant un peu (50\$ à 200\$ pour l'utilisation de lavables contre 250\$ à 325\$ pour les jetables). Elles sont aussi plus douces pour la peau fragile des bébés, ne contenant aucun ingrédient irritant.

Par ailleurs, les serviettes hygiéniques lavables n'ont rien à voir avec les guenilles de nos grands-mères! De ce côté aussi, beaucoup d'améliorations ont été apportées, tout comme pour les couches! Elles sont disponibles en divers textiles (coton, bambou, chanvre) et munies d'une barrière imperméable (micropolar, pul ou laine). Elles s'attachent à l'aide d'un ruban ou d'un bouton-pression. Leur entretien est aussi moins rebutant qu'on peut le croire. On peut les laver de la même façon que les couches ou bien les rincer avant de les laver avec le



reste des vêtements. Il n'est pas nécessaire de les frotter à la main! De plus, elles sont beaucoup plus confortables et respirantes que les serviettes jetables et donc tout à fait adaptées à la période post-partum. Tout comme les jetables, on les trouve dans divers formats (protège-dessous, serviettes, extra-longues).

Il y a aussi tous les autres items réutilisables : les **compresses d'allaitement** lavables qui sont tellement plus confortables et vraiment économiques, les **mouchoirs** vraiment plus doux pour les petits nez des enfants (ou les plus gros!), les **serviettes de table** ou encore les **cotons démaquillants**. Vous pouvez aussi penser à utiliser des guenilles au lieu des essuie-tout! Quant au papier de toilette, l'utilisation du papier hygiénique recyclé est déjà un bon début.



# Saviez-vous que?

C'est vers 1620 que s'établit en Nouvelle-France la première sage-femme en titre à exercer la profession. Elle se nomme Marguerite Langloise et pratique dans la ville de Québec.

# Saviez-vous que?

Même si la grande majorité des bébés se positionnent la tête vers le bas en fin de grossesse, 3% des bébés à terme se présentent par le siège (fesses en bas). Cette variation de la normale implique, depuis plusieurs années au Québec, une césarienne pour la mère. L'acupuncture est un très bon outil pour aider bébé à se tourner en fin de grossesse!





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

#### Acupuncteure

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

418-721-0027 poste 225

# Des aiguilles et des femmes enceintes!

L'acupuncture est de plus en plus utilisée pour soulager les femmes enceintes, mais aussi pour préparer l'accouchement et le rendre moins douloureux.

#### Comment agit l'acupuncture?

En rééquilibrant la circulation de l'énergie, l'acupuncture permet de soulager les maux de la grossesse. Elle est efficace pour calmer les migraines, les douleurs dorsales et lombaires, les nausées, les brûlures et les reflux gastriques. Elle atténue la fatigue, soigne la constipation et rétablit la circulation sanguine pour soulager les crampes, les jambes lourdes, le canal carpien (engourdissement des mains). Elle permet de réduire le stress et l'anxiété et de rétablir une bonne qualité de sommeil. En cas de malposition du bébé (siège), l'acupuncture peut l'aider à se tourner.

# L'acupuncture : une préparation à l'accouchement

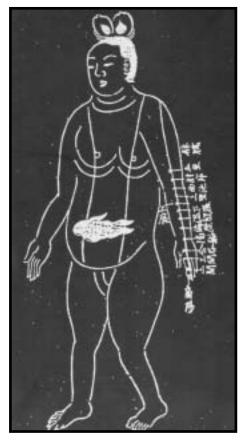
Elle intervient aussi dans la préparation à l'accouchement en assouplissant tout

d'abord le périnée et en favorisant la dilatation du col, grâce à des séances effectuées avant l'accouchement. Elle favorise aussi la progression et la descente du bébé dans le bassin. Ses effets relaxants permettent aussi à la future maman de vivre l'accouchement de manière plus détendue et donc de réduire la douleur.

#### Les bienfaits après l'accouchement

Elle permet tout d'abord d'apaiser les douleurs post-natales telles les tranchées utérines (contractions de l'utérus) et permet à l'utérus de retrouver progressivement sa place initiale. Elle réduit les douleurs liées à l'allaitement, notamment celles ressenties au niveau des seins ou dues à des crevasses, les douleurs hémorroïdaires, etc. L'acupuncture soulage les incontinences urinaires, les problèmes d'allaitement et facilite la cicatrisation du périnée.

L'acupuncture est également utilisée pour traiter les symptômes psychiques tels que les baby-blues et la dépression post-partum. Enfin, l'acupuncture rééquilibre l'énergie



globale du corps qui a été très sollicité au cours de la grossesse.

# Saviez-vous que?

Environ un bébé sur cinq vient au monde avec un tour de cordon. La nature étant bien faite, le cordon a la capacité

de s'étirer durant la grossesse et il est rare qu'un tour de cordon nuise à la naissance du bébé. Le cordon sera donc déroulé pendant ou après la naissance!



## Saviez-vous que?

Léa, Florence, Rosalie et Laurence sont les quatre prénoms féminins les plus attribués au Québec pour l'année 2008. Du côté des garçons, ce sont Thomas, William, Gabriel et Samuel qui se classent premiers!



# 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



ROBECZ





# Activités du comité de parents

Café-discussion

Date et endroit à confirmer

Brunch-bénéfice au mois de mai

Journée internationale des sages-femmes le 5 mai

Bébé-bazar

Mois de juin dans la rue de la Maison des Naissances

Pique-nique familial à Sainte-Luce

Mois d'août



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



TELEPHONE (418) 723-3944 TÉLÉCOPIEUR

125, boulevard René-Lepage, #312 Rimouski (Québec) G&L 1N2 Courriel: 2vagues@globetrotter.net (415) 723-3042 Site Internet : www.entredeuxvagues.com Plus de 21 ans à votre écoute



Nicole Lévesque

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

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

ilpnicole@globetrotter.net



Le 3 mai 2009 s'est tenu le brunch-bénéfice au profit du comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien. Nous en avons profité pour souligner les 15 ans d'existence de la Maison des Naissances. Bravo à tous et à toutes pour votre excellent travail tout au long de ces nombreuses années!

Merci à Yvon Magnette et au Groupe Phär pour leur implication musicale ainsi qu'à tous les commanditaires, bénévoles et participants.

Grâce à vous, ce fût un succès majestueux!





