Gratuit

En attendant bébé

Pour une grossesse heureuse et en santé

Édition 7 - Revue annuelle 2013
1500 exemplaires

Les sages-femmes

Chantal Lavallée, Johanne Gagnon, Geneviève Guilbault, Cynthia Plourde, Isabelle Garneau et Karine Dubon.

Idée originale : Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien
comite_parents@hotmail.com
Conception et infographie par Chantal Hamel : 418 735-0088
Remerciements spéciaux : Josée Fortin pour la correction des textes
Nadia Ross pour la photo de la femme enceinte sur la couverture
Stéphan Cusson pour la photo du Dahlia sur la couverture

Table des matières

Éditorial 4

Des mères se racontent

Ëtre là avec ma soeur 6
Les deux faces d'une naissance 7
Lettre à ma sasge-femme Johanne 8
Un besoin à combler 10
Mon histoire 11
Avoir des enfants jeune et rester à la maison. 13
La césarienne et le fameux beau bébé en santé 14
Ma matrice hystérique 15
Sans ma fille, histoire d'un arrêt d'allaitement 17
Mauvaise mère 18
L'inoubliable naissance de mon neveu 19
Un transfert évitable 20

Brunch-bénéfice 24

Des professionnels vous renseignent

L'autohypnose pour vivre votre grossesse
et votre accouchement plus confortablement 21
L'allaitement... la nuit! 22
C'est quoi le nom véronique 23
Vivre la naissance en famille 26
Masser son bébé, pour le plaisir et les bienfaits 27
Césarimouski 28
Qu'est-ce que l'osthéopathie 29
L'acupression pendant l'accouchement 30
Accouchement orgasmique et naissance extatique 31
L'utilisastion de lits de bébé à côté abaissable 32
De l'exercice contre la dépression post-partum 33
L'allaitement et la chiropratique 34
Prévenir le diabète de grossesse 35
Le yoga prénatal : une grossesse et un accouchement
au moment présent 36
L'utérus après la naissance 37
L'alimentation autonome 38
Choisir le bon porte-bébé 39
Allergies, intolérances alimentaires et allaitement 40

Des organismes pour l'humanisation des naissances

Le groupe MAMAN 41
Regroupement Naissance-Renaissance 42

Suggestions de notre équipe 44

Présentation de la Maison des Naissances

Le comité de parent de la Maison des Naissances 46
Les Assistantes natales 46
La Maison des Naissances en photos 47

Toutes les informations des capsules
Saviez-vous que???
sont tirées du livre de ***Judith Goldsmith,***
Childbirth Wisdom Worlds Oldest Societies, 291 pages,
•Publisher: Talman Co (November 1994) (traduction libre)

MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI

MERCI

Le comité de parents de la Maison des Naissances tient à souligner la participation de Famille-Mitis à titre de donateur.
Ce geste a été grandement apprécié et a contribué à soutenir nos activités.

Cindy Durand,
Présidente du Comité de parents

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

Accoucher transforme la vie des femmes

Cindy est mère de trois enfants. Elle travaille pour l'humanisation des naissances en s'impliquant au Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien, au Regroupement Naissance-Renaissance, auprès des marraines d'allaitement et en tant qu'accompagnante à la naissance.

Toutes les femmes devraient pouvoir vivre un accouchement heureux.

Au printemps dernier, dans des documents servant de guide pour la Politique québécoise de périnatalité 2008-2018, on pouvait percevoir que les intervenants en périnatalité reconnaissent de plus en plus l'importance d'une expérience de l'accouchement pour le bien-être d'une femme. On peut y lire : « L'expérience de la naissance a un impact quasi permanent sur la vie de la femme et peut affecter son bien-être psychologique. Des études ont démontré que, 15 à 20 ans plus tard, les souvenirs de la naissance sont encore très présents. »[1]

En effet, de nombreuses femmes parlent ouvertement de l'impact de leur accouchement dans leur vie. Elle parle d'*emporwement*[2], de puissance, de sagesse, de force, de fierté... Mais aussi, parfois, de tristesse, de déception, de traumatisme, de sentiment d'échec. Face au réalisme des récits, on comprend à quel point l'accouchement est significatif dans la vie d'une femme. Ne devrait-on pas considérer qu'il est primordial de tout mettre en place pour avoir un accouchement satisfaisant, voire heureux? Mais comment aider les femmes à bien vivre leurs accouchements?

Ina May Gaskin, dans le « Guide de la naissance naturelle: Pour retrouver le pouvoir de son corps », parle elle aussi de l'impact de l'accouchement dans la vie d'une femme. Cette sage-femme de renommée internationale va même jusqu'à avancer que « peu importe où et comment vous avez l'intention de mettre votre enfant au monde, votre expérience aura des répercussions sur vos émotions, sur votre esprit, sur votre corps et sur votre âme pour le restant de vos jours [3]».

Ce qu'elle propose pour aider les femmes à vivre un bel accouchement est d'avoir un soutien et une information adéquate. Être entourée d'histoires de naissance heureuses peut être un précieux soutien psychologique. Lire des récits d'accouchement permet d'atténuer les peurs et les inquiétudes. Source d'inspiration, les témoignages de femmes procurent un sentiment de confiance et donnent le goût d'***aller jusqu'au bout de ce que son corps de femme peut offrir.***

C'est aussi à travers ce type de lecture que la femme améliore sa compréhension de l'accouchement, du déroulement du travail, de comment faire face aux contractions. Cela peut inspirer celles qui les lisent. Lire de nombreux témoignages est d'autant plus important pour celles qui ont entendu des histoires d'horreur autour de l'accouchement. Dans ce cas, Ina May Gaskin propose de lire de nombreuses histoires qui dérangent, font changer l'image horrible de ce qu'est l'accouchement et qui donnent un sentiment de puissance.

Dans cette édition de « En attendant bébé », vous réaliserez à quel point l'équipe de la revue met tout en œuvre pour soutenir les femmes dans l'aventure de donner naissance. Cette année, la revue est encore bien garnie mais nous avons mis en valeur les témoignages en vous les offrant dans la première partie de la revue. Effectivement, en tournant la page, vous découvrirez des femmes qui ont vécu l'accouchement de façon positive, des femmes qui se sont senties belles et fortes lors de l'accouchement, des femmes qui ont été heureuses de vivre pleinement l'énergie de chaque contraction qui a fait naître leur bébé. Bref, **des femmes qui se sont activement approprié ce moment de donner la vie.**

Bonne lecture

« Quand mon premier fils est né, j'étais stupéfaite par le fait que personne ne m'avait dit à quel point c'est merveilleux et transformateur de donner naissance à un bébé », (Peggy O 'Mara).

[1] *Citation tirée du Tronc Commum Provincial d'Information Périnatale. Il s'agit d'un projet de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux qui a pour objectif d'alimenter la Politique québécoise de périnatalité 2008 – 2018 afin de réduire les interventions obstétricales. Le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR), où je m'implique, siège au comité de révision pour s'assurer que la voix des femmes soit entendue.*

[2] *L'**empowerment** est un anglicisme traduit par «autonomisation». L'empowerment est le sentiment d'avoir du pouvoir (power) sur sa vie et est la capacité de la personne à se prendre elle-même en charge.*

[3] *Ina May Gaskin, Guide de la naissance naturelle: Pour retrouver le pouvoir de son corps.*

La Maison des Naissances Colette-Julien

Chandails disponibles auprès du Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien
comite_parents@hotmail.com

Être là, avec ma soeur

Par Cindy Durand, présidente du comité de parents de la Maison des Naissances

Accompagner ma soeur
Depuis la naissance de mon premier fils, l'accouchement est devenu pour moi une fascination. Quelques années plus tard, je fais une formation d'accompagnante à la naissance. Puis, durant la troisième grossesse de ma grande soeur Angie, ensemble on parle de naissance, d'accompagnement et de la possibilité que je sois présente lors de son prochain accouchement.

La fin de la grossesse!
C'est une journée de janvier où on mange un simple souper de famille chez ma soeur avec nos amoureux et nos enfants. Pendant qu'on soupe, ma soeur commence à avoir des contractions. Bien vite les contractions, quoiqu'irrégulières, se rapprochent et deviennent plus intenses. Après un téléphone à la sage-femme, on part pour la maison des naissances.

À la maison des naissances
Lorsqu'on entre dans la maison des naissances, l'assistante-natale nous accueille et propose une chambre à Angie. La sage-femme nous salue puis va préparer ses instruments médicaux.

La princesse
Angie se rend au bain... mais trouve l'eau du bain beaucoup trop froide. Elle préfère qu'on dirige le jet de la douche-téléphone dans le bas de son dos. Elle dicte exactement ce qu'elle veut. Elle sait que c'est parfait, que son amoureux et moi sommes là pour la traiter comme une princesse... oui, je suis contente qu'elle soit la princesse de la journée. On a déjà tellement parlé d'accouchement, c'est important d'être dans le moment présent, pas d'être en train de réfléchir pour dire poliment les choses.

Angie est installée à genoux dans le bain. Pour veiller à son confort, je lui offre des serviettes pour s'appuyer sur le rebord du bain. Son amoureux fait des pressions dans son dos. Je suis aussi à l'arrière, en train de tenir la douche. Elle crie : «Ça fait mal!» «Aaaaaaaaaaaah!». Ses vocalises deviennent de plus en plus sensuelles et semblent la soulager. Je me déplace à l'avant pour lui serrer la main. De l'autre main, je continue à tenir la douche. Elle me serre la main très fort durant les contractions. Je lui offre une présence confiante. Je suis contente d'être à ses cotés pour lui dire à quel point je trouve qu'elle fait bien ça. Les hormones de l'accouchement font leur effet. Entre les contractions, elle est très détendue, somnolente. Vive les endorphines!

Du « non » au « oui »
Un peu plus tard, elle crie: «Nonnnnnnnnn!!!» Je chuchote «Ouiiiiiiiiiiii.» Puis elle transforme le non en oui. Toutes deux, on a lu des bouquins sur le « oui » d'ouverture nécessaire durant l'accouchement. Dans les contractions qui suivent, elle continue à changer chaque début de non en oui. Le travail semble avancer très vite. Elle dit qu'elle n'en peut plus. Je lui réponds que c'est bon signe, qu'elle n'en a plus pour longtemps, que le bébé arrivera bientôt. La sage-femme confirme qu'elle est rendue au sprint final.

Le bain est à moitié vide. La sage-femme informe Angie que si elle veut accoucher dans l'eau, il faudrait arrêter la douche pour remplir le bain. Angie n'a pas trop le goût d'arrêter la douche. Quelques minutes plus tard, elle veut qu'on remplisse le bain. Puis elle n'est plus confortable dans le bain. Elle dit qu'elle a mal aux genoux. Elle essaie une autre position, puis elle sort du bain et va sur le lit.

Voilà le bébé!
Elle se met à quatre pattes sur le lit. Elle veut plus d'oreillers pour s'appuyer. On essaie de répondre à ses exigences. On lui propose de s'appuyer sur le ballon. Elle essaie quelques secondes, mais trouve le ballon trop gros. Finalement, elle s'appuie sur son conjoint. La poussée débute. La sage-femme me pointe la bouteille d'huile d'amande douce. Je lui en mets dans la main. Elle en applique doucement sur le périnée et sur la vulve. À 23h05, la tête sort. Puis la naissance du bébé a lieu avec la contraction qui suit. Angie se tourne pour se coucher sur le lit avec son bébé dans les bras. Malgré l'épuisement, Angie est rayonnante. Tout ému, son amoureux annonce que c'est une petite fille.

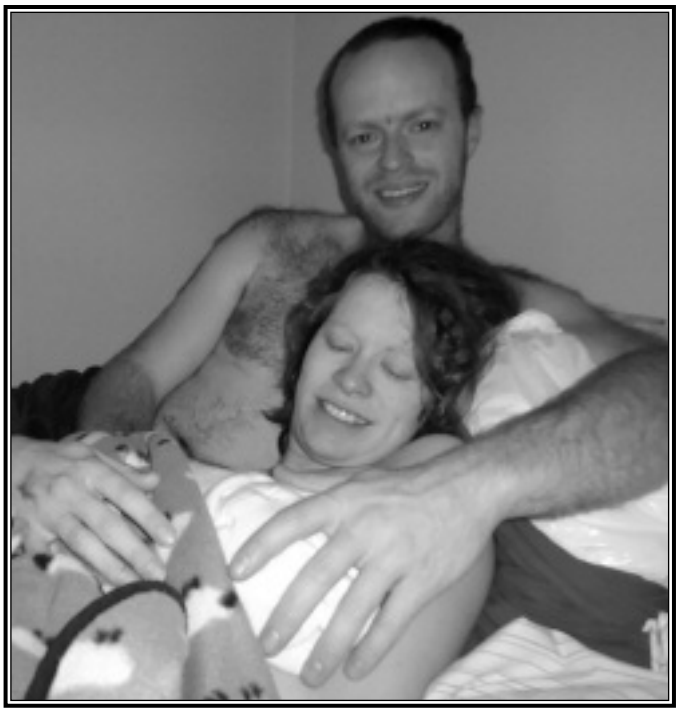
Quelle soirée magnifique.
Quelle chance incroyable j'ai eue qu'Angie et son amoureux m'aient offert de partager cet événement avec eux. De leur côté, ils sont contents que ce soit une personne aussi proche et significative que la petite soeur qui les ait accompagnés dans cette aventure de naissance.

Saviez-vous que ???

Chez les Tlingits (une nation autochtone qui occupe la côte de l'Alaska),
les femmes accouchaient en dormant, avec très peu ou pas du tout de douleur.

Les deux faces d'une naissance

Par Camille Bédard-Vinet et Dany Lemay



Journal d'une naissance

J'avais tellement hâte d'accoucher! Sans trop savoir pourquoi, j'étais fascinée par l'accouchement et j'avais l'impression que cette expérience allait changer ma vie. J'étais à 40 semaines et bébé était toujours dans mon ventre. J'avais pourtant des contractions depuis une semaine et le bébé était bas. Je me demandais pourquoi bébé ne voulait pas sortir. Quand les contractions s'intensifiaient, je ne voulais pas me créer de faux espoir car je savais que ça pouvait arrêter. J'essayais de rester calme, j'attendais que bébé soit prêt. Toutefois, pour être honnête, je trouvais le temps long. J'avais l'impression que je n'accoucherais jamais!