# Merci à nos précieux commanditaires pour le brunch-bénéfice!







#### Claude Roy

Directeur du Supermarché GP Mont-Joli

Tel.: (418) 775-8848
1760, boul. Gaboury Sud
Mont-Joli (Québec) G5H 357
C.P. 398 G5H 34.2

Téléc.: (418) 775-8940
gpmontjoli@groupegp.com
www.groupegp.com

Membre du Groupe GP



Denis Amiet

235, Chemin Perreault, C.P. 454, Mont-Joli, Qc. G5H 3K6











#### Centre Le Colombien de la Mitis inc.

1385, boul, Jacques-Cartier Mont-Joli, (Québec) G5H 2T8

Réservation de salle : (418) 775-6188 Cellulaire : (418) 732-8063 Télécopieur : (418) 775-6184 Bureau : (418) 775-5709





# Josée Fortin M.A. Philosophie

#### Les Matinées Maternité

À l'automne 2007, j'ai eu le goût de créer une occasion de rencontres entre femmes enceintes et mères sous la formule des Cafés philosophiques. La périnatalité est pour moi un thème philosophique des plus riches parce qu'elle nous place en plein coeur du plus grand mystère de l'humanité! Enceinte, je m'amusais à dire: «Le mystère de l'existence humaine se produit là, maintenant, derrière mon nombril.» Y'a de quoi être fières!

J'avais donc envie d'échanger sur les enjeux de la périnatalité, de façon informelle et «non éducative», sans avis d'expert, pour le simple plaisir de discuter entre femmes. Quatre Matinées maternité ont eu lieu, réunissant chaque fois entre 15 et 20 femmes d'âge et d'horizons différents. Voici l'essentiel des propos tenus et ce que j'en ai retiré.

En septembre, nous avons soulevé la question suivante: «Avons-nous trop d'informations sur la grossesse et l'accouchement?» Près du quart des femmes présentes affirmaient se sentir inondées d'informations, médicales surtout, et de recommandations (quoi manger, comment bouger, quoi acheter). elles, cette surdose Selon renseignements les éloignait du côté plus instinctif de leur expérience et pouvait même susciter en elles des craintes inutiles. Ajoutées à la culture de performance à laquelle les femmes enceintes et nouvelles mères n'échappent pas, ces multiples informations font souvent en sorte qu'on ne sait plus où donner de la tête! En revanche, un autre quart des participantes se disaient plutôt à l'affût de toute information disponible, surtout lors d'une première grossesse. En lisant livres et dépliants ou en furetant sur Internet, elles se sentaient rassurées et prenaient aussi conscience de la complexité et du caractère totalement exceptionnel de ce que leur corps accomplissait. Enfin, la plupart des femmes ont reconnu notre chance d'avoir le choix. Au Québec, en matière de grossesse et d'accouchement, on peut facilement obtenir les renseignements voulus et délaisser le reste. Ce n'est pas le cas pour toutes les femmes du monde.

En octobre, le thème de la Matinée maternité était la délicate période du postpartum: «Entre béatitude et solitude». En effet, les moments magiques de fusion parfaite avec notre bébé sont parfois accompagnés d'un sentiment d'isolement et de nombreuses inquiétudes! Quelques femmes ont témoigné du profond sentiment de responsabilité face à ce petit être si vulnérable dont la vie dépend de nos bons soins! C'est parfois vertigineux d'en prendre conscience. L'aide, celle qu'on a parfois en trop ou pas du tout, a été au coeur des échanges. En postpartum, il faut accepter de se mettre au centre de ses priorités (pour une fois!), d'exprimer clairement ses besoins, de prendre l'aide qui nous est offerte ou de la refuser si elle n'est pas bienvenue. Parmi nous, une future grand-maman a évoqué la difficulté de bien doser l'aide qu'on offre à une nouvelle mère. Être présent sans s'imposer, être disponible au bon moment, pas toujours évident! Par ailleurs, nous avons aussi abordé l'importante question de la dépression post-partum et tous les bouleversements hormonaux qui nous mènent montagnes russes. Oui, nous sommes souvent difficiles à suivre, pour les autres et pour nous-mêmes!!! De plus, les tabous entourant la santé mentale sont aussi présents en périnatalité, ce qui aggrave la détresse de certaines femmes. Bien sûr, nous n'avons pas trouvé de solutions miracles pour traverser cette période trouble du post-partum, mais le seul fait d'en parler a fait du bien à plus d'une. Cette matinée a été très émouvante et je remercie les femmes qui se sont confiées, ainsi que celles qui ont écouté, dans ce climat de profond respect.

En novembre, nous avions pour thème: «Les beautés et les difficultés de l'allaitement». J'ai été surprise de constater que les 16 participantes ce matin-là allaitaient ou avaient allaité! Certaines avaient elles-même été allaitées alors que d'autres faisaient figure de pionnière dans leur famille élargie. Des expériences toutes différentes mais une même conviction: celle que l'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour la mère et l'enfant. D'accord, aucune divergence à ce sujet. Par contre, le film intitulé «Dépendance» de la cinéaste bicoise Isabelle Lécuyer, que nous avions visionné en début de rencontre, m'a permis de relancer la discussion sur une autre piste. Qu'en est-il de la pression que vivent désormais les femmes qui n'allaitent pas? Ce film, bien que bref, exprime clairement le désarroi qu'on peut ressentir face aux cris persistants d'un bébé affamé lorsqu'on est à bout de force. L'allaitement comporte son lot de difficultés; chaque histoire d'allaitement interrompu ou jamais débuté est unique. Choisir d'allaiter ou pas est à mon sens, dans les deux cas, un geste d'amour d'une mère envers son petit. Il arrive parfois que l'allaitement ne soit pas le meilleur choix. Les mères savent prendre ce genre de décision. Cela dit, il ne s'agit pas de cesser de faire la promotion de l'allaitement mais de prendre conscience du poids des mots qu'on emploie pour le faire. Par solidarité féminine!

En avril, après avoir accouché de mon deuxième enfant, nous avons tenu une dernière Matinée maternité qui m'a à nouveau étonnée. En guise d'introduction, parce que je me posais moi-même la question, j'ai demandé naïvement : «Combien d'entre vous savent qu'elles ont eu leur dernier enfant? Comment sait-on que c'est le dernier?» Parmi les participantes, certaines avaient alors 4 ou 5 enfants, la plupart en avaient entre 1 et 3. Je savais que cette question, bien qu'ayant l'air

banale, ne l'était pas du tout. J'ignorais à quel point. En fait, c'est la dynamique du couple, qui avait été peu présente dans les échanges jusqu'alors, qui est apparue dans toute son importance. Évidemment, avoir un enfant de plus, ça se décide à deux! Entre les préoccupations d'ordre matériel (incluant l'espace dans la maison, l'argent, l'avancement professionnel) et l'envie forte de vivre une nouvelle maternité ou parternité, il y a un monde! Comment mettre les deux sur la même balance? C'est pourtant ce que plusieurs couples doivent faire. Des femmes ont témoigné du souhait de leur conjoint d'avoir un autre enfant alors qu'elles se sentent fatiguées et qu'elles aimeraient plutôt commencer à penser plus à elles. D'autres vivent au contraire un désir intense de porter à nouveau un enfant, alors que leur conjoint souhaite davantage retrouver «la femme» en elles. Une fois la décision prise, le plus grand défi du couple est de rester uni, alors que l'un des deux doit renoncer à quelque chose de fondamental. Choisir le couple et la famille déjà existante, y consacrer tout son amour et continuer à vivre. Se «raisonner»... Un long processus parsemé de profondes remises en question que vivent bien des couples. Nous en avons saisi l'ampleur ce matin-là.