Un soir, la sage-femme propose de me faire un décollement des membranes pour déclencher le travail actif. Cette pratique se fait généralement le matin, mais je suis tellement prête que je lui demande de le faire le soir. Par la suite, j'ai un peu mal au ventre mais pas de contraction. Je vais donc me coucher avec peu d'attentes. Tout à coup, une contraction me surprend, beaucoup plus douloureuse que les autres. À peine le temps de me rendre aux toilettes qu'une autre contraction me submerge. La douleur est tellement forte que je dois me mettre à quatre pattes. Mon chum, un peu inquiet, appelle la sage-femme. Elle arrive en cinq minutes à la maison. Le travail va très bien mais il est rapide et intense. Je vais accoucher bientôt!

J'essaie de trouver une position confortable mais en vain. Le travail est trop intense. C'est à peine si j'arrive à respirer. Une chance que mon chum est près de moi. Sa présence est rassurante. Rapidement, j'ai senti l'envie de pousser. C'était fatiguant mais au moins, je sentais que bébé approchait. Et puis la tête est sortie. Plus qu'une poussée et bébé allait être là. Soudainement, le temps s'est arrêté. Une magnifique petite personne est née. Le bébé s'est tout simplement déposé sur le matelas. Une petite fille, comme nous le pressentions. Même si le travail avait été des plus intenses, elle était là toute calme et elle gazouillait. Un petit oiseau qui sortait de la tempête. Je l'ai alors prise dans mes bras. J'étais sur une vague, c'était surréaliste. Je tenais mon bébé dans mes bras! Papa était tellement heureux qu'il pleurait. On s'est blottis toute la famille ensemble. On était bien tous les trois. Il fallait apprendre à se connaître.

Mon accouchement n'a pas été celui que j'imaginais. Allez savoir pourquoi, je m'attendais à un accouchement long et dans la douceur. Finalement, j'ai accouché avec toute mon intensité. J'ai même trouvé cette expérience violente. L'accouchement a permis de me réconcilier avec mes forces opposées. J'étais fière mais surtout, j'étais extrêmement reconnaissante à mon amoureux et à la sage-femme de m'avoir accompagnée. Ils avaient été parfaits.

Puisqu'il est ici question de naissance, je vous raconterai à la manière d'une histoire pour enfant le plus beau jour de ma modeste vie, soit celui ou j'ai appris la signification d'amour inconditionnel.

Le bébé navire

Il était un petit navire
Qui n'avait ja ja jamais navigué
Qui n'avait ja ja jamais navigué
Ohé ohé

Apprendre à naviguer n'est pas chose facile, surtout sur un petit bateau tout neuf et inconnu. Par les hublots, le paysage est monotone et monocorde mais on y distingue un phare. Il y a uniquement des sons sourds, des voix aimantes et connues. On dirait une grotte construite de pierres cimentées avec un mortier amoureux.

Une grande chance plane sur ce petit navire car il a pu demander l'aide d'une navigatrice de vie. Lorsqu'il fut prêt, le navire largua les amarres. Il eut cependant besoin d'aide pour couper le dernier câble. Dès le dernier câble rompu, Mère Nature prit toutes ses forces pour envoyer une gigantesque vague pour déloger le navire de son amas de roches et d'amour. Hélas! Sans mouvement, enfin pour l'instant, déjà une autre vague, puis une autre, puis une autre… et puis enfin, un petit mouvement.

Il était un petit navire
Qui commencait à à à à naviguer
Qui commencait à à à à naviguer
Ohé ohé

Les vagues s'amplifiaient jusqu'à devenir des raz de marée d'extase et de souffrance. L'aide de la navigatrice était précieuse pour guider le navire dans la tempête car elle connaissait parfaitement la carte de ce passage; tous les récifs du secteur et la navigation en eaux amoureuses. Son expertise et sa bienveillance nous rassuraient tous pour traverser ce passage difficile. Mère Nature restait forte et puissante devant une douleur plus grande que tous les océans réunis. Le phare, tel un pilier, éclairait de sa lumière cette nuit tempétueuse.

Après avoir contourné tous les récifs osseux sans heurt, le petit navire vit enfin le clair de lune d'une nuit d'hiver glaciale. L'hiver était si content de voir le petit navire qu'il se réchauffât pour l'arrivée du soleil matinal. On constata que tous les rochers de la grotte étaient tombés à l'eau et qu'il ne restait que l'amour, servant de ciment pour la grotte.

C'était toute une équipe, Mère Nature, le phare, la navigatrice et le petit navire. Ils avaient su s'unir autour du même but glorieux. Toute l'équipe ivre de joie devant le bonheur massif et résonnant décida de baptiser le petit navire Zia, qui signifie «rayon de soleil». Toute l'équipe décida d'appeler le passage magique, le détroit de maman.

Il était un petit navire
Qui savait dé dé déjà naviguer
Qui savait dé dé déjà naviguer
Ohé ohé

Lettre à ma sage-femme Johanne

Par Françoise Lathoud, Lac Kempt, 20 novembre 2010

Salut Johanne,

La lune est pleine ce soir. Tu sais, elle a déjà tourné seize fois autour de la terre depuis cette nuit où elle veillait sur nous durant la naissance de Wacikamak , dans une baie du Parc du Bic. La petite lumière a donc complété avec succès son premier tour du soleil et nous avons célébré récemment ses premiers pas . En voici un clin d'œil :

Le wigwam ressemble étrangement à celui dans lequel Waci est née, ce n'est pas très original, tu vois! J'aurais bien voulu que tu sois là, mais on ne peut pas inscrire Mont-Joli dans notre agenda à chaque coin de vie, ni te demander de faire le suivi des naissances au bout du monde! Car depuis notre dernier détour par chez toi pour la naissance de Waci, nous nous sommes installés sur le territoire ancestral de Roger et des filles, par là-même, à 138 km de l'asphalte, quelque part dans la forêt à l'ouest de La Tuque, sur le bord du Lac Kempt. L'automne sous la tente s'est bien passé : le chalet s'est construit, Sakihikan a appris à associer les consonnes et les voyelles, et le bébé a survécu à -26ºC ainsi qu'aux premières tempêtes de neige sans couler du nez!

J'ai tardé à répondre à ta demande d'écrire un article pour le journal de la Maison des naissances car je n'arrivais pas à mettre des mots sur cette histoire! Ma pauvre cervelle n'allait pas au-delà de « **j'ai accouché dans une tente au bord du Saint-Laurent avec ma fille de 5 ans et une super sage-femme** ayant plein d'expérience(s) avec les Autochtones ». Ouais, pis?! Mais aujourd'hui, en signant la pétition sur internet (eh oui, le satellite nous permet de rester connectés) pour appuyer une sage-femme française et la cause de toutes les femmes sages derrière elle, les larmes me sont montées aux yeux et, comme après le décès de ma grand-mère, l'encre s'est mise à couler. La pleine lune peut-être! Alors voilà, ça me prenait de l'émotion pour écrire le sacré, le merveilleux de la naissance grandeur nature, ce que tu m'as permis de vivre en acceptant de m'accompagner dans un accouchement dans l'extraordin'air.