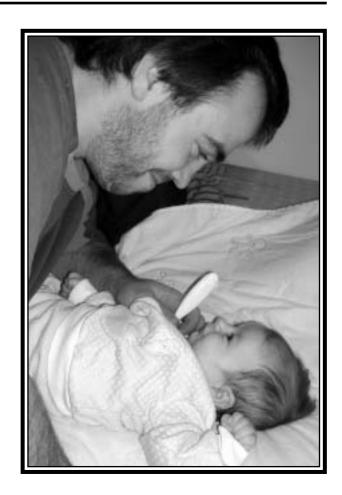
Je remercie sincèrement toutes les femmes qui ont participé aux Matinées Maternité. J'ai été très touchée par vos témoignagnes et par la richesse de nos échanges. Vous êtes toutes des mères et des femmes magnifiques. Le miracle de donner la vie me fascinera toujours.



# Saviez-vous que?

Le portage des enfants est une méthode ancestrale de maternage encore très utilisée par les femmes du monde entier. Et ce, même lorsque les enfants sont grands!





# Des organismes pour la pratique sage-femme

# Nouvelles du 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

Depuis la dernière parution de la revue En attendant bébé, le Collectif de Sept-Îles pour la santé des femmes a déménagé dans sa nouvelle demeure en septembre 2008. Après des mois de recherche acharnée, autant pour la maison que pour le financement, le projet s'est enfin concrétisé. La maison comprend notamment quatre chambres (pour héberger les femmes de l'extérieur qui doivent venir accoucher à Sept-Îles), des espaces communs, un centre de documentation, une boutique et deux bureaux. L'inauguration officielle de la maison a eu lieu le 5 février dernier en présence d'environ 50 invités dont la députée de Duplessis, Mme Lorraine Richard et le maire de Sept-Îles, Monsieur Ghislain Lévesque.

Un projet important sur lequel travaille présentement le Collectif est l'ouverture d'une maison de naissance à Sept-Îles pour desservir les femmes enceintes de la région de Sept-Îles et des environs. Le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de Sept-Îles a récemment effectué une étude de faisabilité pour l'implantation d'une maison de naissance dans la région. Une première rencontre a eu lieu entre les responsables du CSSS et le Collectif pour travailler en collaboration dans ce beau projet. Le CSSS a fait une demande formelle à l'Agence de la santé et des services sociaux de la Côte-Nord pour débloquer les fonds nécessaires au démarrage du projet de maison de naissance.

En lien avec le projet de maison de naissance, le Collectif organisait le samedi 2 mai dernier, une journée d'action pour mobiliser la communauté sept-îlienne à la venue de sages-femmes dans la région et à l'ouverture d'une maison de naissance. Les activités étaient les suivantes : une marche symbolique dans les rues de la ville, un pique-nique familial, des conférences et témoignages de mères ayant accouché en maison de naissance et d'autres qui souhaiteraient le faire ainsi qu'une plénière en fin de journée.

Somme toute, les démarches vont bon train pour la venue de sages-femmes à Sept-Îles et l'ouverture d'une maison de naissance. Le Collectif espère que des sages-femmes pourront suivre des femmes enceintes d'ici 12 à 24 mois. Une belle histoire à suivre...

(418) 968-2436 collectif@cgocable.ca collectifsante.org

## Où est le «personnel»? Par le Regroupement Naissance-Renaissance

À la veille du 30° anniversaire du mouvement pour l'humanisation des naissances au Québec, les femmes accouchent-elles en toute confiance en leur pouvoir et en leur capacité de vivre un moment puissant de transformation humaine ou se font-elles encore accoucher? C'est à se questionner quand on observe le manque d'approche personnalisée, le manque de respect du processus physiologique de la naissance et le manque de personnel.

Au lieu d'une approche de plus en plus humaine, nous pouvons témoigner d'une médicalisation grandissante et d'une musique du risque et de la peur qui entourent cet événement pourtant si naturel et humain.

#### Pénurie de personnel

Partout au Québec, les femmes et les familles se butent non seulement à une pénurie de médecins mais aussi à une absence de choix réels quant aux lieux de naissance et aux personnes qui leur assureront un suivi. L'absence de soutien continu lors des accouchements à l'hôpital commence à être inquiétant. Nous témoignons partout au Québec du manque d'obstétriciens, de médecins de familles, de sages-femmes,

d'infirmières et de ressources dans les systèmes de santé. Les promesses de développement et d'augmentation de l'accès aux sages-femmes ne se sont pas matérialisées et les demandes des citoyens sont ignorées. Les infirmières sont ellesmêmes victimes d'un système qui les oblige à suivre des protocoles déshumanisants.

#### Soins impersonnels

Le besoin d'un soutien égalitaire et respectueux n'a jamais été aussi criant.

La place des usagères se résume trop souvent à celle de clientes qui n'ont d'autre option que le bureau des plaintes pour faire part de leurs insatisfactions, lorsqu'elles osent le faire.

Les machines et les nouvelles technologies ne devraient jamais remplacer le soutien humain, mais malheureusement c'est trop souvent le cas.

Il nous faut plus d'accès au soutien de première ligne, à l'information complète et critique et aux espaces de paroles citoyennes pour réclamer un contact personnalisé et respectueux.

#### Voie citoyenne

N'oublions jamais que ce sont les femmes qui enfantent le monde. Les groupes communautaires qui accompagnent les femmes et les couples durant la grossesse et l'accouchement les soutiennent à construire une confiance en elles et en leur capacité de mettre au monde un enfant. Les groupes d'entraide en allaitement œuvrent depuis plus de 40 ans à redonner à ce geste d'amour sa juste valeur dans la culture québécoise.

La voie citoyenne est une voix riche et profonde qui peut apporter à la société une nouvelle créativité, une ouverture d'esprit dans nos recherches de solutions collectives.

# Le Regroupement Naissance-Renaissance et ses membres continueront d'être

présentes et vigilantes pour s'assurer que les femmes et leurs familles soient respectées dans leurs choix pour une naissance heureuse.

#### Lorraine Fontaine

Coordonnatrice de dossiers politiques



# Suggestions de notre équipe



# Guider son enfant de 0 à 2 ans.

Sylvie Louis, Joe-Ann Benoit et Rémy Simard. *Guider son enfant de 0 à 2 ans.* Éditions Enfants Québec.

Un petit recueil qui répond aux questions (nombreuses) des nouveaux parents : Wow! Ce livre regroupe en fait les chroniques publiées dans la revue Enfants Québec. Nous retrouvons des réponses à des questions telles que : « Est-ce qu'on peut trop bercer son bébé? Comment l'aider à faire ses nuits? Comment cuisiner des purées maison? Comment choisir de bonnes chaussures? Comment voyager avec un bébé? » Donc, un éventail de questions et de réponses qui peuvent être utiles au quotidien.

**Dans la même collection :** Guider son enfant de 2 à 6 ans, Guider son enfant de 6 à 9 ans et Guider son enfant de 9 à 12 ans.



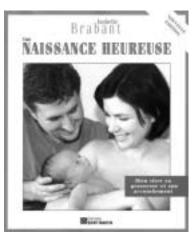
#### Les accoucheuses

SICOTTE, Anne-Marie. Les accoucheuses (3 Tomes), Montréal, VLB Éditeur, 2006.

Voici une série de trois romans, écrits par Anne-Marie Sicotte. La lecture de ces livres nous fait découvrir l'histoire des sages-femmes de la fin des années 1800 au début de 1900.

C'est une jeune fille, Flavie, qui accompagne sa mère sage-femme lors d'accouchements et qui y prend goût. Elle aussi sera sage-femme! Nous la suivons donc dans son évolution à travers mille et une difficultés vécues avec le corps médical. La profession de sage-femme n'était pas plus acceptée dans ces années qu'aujourd'hui par les médecins et Flavie est une fille qui veut en savoir plus sur la médecine malgré tout ce que cela implique. Elle tombe en amour avec un futur médecin et lui non plus ne l'aura pas facile mais il ouvrira malgré tout un cabinet et s'associera avec Flavie. Ils seront victimes de tous les préjugés possibles et dans sa grande soif de savoir, Flavie posera beaucoup de gestes interdits aux femmes et particulièrement à une femme de médecin.

Cette série de livres démontre que finalement la reconnaissance des sages-femmes n'a pas vraiment évoluée au fil du temps!



## Une naissance heureuse

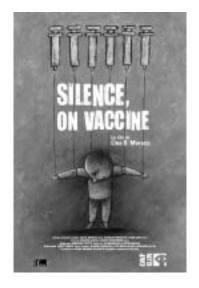
BRABANT, Isabelle. Une naissance heureuse, Montréal, Éditions Saint-Martin, 2001.

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».



# Suggestions de notre équipe



http://www3.onf.ca/ webextension/ silence-on-vaccine/index.php

## Silence On Vaccine

De nos jours, l'enfant nord-américain reçoit environ 48 doses de 14 vaccins différents avant l'âge de six ans, soit le double du nombre prescrit 25 ans auparavant.

Des recherches en cours semblent indiquer que la vaccination serait directement responsable de désordres immunitaires ou neurologiques chez certaines personnes prédisposées génétiquement ou neurologiquement à mal réagir aux composantes des vaccins. Autisme, sclérose en plaque, syndrome de Guillain-Barré, myofasciite à macrophages, encéphalites, paralysies, neuropathies et autres; la liste des maladies répertoriées indique bien la gravité de la situation.

Avec Silence, on vaccine, Lina B. Moreco trace un portrait inquiétant de cette problématique qui touche l'ensemble de la société. Tourné au Québec, en France et aux États-Unis, son documentaire souligne l'ampleur du phénomène. Outre les victimes, les familles et les citoyens, des chercheurs de haut niveau donnent leur avis sur la question et aident à démythifier les processus complexes régissant les effets secondaires de la vaccination.

Loin de rejeter les avantages indéniables et largement documentés de la vaccination pour l'ensemble de la population, *Silence, on vaccine* met en lumière la nécessité de soutenir des recherches pour mieux comprendre les effets à long terme des vaccins et ainsi mieux protéger la minorité à risque. Ce documentaire profondément humain soulève une question aussi fondamentale que troublante : combien de personnes peut-on accepter de sacrifier dans le silence au nom du bien commun?



# La naissance, un voyage : L'accouchement à travers les peuples

Muriel Bonnet Del Valle, *La naissance, un voyage : L'accouchement à travers les peuples*, Editions L'Instant Présent (20 décembre 2005).

C'est une magnifique histoire vécue concernant la naissance qui est romancée dans ce livre. À la suite d'un premier accouchement vécu de manière médicalisée, comme le vivent la majorité des femmes en France et au Québec, le personnage principal se remet en question. Elle découvre comment se déroulent les accouchements dans différents pays où elle part à l'aventure. Elle découvre aussi des personnages importants dans le domaine de la périnatalité: Frédéric Leboyer, Michel Odent. En fait, ce roman est presque une étude anthropologique sur les conditions de la naissance.

« Tant de femmes, des vraies femmes de tous les pays du monde savent encore se chuchoter: vous savez, c'est extraordinaire de donner la vie. » Muriel Bonnet Del Valle



# Enfin je dors... et mes parents aussi

Evelyne Martello, Enfin je dors... et mes parents aussi, Éditions du CHU Sainte-Justine.

Ah... dormir! Tout nouveau parent (et même moins nouveau!) vit en état de déficit de sommeil plus ou moins aigu et fantasme sur une nuit de plusieurs heures ininterrompues. Pour de rares chanceux, coucher bébé (et pouvoir enfin se coucher soi-même) se fait en un tournemain, mais dans un nombre important de maisonnées, c'est un dossier plus épineux et éreintant. Vient alors le livre d'Evelyne Martello, un peu comme une bouée de sauvetage dans l'océan de cernes de papa et maman. *Enfin je dors... et mes parents aussi* propose non seulement des pistes de solutions pour amener bébé à s'endormir seul et faire de l'heure du coucher un moment agréable, mais explique aussi certaines notions théoriques sur le sommeil de l'enfant très intéressantes et éclairantes. On y retrouve des renseignements concernant certaines situations plus particulières comme le somnambulisme, les terreurs nocturnes ou le sommeil des bébés prématurés. Bref, l'auteure fait le tour de la question. Le livre ne vient pas avec une garantie de longues nuits paisibles retrouvées, mais à tout le moins il nous laisse mieux informés et mieux outillés pour passer de meilleures nuits avec bébé.

# Extraits intéressants

# **Squatting for strength**

Bountiful, beautiful, blissful, GURMURK, édition St-Martin's Griffin, NewYork, 2004, pages 94-96.

**Traduction libre:** 

#### S'accroupir pour la force

#### Extrait proposé par Cindy Durand, membre du comité de parents

À l'époque victorienne, la seule position acceptée pour qu'une femme donne naissance dignement était celle allongée sur le dos. Pourtant, depuis le début des temps, les femmes s'accroupissent pour accoucher. Les naissances dans les tribus, comme tout anthropologue pourrait le confirmer, ont presque toujours eu lieu avec un banc de naissance, à genoux ou en position accroupie. Je ne crois pas que ce soit une coïncidence que ces femmes aient généralement un travail beaucoup plus court que les femmes d'aujoud'hui. Dans son livre *Childbirth Wisdom from the World's Oldest Societies*, Judith Goldsmith tirait de ses recherches qu'un accouchement peut avoir lieu en quelques minutes lorsqu'une mère s'accroupit.