L'extraordinaire, c'est la magie d'être en plein air pour ce grand évènement: crever les eaux au sommet du pic Champlain, s'asseoir sur la plage pour sentir pleinement les contractions s'intensifier, cueillir et croquer une églantine au bord du chemin, la cérémonie de la pipe, la dernière ballade avec *Ni witciwakan* dans la baie que la marée vide, le soleil sur mon visage pendant les grands respirs, Saki et ses acrobaties, un peu désemparée quand même devant certaines de mes grimaces, les amis autour du feu, ton arrivée qui précise un peu le thème de la soirée (quelle joie de te voir, chaque fois!) et puis la fraîcheur de la nuit tombante qui ralentit les contractions et me pousse à rentrer dans le wigwam. Je n'accoucherai donc pas dehors, sous un pin, comme je l'avais fantasmé. Mais le design du wigwam a son charme et sa structure, à laquelle je me suspends volontiers, me rappelle les barres asymétriques. On est là, avec Roger, toute la présence de son silence et la profondeur de son tambour, Saki qui dort maintenant en dépit des gueulantes que je pousse de temps à autre, et Corinne qui filme. Vincent pointe son nez de temps en temps, apporte une tisane et met du bois dans le poêle… Ça pourrait durer

toujours et j'irais bien faire une sieste moi aussi, plutôt que de me faire envahir par le Tsunami toutes les 5 minutes; mais tu veilles au grain et me rappelles à la barre! Et puis après quelques cris qui ont dû traumatiser les amis restés à l'extérieur, veillant autour du feu, ça débloque, je m'installe sur le matelas, sur Roger surtout, au milieu d'une contraction. Saki se réveille et, pendant une poussée, me glisse à l'oreille, « je t'aime maman! » Je ne peux pas résister, je souris au milieu de ma grimace de douleur! Vous (car Magali est arrivée quelque part dans l'intervalle) me conseillez de mettre mon énergie dans mon ventre plutôt que dans mes cordes vocales et de me connecter au bébé. Là, feeling de perfection : j'habite mon corps dans toute sa puissance, ouaouh! Pas de fausse manœuvre, encore plus de force à chaque fois. J'ai l'impression d'un parcours sans faute! Délivrance!... Saki : « On dirait Kirikou! » Le trésor est frisé! Coupez!

Quelques heures plus tard, le jour se lève au Bic. Waci dort dans son *misaspison* . Je mets les filles sous la moustiquaire car les mouches sont réveillées aussi, jette un œil à Roger endormi et je lève la porte du wigwam. J'ai tout un comité d'accueil : le soleil, les arbres, la montagne, la plage, la baie à marée haute, les oiseaux… et moi, femme, debout. Moi qui fais exactement partie de cet univers, qui vient de donner naissance, qui permet au cycle de la vie de se poursuivre… *Mikwetc* ! Encore ce feeling de puissance! Je crois que je suis assez modeste en général mais là, je suis fière de mon coup : liberté maximale!

Je reviens près du feu qui fume encore. Sur les pierres alentour, une saucisse, un bout de banique et de la pâte de bleuets . Aussi bien servie qu'à la Maison des naissances ! Je déjeune sous le soleil du matin…

Waci prendra son premier bain dans un bac du lave-vaisselle du Cap-à-l'Orignal et dansera son premier Pow-Wow à 5 jours, à Wemotaci. **Je n'ai jamais récupéré la nuit blanche de la naissance et jamais eu besoin de me reposer.** Jamais dormi dans la journée en même temps que le bébé. Comme si cet accouchement n'avait pas eu de coût énergétique. Je crois que c'était dû au naturel de l'évènement. Naturel parce que sans drogue et sans violence, bien sûr, mais aussi naturel parce que simplement dans le courant de la vie, notre vie d'été: le camping, la nature, les amis, les discussions spirituo-intellectuelles, les *sweat lodge,* le voyage…

Voilà, une trace de ce qu'a été pour moi notre dernière aventure ensemble. Je suis triste de te laisser, comme à chaque fois. C'est toujours trop court avec toi : deux rencontres prénatales hyperprécieuses, une dizaine d'heures archi-intenses, deux « coucous » de suivi et hop, on hisse les voiles! Jusqu'à la prochaine fois peut-être! Au fait, merci!

Françoise Lahoud

[1] Wacikamak signifie «dans la baie» en Atikamekw, langue du peuple algonquien de Haute-Mauricie.

[2] Anciennement, on ne nommait pas les enfants à leur naissance. Ils étaient appelés Awactenmakenicic (petite lumière) jusqu'à ce qu'ils rêvent à leur nom ou qu'on le leur attribue en fonction d'un évènement.

[3] Les Atikamekws célébrent la cérémonie des Premiers Pas au cours de laquelle l'enfant sort de la tente en y laissant sa mère et est accueilli par la communauté qui en prend la responsabilité. Ses premiers pas l'amènent à prendre des objets qui lui seront utiles dans sa vie. Wacikamak a récupéré un petit tikinakan enveloppant un bébé et un panier d'écorce qu'on lui avait préparé. Mais ce qu'elle n'a pas lâché de toute la cérémonie, c'est son tambour. On le voit d'ailleurs à ses pieds sur la photo. À son retour dans la tente, elle distribue les biscuits que sa mère aurait dû lui avoir préparé, mais vu que j'ai un problème avec la bouffe, on a pris les muffins que sa marraine avait apportés! Pour le sens du partage.

[4] Qui a aussi vu le jour avec Johanne, à la maison des naissances, il y a 5 ans. Merci pour ce coup-là aussi en passant!

[5] Celui avec qui je chemine, en Atikamekw toujours, vous l'aurez deviné!

[6] Le wigwam a une forme arrondie, comme un igloo. Lorsqu'il est monté pour faire une cérémonie de sudation (sweat lodge), il symbolise l'utérus de la mère Terre et la cérémonie, de purification, est un genre de renaissance.

[7] Porte-bébé atikamekw

[8] Signifie merci en Atikamekw mais s'utilise plutôt pour rendre grâce.

[9] Pain amérindien

[10] Spécialité atikamekw

Un besoin à combler!

par Viviane Brault, membre du comité de parents de la Maison des Naissances

Pour un bébé attendu, c'était un bébé attendu!

Nous avons attendu 15 ans! Oui, 15 ans à attendre que Dame Nature fasse son travail de fécondité… Nous avions tellement hâte de la voir!

Malheureusement, nous l'avons vu trop vite, à 30 semaines de grossesse. Les professionnels en néonatalogie de l'hôpital pour enfants où j'ai été admise d'urgence ont pris bien soin de ma petite Anaïs, née beaucoup trop tôt mais tout de même en bonne santé. Comme tous les bébés nés à moins de 32 semaines de gestation, elle était considérée comme « grand prématuré ».

Je voulais tout faire pour lui donner les meilleures chances de survie et lui éviter des séquelles; on m'a donc recommandé de pratiquer le peau-à-peau.

Mais qu'est-ce que le peau-à-peau? Je n'en avais jamais entendu parler. « Vous glisser bébé en couche tout contre vous, peau contre peau, dans vos vêtements ». Alors je fais du peau-à-peau autant que je peux, dans ma tenue d'hôpital préalablement stérilisée, dans la petite chaise berçante placée-là pour cet usage.

Ce petit être minuscule et vulnérable était blottie tout contre moi… j'ai souvent eu les larmes aux yeux, je la sentais se détendre et se réconforter. Il était évident que ça faisait une différence!

Puis, un mois plus tard, le jour même de la fête des Mères, on me dit : « Vous pouvez quitter aujourd'hui avec votre enfant ». J'étais enthousiaste et apeurée à la fois. On m'avait dit qu'il fallait attendre que le bébé pèse au moins 5 lbs pour qu'il puisse sortir; elle ne pesait que 4 lbs. «Elle est en excellente santé. Vous allaitez votre bébé donc vous la protégez contre les virus et infections de votre maison, pas ceux de l'hôpital. Votre enfant sera donc plus en sécurité chez vous qu'ici – si vous prenez bien soin de continuer le peau-à-peau et l'allaitement… et pas de visite! »

Alors me voilà à la maison avec ce petit ange si fragile. J'en avais le vertige, j'avais peur de tout ce qui pouvait « infecter » ma petite. Mais tout allait bien, à part le fait que j'étais incapable de trouver un porte-bébé pour faire du portage, en peau-à-peau si possible. Le manque de tonus d'un bébé prématuré est un véritable problème, surtout entre des mains malhabiles et inexpérimentées en nouages de toutes sortes…

Étant dessinatrice de mode spécialisée en conception de vêtements mode utilitaires (avec fonctions, tels que les vêtements de voyage convertibles, avec poches secrètes, etc.), je me suis dis que si je ne faisais pas quelque chose, personne ne le ferait. Il me fallait donc créer un vêtement qui permettrait un portage en peau-à-peau sécuritaire et confortable… qui permettrait d'allaiter facilement… muni d'un petit support de ventre post-partum… et joli à porter! Ouf! La liste était longue!

J'ai donc conçu, après plusieurs prototypes, le premier vêtement de portage en peau-à-peau au Canada : le T-shirt Peau-à-Peau. J'ai relevé le défi! Ma fille est maintenant à l'école et parle fièrement de la création de sa maman… Et moi, je suis fière d'elle parce qu'elle s'est développée tout à fait normalement, sa prématurité s'est très rapidement effacée!

Je soupçonne les bienfaits du peau-à-peau d'y être pour quelque chose…

Saviez-vous que ???

Les nausées matinales laissent encore perplexe les chercheurs:
elles sont quasi-inexistantes dans les sociétés anciennes.

Mon histoire

par Johanne Bouchard

Ma grand-mère

Ma grand-maman s'est éteinte dans la nuit comme elle le voulait.
Elle voulait s'endormir et ne pas se réveiller.
Elle disait que le bon Yieu l'avait oublié.
Elle a mis au monde 17 enfants.
Elle disait que c'est les deux fausse-couches qui avaient été le plus difficile. On saigne beaucoup.
Elle a perdu deux enfants en bas âge.
Elle a perdu trois grands en haut âge (dans la soixantaine).

Quand je lui ai parlé avec l'ordinateur, sur Skype, la dernière fois, j'ai pu lui dire que je l'aime. Quand je l'ai vu la dernière fois, je lui ai dit que mes trois oncles l'attendaient au ciel pour faire un «party». Ma grand-mère ne boit même pas. Elle avait toujours un sourire pour nous dire qu'elle comprenait. Elle avait toujours tout compris. Elle était la dernière à partir dans les fêtes. Je suis toujours restée avecl'impression qu'elle n'était jamais fatiguée.

En avoir 5?

C'est pour elle et par elle que dans mon cœur je savais que j'allais avoir beaucoup d'enfants. Je ne sais même pas si on dirige notre propre vie. Je pense que par désir on en oriente une grosse partie. J'ai toujours dit que j'aurais des enfants et que si je ne pouvais pas en avoir, je les adopterais. J'ai enfanté cinq fois. J'aimerais bien raconter chacun des mes accouchements. Chacun a sa merveilleuse histoire. Mais là, je vote pour le dernier.

Je suis devenue enceinte avec grande surprise. Ma maison était nouvelle. Ma voiture était nouvelle. Mon iPod était neuf. Mon conjoint venait tout juste d'entrer dans ma nouvelle vie. Et comme des enfants j'en avais assez, je ne voulais pas en avoir un de plus. Grand-maman m'a toujours dit que plus il y en a, plus ils s'élèvent tout seul. Le plus difficile c'est d'en avoir huit avec le plus vieux qui a huit ans. J'allais donc avoir cinq enfants. Mon nouveau conjoint a un garçon. L'accouchement avait été horrifique (bébé pris, bassin trop petit, césarienne et j'en passe ...) Puis, j'accepte. Nous allions avoir un bébé, ensemble.

Choisir une maison des naissances!

Pendant un festival de musique, je croise mon amie. Je lui annonce la nouvelle. De ses grands yeux bleus, elle me demande : « Tes autres accouchements se sont-t-ils bien passés?» Moi de lui répondre avec mon grand sourire: «Ils sont tous sortis par le même trou!» On a ri. Elle me demande si j'avais pensé à la maison des naissances. Jamais dans les faits, elle ne sollicite sa clientèle. Elle est sage-femme, voyez-vous! Elle a étudié en Ontario et est une des premières à avoir pratiqué légalement au Québec.

Mon conjoint, avec sa mauvaise expérience, et moi, croyant en le système de santé rassurant et hermétique que je connaissais, décidons d'aller visiter un lieu de naissance différent.

Nous en sommes sortis emballés. De fil en aiguille, notre sage-femme nous propose d'accoucher à la maison. La relation est tellement différente entre l'organisation d'un accouchement à l'intérieur du système de santé aseptisé, l'organisation d'un accouchement à l'intérieur de la maison des naissances et à domicile... Comme j'ai une garde partagée une semaine sur deux, nous décidons d'accoucher à la maison des naissances à 40 km si les enfants sont avec nous; j'aurais un peu de répit. Mais si les enfants n'y sont pas, nous accoucherons à la maison. Notre sage-femme habite à deux rues. C'est facile et c'est un plan parfait.

Accoucher à la maison

Mais voilà, j'ai eu un soir de fausse alerte. J'ai eu un soir et une nuit où mon corps s'est tout simplement pratiqué et les enfants n'étaient pas là. Deux sages-femmes sont débarquées avec trois énormes valises d'équipements : une valise pour le bébé, une valise pour moi et une valise pour elles. J'ai compris que la formation actuelle des sages-femmes est celles d'universitaires spécialisés en accouchements avec un baccalauréat de 4 ans. J'étais chez moi. Pas de voiture. Pas de valise. Pas de souci.

La semaine suivante, le vrai travail a commencé. Les enfants étaient chez nous. Je ne voulais pas embarquer dans un char. Alors, trois sages-femmes sont débarquées avec «tout le bataclan». J'avais une personne pour m'accompagner. Une personne pour le bébé et une stagiaire. J'avais mon amoureux, mon lit, mes affaires.

L'accouchement

Je me rappelle du travail. Je respirais de mon mieux et malgré tout, ça faisait MAL. J'ai fait promettre à mon amoureux de me rappeler que je n'en voulais plus d'autre (enfant).

Je me rappelle m'être dirigé vers le lit en me demandant comment j'allais me placer. J'étais habituée aux étriers, couchée sur le dos. Dans ma tête, toujours en transe, j'entendais une douce voix (celle de ma sage-femme) me dire que mon corps saurait quoi faire.