En fait, qu'il vous soit possible ou non d'accoucher en position accroupie n'est pas ce qui compte le plus. Ce qui importe davantage, c'est de pratiquer ce mouvement tout au long de sa grossesse à cause de la force qu'il vous apportera. Il y a plusieurs avantages à s'exercer :

- Lorsqu'on s'accroupit, il n'y a ni compression sur la veine cave, ni sur l'aorte, les principaux vaisseaux sanguins qui alimentent tout le corps.
- S'accroupir mobilise entièrement la région pelvienne et l'étire jusqu'à 25%.
- Pendant le travail, s'accroupir réduit la douleur musculaire, maximise la pression du bébé dans le bassin et crée un angle parfait pour la descente du bébé. La gravité agit avec vous, et non contre vous.
- S'accroupir permet au bébé d'avoir un maximum d'oxygène tout au long du procédé et relaxe les muscles du périnée pour réduire les risques de déchirement.

Même si s'accroupir n'est peut-être pas la position naturelle que votre corps adoptera lors de votre accouchement, pratiquer cet exercice demeure très important, sauf si vous devez demeurer alitée ou que votre bébé est mal positionné durant les six dernières semaines de votre grossesse. En fait, s'accroupir envoie un message à votre bébé que sa position est parfaite, mais si celui-ci est mal positionné, il pourrait recevoir comme message de descendre dans votre bassin dans cette mauvaise position au court des six dernières semaines. En plus d'aider à donner de la force aux jambes et à réduire leur rigidité, s'accroupir donne du tonus et étire les muscles de votre dos et de vos hanches. S'accroupir réduit la pression sur la colonne vertébrale, ce qui peut soulager les maux de dos et la constipation. J'encourage toutes les femmes à faire quinze mouvements debout-accroupie chaque jour parce que cela aligne le bassin, renforce les jambes et entraîne tous les muscles impliqués dans un accouchement. En d'autres mots, s'accroupir ne peut que vous rendre plus en forme et plus forte.

Ne soyez pas surprise si cela vous est difficile au début. Les américains ont perdu leur instinct de s'accroupir parce qu'on s'assoit toujours sur des chaises et on met notre dos dans des positions qui l'affaiblissent. Sur une chaise, la courbe naturelle du bas de notre dos est aplatie et nos genoux à 90 degrés coupent la circulation sanguine dans nos jambes. La santé de tous les américains serait nettement améliorée s'ils s'accroupissaient plus. Donc, invitez vos amis et votre famille à s'accroupir avec vous!

C'est un exercice demandant, mais qui en vaut tellement la peine. Vous devez avoir la force physique et de coeur pour dire à votre médecin ou à votre sage-femme durant votre travail: « Je sais ce que je veux, je sais ce que je fais, je me sens forte. »

Goergia, une élève de yoga qui suivait le cours trois fois par semaine lors de sa première grossesse se plaignait toujours lorsqu'un exercice ou une méditation était trop longue. Un jour, quelque chose a changé: « Dans un des cours, alors que je me plaignais de devoir faire quinze accroupissements, j'ai soudainement eu une vision d'une de mes soeurs africaines qui était seule, un matin frais, s'accroupissant dans la forêt, accouchant d'un enfant par elle-même, puis qui revenait au camp avec le bébé dans ses bras. Est-ce que ça doit être si dur pour moi? Depuis ce jour, je ne fais plus mes exercices par devoir, mais avec fierté et en communion avec mon histoire. J'ai la force de ces femmes dans mon sang. »





# Des pères se racontent

# Les yeux d'un père...

#### par Stéphan Chapados

Et pour la deuxième fois, nous sommes partis en direction de la maison des naissances passer quelques jours dans cette même chambre si chaleureuse. Comme à l'accoutumée, nous étions calmes et sereins face à cette nouvelle vie en devenir...

Mélanie semblait plus que jamais déterminée à donner naissance dans cet immense bain.

Pour ma part, j'appliquerais la méthode Bonapace afin de rendre les contractions plus "confortables". Ma présence ayant été primordiale au cours de la grossesse, je me sentais d'attaque pour recevoir ce nouveau-né dont nous ignorions toujours le sexe. Comment un père peut-il ne pas se sentir entièrement concerné et impliqué par la naissance de son propre enfant?



Je me répétais sans cesse la même chose pendant la grossesse : Mélanie allait donner naissance et allaiter, et moi, je pouvais veiller à toutes les autres tâches.

Notre sage-femme Johanne fut, comme toujours, exemplaire. Sagesse, sourire éclatant et expérience de la vie furent encore l'apanage qu'on lui connaît.

Victor arriva avec un extra de vernix dans la grande baignoire, comme nous l'avions souhaité.

Je tenais sincèrement à remercier Johanne Gagnon pour tout ce qu'elle est, Christine Saint-Onge pour son soutien et ses conseils ainsi que les deux assistantes natales, Marjolaine et particulièrement Sylvie pour son excellente cuisine végétarienne.







# Des mères se racontent

# L'importance du « lâcher-prise » Histoire d'une sage-femme qui donne naissance



Mon nom est Isabelle et j'ai une histoire à vous raconter. Après quatre années d'université à étudier l'art d'être sagefemme et cinq années à pratiquer mon métier, après avoir suivi des centaines de femmes enceintes et assisté à des centaines d'accouchements, mon tour était enfin venu de vivre moi-même les joies de la maternité. Tout au long de ma grossesse, les gens me demandaient si j'avais une sage-femme, certains prenant pour acquis que je pouvais suivre ma propre grossesse et assister mon propre accouchement. Invariablement, je leur répondais qu'il était aussi important pour moi que quiconque d'avoir une sage-femme. Je leur disais qu'à mon accouchement je ne voulais pas être une sage-femme mais bien une femme. Qui aurait cru que ce serait si difficile de laisser ma profession derrière moi...

Pour vous dire la vérité, j'avais eu, pendant ma grossesse, plusieurs occasions de réaliser à quel point mon métier m'empêchait de vivre mon expérience comme la majorité des autres femmes. Je m'inquiétais pour des problématiques dont la plupart des femmes n'ont jamais même entendu parler (comme une môle hydratiforme ou une anencéphalie), alors que d'autres réalités qui habituellement inquiètent les femmes me laissaient

totalement indifférente. Une autre particularité me différenciait : je pouvais à tout instant évaluer «cliniquement» ma grossesse. Mon col était-il modifié? Mon bébé se présentait-il par la tête et grossissait-il adéquatement? Le cœur de mon bébé battait-il correctement? Ma tension étaitelle normale? J'aurais pu facilement suivre ma grossesse cliniquement à tous les jours...ça semble beau mais ce ne l'aurait pas été. Très vite j'ai compris qu'il me fallait trouver une façon de me rassurer intérieurement au lieu de chercher constamment des paramètres extérieurs. Trop, c'est comme pas assez et un surplus de surveillance aurait pu devenir très angoissant. J'ai donc appris, comme toutes les femmes, à attendre avec impatience mon rendez-vous avec ma sage-femme et j'ai aussi appris en bonus à écouter mon bébé me dire qu'il allait bien. J'ai appris à lui faire confiance et à me faire confiance. C'était mon premier pas vers le «lâcher prise» : une science qui se développe pendant la grossesse et qui est primordiale à l'accouchement. Ma grossesse s'est ainsi déroulée à merveille et je préparais mon conjoint pour l'accouchement ainsi que mon lieu où je voulais vivre ce moment unique. J'avais choisi d'accoucher à domicile. Je trouvais ma maison plus propice au laisser-aller nécessaire à l'accouchement que la maison de naissance qui était pour moi mon lieu de travail. Je voulais aussi que mon conjoint s'approprie cet événement et nous étions tous deux d'accord qu'il serait plus libre de le faire dans notre propre maison. J'avais également préparé ma sage-femme en lui énonçant nos demandes et attentes. ET MOI!?! Que pouvais-je faire pour me préparer moi? Avec tout mon bagage, je considérais que j'étais assez préparée.

La journée de l'accouchement, comme toutes les femmes, j'ai été surprise par l'intensité de la douleur, mais j'ai fait face à une difficulté supplémentaire: j'avais du mal à ne plus être sage-femme. Avec du recul, je considère que j'étais beaucoup trop dans ma tête, à analyser mon accouchement et à penser à ce que je devais faire. Bref, ce métier qui est à mes yeux plus qu'un métier mais une passion, me nuisait pour mon propre accouchement. Heureusement, j'étais avec ma sagefemme et mon conjoint, des gens qui me connaissent bien, et ils ont su déceler mon problème. Ils ont pu me guider dans l'apprentissage du lâcher-prise. Comme j'avais une pleine confiance en eux, j'ai graduellement pu me laisser aller et laisser les hormones faire leur travail. Bien que la sage-femme en moi refaisait surface par moments, je sais que les moments où mon travail progressait le plus sont ceux où je ne pensais pas à ce que je devais faire, lorsque que je lâchais prise et que je disais oui à la douleur au





# Des mères se racontent

lieu de la combattre. Maintenant, je peux vous affirmer qu'il est primordial d'être entourée de personnes de confiance qui nous connaissent et avec qui on peut se laisser aller. Les gens qui nous entourent ne sont pas là pour accoucher à notre place, mais ils sont là pour faire une bulle autour de nous et nous permettre de pouvoir être authentique et vraie. Cynthia (ma sage-femme) et Simon (mon conjoint) ont vu ce jour-là le pire et le meilleur de moi. Ils m'ont entendue crier et rire, douter et avoir confiance... Ils m'ont vue devenir mère; non pas la mère parfaite que l'on veut toutes être...mais la meilleure mère pour ce petit trésor d'amour que nous avons appelé Emri. Merci la vie!

Voilà donc mon histoire qui après tout, n'est pas si différente de la vôtre.



# Choisir d'avoir ou non un troisième enfant

#### par Chantal Hamel

Plus je regarde dans mon entourage et plus les couples choisissent d'avoir 3 ou même 4 enfants. Est-ce que c'est la nostalgie des tables bien remplies au party de Noël ou est-ce que les gens ont tout simplement besoin de se dépasser en tant que parents? J'ai deux enfants de 5 et 3 ans et demi. Depuis l'annonce de ma première grossesse, j'ai toujours pensé avoir 4 enfants. Mais à quel prix? Nous avons trouvé difficile d'avoir 2 enfants en 1 an et demi. Pas seulement physiquement par le manque de sommeil, mais aussi moralement par le manque de temps pour le couple et les activités personnelles. Dernièrement, nous avons eu plusieurs conversations sur le fameux sujet du 3e bébé et la conclusion à en tirer est très difficile. Est-ce que nous devrions avoir un troisième enfant même si déjà nous

manquons de temps pour nos loisirs? Est-ce que nos loisirs valent plus qu'un 3<sup>e</sup> enfant à nos yeux? Est-ce que nous aurions la force de s'occuper d'un autre enfant? Est-ce que l'arrivée d'un bébé perturberait les deux plus vieux? Est-ce que

les enfants seraient tristes de ne pas avoir d'autres frères ou soeurs?

Est-ce que nous sommes égocentriques et paresseux ou est-ce que nous sommes réalistes? Toutes sortes de questions qui font en sorte qu'on tourne en rond. Nous revenons toujours au point de départ, c'est trop difficile de se lancer dans cette aventure qu'est un 3e bébé. Pourtant, plusieurs personnes le font avec confiance et agrément! Je leur lève mon chapeau! Je ne comprends pas exactement ce que ces couples ont de plus que nous. D'ou vient ce besoin d'élever plusieurs enfants? Comment font-ils pour être dans la certitude qu'ils leur en faut un 3<sup>e</sup> ou encore mieux, un 4<sup>e</sup>?

Pour ma part, je suis entièrement comblée avec deux merveilleux enfants. Je crois que c'est la conclusion à laquelle il faut que je m'arrête. Il m'arrive souvent d'avoir des envies d'un 3°, mais mon conjoint me ramène sur la planète. Les enfants vieillissent et nous apportent autre chose d'aussi merveilleux que le monde des bébés. Ils ont toutes sortes de

magnifiques réflexions sur des sujets tellement profonds, ils font de si magnifiques dessins de bonhommes pas de corps et ils donnent de si énormes calins que notre coeur peut fondre de bonheur! Ils nous amènent à nous dépasser dans notre générosité, notre imagination, notre psychologie et nos loisirs. Peut-être que ce sont toutes ces choses merveilleuses qui donnent envie aux couples de les vivre encore longtemps en ayant un autre et un autre bébé, tout en sachant que ces petits êtres vieillissent rapidement? Quant à moi, je vais plutôt concentrer toutes mes énergies sur mes deux petits êtres déjà existants et profiter pleinement de la vie avec eux tout en savourant chaque instant que je passe avec mon conjoint également. Je vous souhaite tout le bonheur du monde avec un, deux, trois ou dix bébés! Profitez de chaque instant, car la vie roule à cent milles à l'heure!