Je me rappelle d'avoir hurlé de douleur et supplié de crever mes eaux. Ce que ma sage-femme a essayé de faire en vain. Je savais que dans moins d'une demi-heure, la boule serait sortie.

Je me rappelle d'avoir eu un méga-versement. Mes eaux ont crevées toutes seules. Ce n'était pas grave. Mon lit était fait. Mon rideau de douche était par-dessus. Le lit d'accouchement était prêt et les sacs de plastique aussi.

Je me rappelle avoir entendu sa douce voix me dire de me diriger vers la tête du lit. Dans ma tête, les contractions tellement intenses et douloureuses me faisait voir la tête du lit loin, loin, loin... Comme Tombouctou, je vous le dis. J'étais lourde comme un phoque et je traînais tous mes membres. Mon amoureux était là. Je savais qu'il souffrait avec moi. J'ai vu son bras se placer pour que j'y appuie ma tête. J'ai vu ma sueur couler de mon front et je me suis dit que mon corps travaillait si fort. J'étais à quatre pattes et j'ai entendu la douce voix me dire qu'il ne restait qu'une poussée. La tête bien installé dans l'entre-jambes. J'ai senti à peine la brûlure puis j'ai poussé en même temps qu'une contraction. C'est maintenant que ça sort, que je me suis dit. J'ai entendu un gros «flock à flock» et la douce voix me dire de l'attraper par en dessous. Mon Dieu qu'elle était grosse. Son cordon était énorme et je pèse mes mots, le bébé aussi. Protégée dans un duvet blanc, elle s'est mise à respirer tranquillement sans pleurer de douleur. Elle a pleuré de la vie.

Je me rappelle que mon conjoint a dit qu'il voyait les yeux de sa mère. Je me rappelle de n'avoir rien ramassé. Je me rappelle que le placenta était entier. Je me rappelle d'avoir été recousue. Ma grand-mère m'a raconté qu'elle, elle ne l'a jamais été. Que ça coûtait moins cher d'accoucher avec la garde Maillou (2 piasses) que le médecin (7 piasses). De toute manière il avait jamais le temps de se rendre. Combien de fois ma grand-mère a accouché toute seule? Elle m'a dit qu'elle accouchait le soir parce qu'il fallait travailler dans les champs, le jour, pour ramasser les patates. Dans les moments difficiles, je pensais à elle. Ça va rester comme ça.

Mon conjoint m'a raconté que nos co-locataires n'ont pas dormi. Il m'a dit que dans la cuisine, il se tenait debout avec notre petite dans les bras. Elle était en sécurité, emmaillotée, avec une jolie tuque rose. Mes enfants ont dormi, paisiblement au sous-sol, toute la nuit. Ma deuxième est montée et en ouvrant la porte. Elle a vu mon conjoint se tenant debout, la petite dans ses bras, la tuque qui dépassait. Un coloc de 6 pieds à ses cotés qui se faisait un café. Elle a dit: «Aglaé, Aglaé est née!» Notre coloc avait les larmes aux yeux, son père aussi.

Je me rappelle que les enfants ne sont pas allés à l'école. Ma belle-mère est venue avec son petit-fils. Notre famille s'est agrandi lors d'une très belle journée d'avril.

Il y a 4 ans de cela. La vie commence. La vie finit.

Grand-mère a fait comme elle voulait

J'ai souvent eu des discussions sur la mort et je pense qu'on ne peut plus mourir de vieillesse. On doit mourir du cancer. On doit mourir d'un AVC. On doit mourir d'un embolie pulmonaire. On doit mourir de la grippe. Mais on ne peut pas mourir de sa belle mort, comme grand-maman disait.

Je sais que le temps apaisera ma peine, celle de ma grande, très grande famille aussi.

C'est extraordinaire parce qu'elle est morte comme elle le voulait, avec toute sa tête, à 98 ans.

Saviez-vous que ???

Chez les femmes Buganda de l'Uganda, des précautions étaient prises pour assouplir les muscles autour du vagin au cours des dernières semaines de grossesse afin d'éviter d'éventuelles déchirures : elles s'assoyaient régulièrement dans un petit bain d'herbes.

Un peu partout sur la planète, les femmes accouchent assise, en petit bonhomme ou à genoux. Ces positions ouvrent le bassin et augmente le contrôle de la femme a de son propre corps.

Avoir des enfants jeune et rester à la maison

par Andreann Larouche

Au secondaire, quand j'ai commencé à entrevoir mes possibilités de carrière, je me voyais faire Sciences naturelles au cégep et poursuivre mes études à l'université. La matière en tant que te restait floue, mais je me disais que j'allais avoir une bonne carrière et être autonome financièrement. Et ma famille s'attendait à rien de moins, bien sûr.

Mon désintérêt pour les études a commencé tôt mais s'est concrétisé à ma rentrée au cégep, après avoir « raccroché » du secondaire. Pour faire court, je n'ai pas aimé les contraintes et le choix nébuleux de professions s'offrant à moi en faisant un DEC en Arts plastiques. Combiné au manque de logement et d'argent, ma tentative peu enthousiaste d'étudier a pris fin. Je retourne donc chez ma mère à 18 ans, sans trop savoir où m'enligner.

J'étais avec mon conjoint depuis peu mais on se connaissait de longue date. Il connaissait très bien les répercussions de la prise d'anovulants sur mon système (maux de cœur, de tête, fièvre) et on se doutait que j'allais devenir enceinte bientôt. Trois jours avant mon 19ième anniversaire, nous avons accueilli notre petite Mariann. Les grands-parents qui trouvaient ça tôt ont bien vite succombé aux charmes du bébé neuf.

Rester à la maison a été un choix facile pour nous. Mon conjoint est retourné aux études et nous ne désirions pas envoyer notre fille en garderie; encore fallait-il qu'on lui trouve une place. Je n'avais aucun désir pour un emploi au salaire minimum dans une épicerie, la seule option qui s'offrait à moi, de toute façon. Nous avons aussi décidé qu'une seule dette d'études était assez pour notre famille.

Mais la première motivation à rester à la maison était d'être là, à chaque étape du développement de mes enfants. Être totalement disponible, tous les jours, soirs et fins de semaine, sans contrainte de temps. Se lever et prévoir le matin même ce qu'on allait faire de notre journée. Avoir les parcs et commerces pour nous tout seuls ou presque pendant le jour, c'est très agréable!

J'aime la vie simple et peu pressée. Nous avons sacrifié un deuxième salaire potentiel et donc plein de petits « plus » de la vie moderne : pas de télé, de deuxième voiture, nous possédons un vieux modèle de cellulaire, peu de sorties payantes, rarement de resto et pas de nourriture pré-fabriquée. En bout de ligne, ces sacrifices n'en sont pas; manger sainement, se divertir soi-même et communiquer de vive voix sont des valeurs que nous voulons transmettre à nos enfants.