# Des mères se racontent

# Changement de programme...

#### par Amélie Picard, membre du comité de parents de la Maison des Naissances

Une des premières choses que j'ai faites lorsque j'ai appris que j'étais enceinte, ce fut de téléphoner à la Maison des Naissances Colette-Julien afin de m'assurer un suivi avec une sage-femme. J'étais convaincue de mon choix. Il faut dire qu'autour de moi, plusieurs femmes y avaient accouché et toutes n'avaient que de bons mots pour leur expérience. Ainsi, moi aussi je voulais un suivi et un accouchement plus humain et moins médical. Il me semblait que c'était la meilleure façon de me préparer et d'accueillir ce petit bébé tout neuf. Et je ne fus pas déçue. J'ai eu une très belle grossesse, encadrée par des rencontres enrichissantes et rassurantes avec ma sage-femme, Magali, durant lesquelles elle prenait le temps de m'écouter, de répondre à mes questions et à mes craintes et s'assurait que ma grossesse évoluait normalement. Au fil des rendez-vous, c'est une réelle relation de confiance et même d'amitié qui s'est établie entre elle et moi. Ainsi, tout s'est déroulé sans anicroches... jusqu'à 41 semaines. Et oui, bébé se faisait attendre. Un test de réactivité fœtale (monitoring)

à l'hôpital me fut prescrit, histoire de s'assurer que mon bébé se portait bien. Ce qui était le cas. Ouf! Par contre, la maman était en moins bon état : ma pression était trop haute. Vérification faite, j'étais en pré-éclampsie et le seul remède possible, c'était de déclencher l'accouchement. «Horreur», pensai-je! Quelle catastrophe! Adieu le scénario que j'avais imaginé tout au long de ma grossesse et auquel je m'étais préparée. Mettre au monde mon bébé à la maison des naissances devenait impossible et je devais en faire mon deuil. J'étais évidemment très déçue. Heureusement, il me restait une carte dans mon jeu, une grande source de réconfort : ma sage-femme serait quand même présente lors de l'accouchement. Cela me soulageait énormément de savoir que le matin du déclenchement, elle serait à nos côtés, à mon amoureux et à moi, et nous offrirait son support, son amitié et sa présence apaisante. Je me dois aussi de souligner la qualité des soins prodigués par tous les intervenants à l'hôpital : nous avons eu droit à un accueil chaleureux et compréhensif.



Finalement, par un petit dimanche matin un peu gris, on m'a dirigée vers la salle de travail de l'hôpital, remplie de courage et rassurée par la présence de mon chum, ma sage-femme et d'une infirmière professionnelle et sympathique. Pendant le travail, tout ce beau monde se relayait afin de mieux me supporter et m'encourager. On pouvait sentir une sorte d'esprit d'équipe. Je trouvais aussi particulièrement sécurisant le fait que Magali, une professionnelle compétente en qui j'avais une confiance absolue, soit présente. C'est aussi un peu grâce à ma sage-femme que j'ai, malgré tout, réussi à accoucher naturellement, sans péridurale : dans le plus fort des contractions, au moment où une petite partie de moi aurait bien voulu baisser les bras, elle m'a encouragée à tenir bon et à garder l'espoir que la fin n'était peut-être pas si loin. Et elle a eu raison. Peu de temps après est née ma petite Romane. J'étais heureuse, soulagée, comblée et très fière. Même si ce que je venais de vivre était assez loin du scénario que j'avais nourri durant ma grossesse, tout s'était bien passé. Je venais de vivre un accouchement dont j'allais conserver d'excellents souvenirs. Le lendemain, notre nouvelle petite famille a quand même pu prendre le chemin de la maison des naissances, pour un petit 24h, histoire de bien démarrer cette nouvelle vie à trois. Bref, malgré mon transfert à l'hôpital, l'équipe de la maison des naissances nous a accompagnés jusqu'au bout. Nous avons eu accès à ses excellents soins et services avant, pendant, et même après l'accouchement, avec un suivi post-natal de six semaines, toujours effectué par une sage-femme. L'accouchement à l'hôpital, bien qu'inattendu, ne fut pas la catastrophe que je craignais, loin de là! Et qui sait, peut-être mon scénario initial finira-t-il par se réaliser... à la naissance d'un prochain bébé!



# L'ordre des sages-femmes du Québec vous informe

# Au nombre de 24, les normes de pratique professionnelle des sages-femmes au Québec se présentent comme suit.

- La sage-femme accorde le temps nécessaire pour établir une relation de confiance avec la femme dès la première rencontre et s'assure de maintenir cette relation tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme favorise l'implication de toute personne significative pour la femme (père, enfants, etc.) selon le souhait de celle-ci.
- La sage-femme échange avec la femme en vue de connaître son vécu et de cerner ses besoins tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme aborde certains sujets de discussion au moment opportun dans le souci du respect du rythme et de la réalité de la femme et invite celle-ci à s'exprimer et à partager avec elle ses interrogations, ses inquiétudes, ses souhaits, etc., tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme pose les gestes cliniques appropriés à la situation et fait une utilisation judicieuse de la technologie, en conformité avec le champ de la pratique professionnelle des sages-femmes et les directives de l'OSFQ à ce sujet.
- La sage-femme, lorsque nécessaire, guide la femme vers les ressources communautaires du milieu et les autres ressources professionnelles de la santé.
- La sage-femme a le devoir de donner à la femme l'information disponible en ce qui concerne les enjeux liés aux différents choix à faire à l'occasion d'une grossesse, elle y accorde le temps nécessaire, et elle échange avec la femme de manière à lui permettre de prendre ses décisions tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme respecte les décisions de la femme et, en même temps, doit lui rappeler les limites qu'elle est tenue de respecter en lien avec son champ de pratique professionnelle et ses compétences tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme s'engage à assister la femme dans le lieu de naissance de son choix (domicile, maison de naissance ou autre) et s'assure d'être en mesure de le faire en conformité avec le champ de pratique professionnelle des sages-femmes et la Loi sur les sages-femmes.
- La sage-femme fait la promotion de l'allaitement maternel et elle encourage et supporte la femme dans son désir d'allaiter.
- La sage-femme renforce la femme dans ses compétences et dans son autonomie et elle l'invite à se faire confiance tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme communique avec la femme et avec toute autre personne significative pour celle-ci (père, enfants, etc.) dans un langage approprié, et elle s'assure d'être bien comprise tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme favorise les liens d'attachement entre les parents, y compris les autres enfants, et le nouveau-né.
- La sage-femme travaille idéalement en équipe de deux à trois sages-femmes au maximum pour un même suivi de grossesse, et ce, en vue d'assurer la continuité de la relation et des soins tout au long du suivi de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.
- La sage-femme applique les règles liées à la confidentialité et à la préservation des renseignements sur la vie privée en vigueur au Québec, à l'OSFQ et dans son milieu de travail.
- La sage-femme fait signer à la femme tout document approprié en conformité avec les normes établies à ce sujet à l'OSFQ et dans son milieu de travail.
- La sage-femme s'assure que la tenue de ses dossiers est conforme au Règlement sur la tenue de dossier de l'OSFQ, et elle écrit tous les renseignements utiles de manière lisible et de façon concise.
- La sage-femme, dans le cas où une femme refuserait un transfert d'urgence, doit assurer à celle-ci une présence compétente, aviser les services d'urgence et documenter le refus de la femme de suivre ses recommandations ou son avis.
- La sage-femme participe à des activités de formation en conformité avec les règles établies à l'Ordre au sujet de la formation continue.
- La sage-femme s'assure d'être au fait de l'évolution des connaissances liées à sa pratique professionnelle.
- La sage-femme participe à des activités de partage de connaissances, d'échange de vues et de revues par les pairs à propos de sa pratique professionnelle.
- La sage-femme recueille, de façon continue, toutes les données pertinentes à l'évaluation de sa pratique professionnelle en conformité avec les directives établies à ce sujet à l'OSFQ.
- La sage-femme participe à l'évaluation et à l'amélioration continue de la qualité de la pratique professionnelle des sages-femmes dans son milieu de travail.
- La sage-femme contribue à la formation des sages-femmes, à la promotion de la pratique professionnelle des sages-femmes et à l'évolution du savoir des sages-femmes.