Pour ce qui est de devenir parent jeune... je peux vous le résumer en peu de mots:
qu'il m'arrive quelque chose à 30 ans (accident, maladie) **et qu'on me dise que mes jours sont comptés, j'aurais regretté de ne pas avoir eu d'enfants, mais peu m'importe d'avoir eu ou non une carrière.**

En outre, je sens avoir respecté mon corps en lui permettant ses grossesses à un âge optimal, tous les risques reliés à la grossesse augmentant avec l'âge de la mère. Aussi, je veux profiter d'eux longtemps et des générations après aussi. Pouvoir courir avec eux, puis avec mes petits-enfants. Nous voulions aussi qu'ils soient grands pendant que nous sommes encore jeunes. Nos projets de vie de jeune adulte ne sont que retardés de 25 ans!

Notre décision a pris notre famille de court mais tous s'entendent pour dire que nos enfants sont une bénédiction dans leur vie. Avoir des enfants comporte d'énormes responsabilités et je suis d'avis que personne n'est vraiment prêt à tout ce que cela implique, qu'on ait 18, 25 ou 35 ans; on a toujours besoin de s'ajuster.

Et c'est en riant que je réponds aux curieux qui me demandent: «Mon Dieu, mais t'as quel âge?», quand je fais mes courses avec mes enfants l'après-midi.

La césarienne et le fameux beau bébé en santé

par Eli Leblanc

Dans l'édition de l'année dernière, j'avais eu envie de parler des clichés qu'on entend souvent dire à des femmes qui font une fausse couche et que j'ai moi-même entendus lorsque ça m'est arrivé. En voici un extrait :

« On ne sait jamais quoi dire à quelqu'un qui souffre. Pour meubler un silence inconfortable, on a tendance à sortir des clichés qui partent sans doute d'une bonne intention mais qui tentent souvent de diminuer l'importance d'une douleur qui, je le confirme, est bien réelle. Comment dans ce cas soutenir une femme qui vient de perdre un bébé? Pour ma part, je n'avais pas besoin de compréhension mais plutôt de compassion. Peu m'importait que l'on comprenne ma peine ou non, j'avais seulement besoin qu'on me donne le droit d'en avoir. »

Au moment d'écrire ces lignes, je me suis dit que ça s'appliquait aussi parfaitement aux réactions de l'entourage lorsqu'une femme est déçue de son accouchement. Mon sujet pour l'année suivante était trouvé. Dans mon cas, et celui d'autres femmes, dire qu'on est déçue est un euphémisme. Les raisons peuvent être diverses. Pour moi, c'est la césarienne : je me préparais pour l'un des plus beaux jours de ma vie, j'ai vécu le pire. Deux fois.

Pendant ces dures épreuves qui, encore aujourd'hui, sont responsables de la majorité de mes larmes, j'ai eu la chance d'être soutenue par mon homme qui, à défaut de bien comprendre tout ce qui se passait dans ma tête, a eu la sensibilité de me laisser vivre ma peine sans tenter de la nier ou de la minimiser. J'ai aussi trouvé du réconfort auprès de plusieurs femmes de mon entourage qui, ayant vécu de beaux accouchements, en connaissaient pleinement la valeur et trouvaient ma peine justifiée. Toutes les femmes n'ont pas cette chance. Certaines sont isolées, complètement incomprises et en viennent même à nier leur droit d'avoir de la peine tellement la césarienne est banalisée dans notre société.

Je suis consciente que pour beaucoup de femmes une césarienne est, au pire, un petit désagrément, au mieux, une bénédiction. Vraiment, tant mieux. Loin de moi l'idée de les convaincre du contraire. Ce texte, je l'écris pour celles d'entre nous qui l'ont plutôt vécue comme une épreuve, voire un traumatisme. Je l'écris aussi pour l'entourage, en espérant que l'on comprenne mieux en quoi cette peine est légitime. Allons-y donc avec mon palmarès personnel de « phrases plates » à dire à une femme ayant subi une césarienne !

En **4e** position... l'encourageant : **« Ben voyons madame, une césarienne, c'est pas un échec ! »**

Dit mot pour mot, plutôt sèchement d'ailleurs, par l'infirmière qui me préparait pour la chirurgie alors que, complètement effondrée et en larmes, j'avais un coude placé sur les yeux pour ne garder aucun souvenir visuel de ce moment. Je me souviens m'être fait la réflexion que lorsque j'aurai 80 ans, je verrai peut-être les choses sous cet angle mais qu'à quelques minutes de la chirurgie, non, je n'avais pas du tout cette vision des choses. Plus de trois ans plus tard, j'en ressens encore un profond sentiment d'échec. Est-ce irrationnel? Absolument ! C'est pourquoi ça s'appelle un SENTIMENT !

En **3e** position... l'ésotérique : « **Y a rien qui arrive pour rien** » ou « **Tes bébés ont *choisi* de venir au monde autrement** »

Je suis convaincue qu'il existe des personnes qui réussissent à s'en convaincre et qui y trouvent un réel réconfort. Encore une fois, tant mieux. Mais pour moi qui suis pleine de doutes et plutôt partisane du hasard, ces phrases ne font aucun sens. Même si je voulais m'en convaincre, j'en serais par ma nature incapable. C'est sans doute une bonne chose d'ailleurs parce que si je croyais que mes enfants avaient décidé de venir au monde par césarienne, je leur en voudrais probablement. Les personnes qui sortent ce genre d'argument, sur quelque sujet que ce soit, sont bien intentionnées mais, personnellement, j'en suis toujours vaguement insultée, comme si on tentait de m'imposer une croyance qui n'a qu'un seul but : diminuer l'ampleur de ce que je ressens.

En **2e** position...l'indémodable : **« Ben non, dis pas que t'as pas accouché! »**

Que je le dise ou non, un fait demeure : je n'ai pas accouché ! Tiré de mon dossier médical : « 1 h 20 AM – On procède à l'accouchement d'un bébé de sexe féminin. » Ai-je vraiment besoin de spécifier que ce « On » ne m'inclut d'aucune façon? Encore aujourd'hui, je parle de la naissance de mes enfants, mais je suis incapable d'utiliser les formulations « accoucher », « mettre au monde » ou « donner naissance ». Bien sûr, je pourrais me forcer à les utiliser, tenter de les intégrer. Mais pratiquer le déni n'effacerait jamais ce qui s'est passé et surtout, ça ne me donnerait pas ce qui me manque tant : les premiers instants ininterrompus en peau à peau avec mes filles, le sentiment de puissance de l'accouchement et la confiance en mon corps de femme, des bons départs pour l'allaitement, etc.

Et finalement, en **1re** position... le fameux : **« Ce qui compte, c'est d'avoir un beau bébé en santé**[1] »

Ah, le fameux beau bébé en santé! C'est sûr que si mes bébés étaient laids, ce serait bien pire! Sérieusement, il me faudrait plusieurs paires de mains pour compter le nombre de fois où on me l'a sortie, celle-là. Mettons une chose au clair une fois pour toutes. Bien sûr, ce qui compte LE PLUS, c'est que bébé soit en santé. C'est une évidence. Mais ce n'est pas nécessairement LA SEULE CHOSE qui compte! Pour les femmes qui voient l'accouchement comme le moment pénible à passer avant d'avoir leur bébé dans les bras, oui, il se peut que cela soit suffisant. Mais il y a beaucoup d'autres dimensions à l'accouchement. Tout d'abord, les hormones naturelles du travail et les différentes étapes de l'accouchement offrent une préparation physiologique optimale au bébé à naître et à la mère qui devra réparer son

corps et produire du lait en quantité suffisante. Ces mêmes hormones, ainsi qu'un état psychologique approprié, favorisent le processus d'attachement mère-enfant. Un accouchement satisfaisant augmente l'estime de soi de la mère et sa confiance en sa capacité de s'occuper de son enfant. Il existe aussi une certaine dimension spirituelle où l'accouchement peut être vu comme un rite de passage ou une sorte de communion avec les femmes ou les femelles du passé et du futur qui traversent ces mêmes étapes de l'enfantement. En considérant tous ces éléments, voir l'accouchement comme la simple livraison d'un beau bébé en santé est assez réducteur!