# La Maison des Naissances Colette-Julien



# La légalisation de la pratique sage-femme au Québec fête ses dix ans! Tour d'horizon sur l'état du monde.

par Magali Turcotte, sage-femme à la Maison des Naissances Colette-Julien

Cette année, le Ouébec fête les dix ans de la reconnaissance officielle de la profession sage-femme et, par la même occasion, de la création de l'Ordre professionnel des sagesfemmes du Québec (OSFQ). Aussi, depuis 1999, un baccalauréat de quatre ans en pratique sage-femme est offert par l'Université du Québec à Trois-Rivières. À ce jour, onze maisons de naissance sont actives sur l'ensemble de la province et 101 sages-femmes sont officiellement inscrites au tableau de l'OSFQ. Ce petit effectif maintient la profession dans une position encore marginale au Québec, considérant que moins de 2% des naissances ont lieu avec une sage-femme.

Mais qu'en est-il du reste du monde? Car, si la renaissance du «plus vieux métier du monde» est chose récente pour l'histoire du Québec, les sages-femmes demeurent, dans la grande majorité des pays, les premières intervenantes auprès des femmes durant la grossesse et l'accouchement. Actuellement, la Confédération internationale des sagesfemmes regroupent 250 000 sages-femmes dans plus de 80 pays. Mais ce nombre est

loin d'être suffisant pour répondre au besoin criant des femmes du monde...

Aujourd'hui, environ 500 000 femmes meurent chaque année des suites de complications survenant durant la grossesse et l'accouchement. L'ONU décrit cette situation comme « le plus grand signe d'inégalité sanitaire dans le monde, plus de 99 % des décès se produisant dans les pays en voie de développement». En effet, la majorité de ces décès pourraient être évités si les femmes avaient accès à des soins minimaux durant ces périodes cruciales de leur vie.

Cinq problèmes sont à l'origine de plus de 70 % des décès maternels dans le monde : les hémorragies, les infections, les avortements pratiqués dans de mauvaises conditions de sécurité, les troubles de l'hypertension (pré-éclampsie et éclampsie) et les dystocies en cours de travail. L'absence de soins d'une personne qualifiée demeure le principal obstacle à la réduction de ce taux injustifiable de mortalité maternel mondial.



Pour une femme, le risque à la naissance de mourir des complications liées à la grossesse ou à l'accouchement est de





# La Maison des Naissances Colette-Julien



1 sur 7 au Niger contre 1 sur 48 000 en Irlande! Autre fait percutant : en Afrique subsaharienne, où les taux de mortalité maternelle sont les plus élevés, seules 40% des femmes accouchent en présence d'une

sage-femme qualifiée, d'une infirmière ou d'un médecin. La majorité des femmes de ces régions ne recoivent donc aucun soin périnatal significatif...

Considérant que chaque femme a le droit de donner naissance dans environnement sécuritaire et supportant, les taux de mortalité maternelle mondiale actuels sont intolérables. En 2000, les Nations Unies se sont fixées comme objectif de réduire de trois quarts, entre 1990 et 2015, le taux de mortalité maternelle. Pourtant, en 2005, le taux mondial de mortalité maternelle n'avait baissé que de 5%! L'organisation mondiale de la santé

(OMS) estime que 350 000 sages-femmes de plus seraient nécessaires pour permettre de réduire la mortalité maternelle mondiale de manière significative d'ici 2015.

Le monde a besoin de sages-femmes maintenant plus que jamais!



Voici la liste des Maisons des Naissances répertoriées sur le site de l'ordre des sages-femmes du Québec à l'adresse internet suivante : http://www.osfq.org/index.php

#### Centre de maternité de l'Estrie

65, rue de la Croix Sherbrooke (Québec) J1C 0M2 Téléphone 819-846-4846 csss-iugs.ca

#### Maison de naissance CLSC Lac-St-Louis

180, ave Cartier, 3e étage Pointe-Claire (Québec) H9S 4S1 Téléphone 514-697-1199 www.santemontreal.gc.ca/CSSS/ouest-

delile/fr/

#### Maison de naissance Côte-des-Neiges

6560, ch. de la Côte-des-Neiges Montréal (Québec) H3S 2A7 Téléphone 514-736-2323 www.clsccote-des-neiges.qc.ca

#### Maison de naissance du Boisé

15, 70e avenue Ouest Blainville (Québec) J7C 1R4 Téléphone 450-431-8623

#### Service des Sages-Femmes du CSSS Jeanne-Mance

2187, Larivière Montréal (Québec) H2K 1P5 Téléphone 514-527-2361, poste 2500

#### Centre de santé Inuulitsivik/ **Inuulitsivik Maternity Center**

Puvirnituq (Québec) J0M 1P0 Téléphone 819-988-2957 www.inuulitsivik.ca

#### Maison des Naissances Colette-Julien

40, rue Saint-Paul Mont-Joli (Québec) G5H 1B9 Téléphone 418-775-3636 www.centremitissien.net/clsc/

#### Maison de naissance CSSS de la Vieille-Capitale

1280, 1re avenue Québec (Québec) G1L 3K9 Téléphone 418-651-7453 www.csssvc.qc.ca/

#### Maison de naissance de l'Outaouais

175, rue Jean-René-Monette Gatineau (Québec) J8P 5B9 Téléphone 819-966-6585 www.clscetchslddegatineau.qc.ca

#### Maison de naissance Mimosa

182, rue de l'Église Saint-Romuald (Québec) G6W 3G9 Téléphone 418-839-0205 www.csssgrandlittoral.qc.ca

#### Maison de naissance de la Rivière

1275, rue Saint-Jean-Baptiste Nicolet (Québec) J3T 1W4 Téléphone 819-293-5861 http://www.csssbny.qc.ca/services/ maison de naissance/bienvenue



# La Maison des Naissances Colette-Julien



# 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 11 maisons de naissance, et plus de 75 sages-femmes sont membres en règle de l'ordre des sages-femmes! Les sagesfemmes 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 Ouébec.

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 sagesfemmes 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 rendezvous 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 femmes 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 trois des quatre 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.







www.mamankangourou.com

1-868-772-0990



### NOS PRINCIPAUX SERVICES OFFERTS À LA COMMUNAUTÉ

#### CLSC - CENTRE D'HÉBERGEMENT

- Accueil Evaluation Orientation (AEO)
- Alcoolisme et toxicomanie
- Biologie médicale (laboratoire)

e portage...Un style de vie l

- Centre de jour Clinique de santé (urgence mineure de 8 h à 20 h)

- Electrophysiologie (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 dinique de la douleur
- Prét 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

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