Alors voilà, c'était mon top 4 des phrases creuses supposément encourageantes que l'on nous sert à nous, les femmes ayant subi une césarienne. Je tiens à spécifier que je n'accuse pas les gens de mauvaise foi. Je sais que ces phrases partent d'une bonne intention. Mais je me permets d'émettre le conseil suivant : lorsque quelqu'un a de la peine, au lieu d'essayer de trouver LE bon mot, LA formule magique, pourquoi ne pas simplement l'écouter?

Vous aurez sans doute décelé à travers mes majuscules et mes points d'exclamation la colère qui m'habite encore trois ans et demi après la naissance de ma fille aînée. Cette colère n'est pas sans rappeler une des étapes traversées par les gens en deuil. Cette analogie est tout à fait appropriée. Je suis en deuil d'accouchements qui n'ont pas eu lieu. Bien que ma peine et ma colère soient toujours vives, j'ai commencé à bien les gérer le jour où j'ai réalisé que je n'avais pas à pardonner ce qui s'est passé (à moi, à la sage-femme, au gynécologue, à l'anesthésiste, à la vie en général) parce que c'est, à mes yeux, impardonnable. Voilà donc où j'en suis aujourd'hui. Je n'ai pas du tout accepté mes deux césariennes. Je les pleure encore régulièrement. Mais, par respect envers moi-même, je me donne maintenant le droit de ne pas les accepter et c'est ce qui fait que j'ai retrouvé une certaine sérénité. Est-ce que je serai un jour en paix avec ça? Je le suppose. Mais pour l'instant, j'aurais l'impression de me trahir en tentant d'accepter l'inacceptable.

Saviez-vous que?

Il existe un groupe de soutien aux femmes ayant vécu une césarienne dans la région de Rimouski.

Pour plus d'informations sur les activités de Césarimouski, consultez cesarimouski.blogspot.ca.
Cela inclut aussi toutes les variations autour du même thème, comme le compatissant :
« T'as pas à pleurer, t'es vivante et ta fille aussi » et les saisissants : **« Mais quand tu vois ton bébé, tu penses pu à ça, hein? »** ou **« Ma fille a eu une césarienne elle aussi mais elle réussit à se concentrer sur le positif, elle. »**

Ma matrice hystérique

par Magali Turcotte, mars 2012

« La matrice est un animal qui désire ardemment engendrer des enfants. Lorsqu'il reste longtemps stérile après la puberté, il a peine à le supporter, il s'indigne, il parcourt le corps, obturant les issues de l'air, arrêtant la respiration, jetant le corps dans des dangers extrêmes et occasionnant diverses maladies, jusqu'à ce que le désir et l'Amour réunissent l'homme et la femme, fassent naître un fruit et le cueillent comme sur un arbre, semant dans la matrice comme dans un champ, des animaux invisibles par leur petitesse extrême, puis les nourrissant après la séparation, les développant au-dedans, et les mettant ensuite au jour, achevant l'acte de la génération des animaux. C'est ainsi qu'ont été faites toutes les femmes et toutes les femelles» - Platon

C'est ainsi que je suis
Absolument Femelle –
Femme
Avec toutes mes syncopes
Et mes seins flottent sur une silhouette antique
Aux contours mythifiés
De cycles rouges en cycles féconds
Je berce et traverse les âges
Je suis historique
D'aussi loin que je me souvienne
Je suis hystérique
De Jérusalem à Salem
Entendez-vous le hurlement de mes sœurs brulées vives?
Le silence pétrifié de nos enfants?
Puis la foule se disperse, chacun rentre chez soi
L'histoire continue
D'aussi loin que je me souvienne
Je fus condamnée pour être mystère

«Au cours des années 1850, l'hystérie devient un sujet d'intérêt croissant pour les médecins. L'Hôpital de la Salpêtrière, depuis 1849, sert d'asile pour cinq mille vieilles filles pauvres. À partir de 1878, le neurologue Charcot commence la phase expérimentale de ses travaux, utilisant l'action des métaux, des aimants et de l'électricité sur les patientes hystériques. Les travaux de la Salpêtrière introduisent

une nouvelle vision des phénomènes hystériques, considérés non plus comme une simulation théâtrale, mais comme la conséquence probable d'un traumatisme psychique.»

Je suis ce corps étudié en chacun de ses écarts
Suspecté pour ses moindres secousses
Contenu en hypothèses
Produit d'une sombre synthèse
Puis traité à la chaîne

«C'est à partir de ses expériences avec les hystériques que Freud développe sa thèse phallique de l'inconscient. La cause de l'hystérie féminine sera dès lors associée à un refoulement sexuel. «Je tiens pour hystérique, affirme-t-il, toute personne chez laquelle une occasion d'excitation sexuelle provoque surtout ou exclusivement du dégoût».»

Phallus erectus
Je te cherche le jour
Te crains la nuit
Je suis cette femme indomptable aux désirs théorisés
Messieurs les savants, mes frères
Par quelle légitime défense
Vous fallait-il ainsi saccager l'emblème?
Messieurs les savants
Qu'avez-vous fait de nos mères?

« Les premiers vibromasseurs apparaissent à la même époque et sont utilisés par les médecins, surtout dans les asiles, pour réduire les crises des femmes hyper-hystériques. Ils seront ensuite commercialisés en tant que «petits appareils électroménagers à usage personnel». Heureusement! «L'hystérie se résout par le mariage avec relations sexuelles et, idéalement, enfantement»
Je suis cette épouse Victorienne
Sexuée en silence
Muselée de corsets esthétiques
Buste gonflé au lait tari de préférence
La nourrice est là en ce qui concerne les mamelles
En attendant
Mes bras sont froids derrière le velours

Malheureusement, la «stimulation génitale en cabinet» et le mariage ne parviennent pas à guérir les malades. La cause de leurs souffrances demeure imprécise. D'autant plus qu'à la surprise générale, «cette affection (l'hystérie) est absente chez les religieuses, mais fréquentes chez les prostituées».

Je suis cette femme postiche à usage multiple
De préférence vierge le jour
Putain la nuit

Aujourd'hui, cette affection a disparu du DSM-IV et a été remplacée par l'appellation : « trouble de la personnalité histrionique, soit un mode généralisé de réponse émotionnelle excessive ».

Dieu merci je suis cela aussi!
Un mode généralisé de réponse émotionnelle excessive!
Dieu merci, ma mère l'était aussi!
Et j'ai souvenir d'un amour excessif
D'aussi loin que je me souvienne
Je suis Grande Déesse porteuse d'œuf
Mes flancs charrient l'humanité
Et d'une tendresse infinie je lèche
Bleue, rose et gluante cette vie multipliée
Mon cœur déborde d'Aimer
Je vous en prie
Respectez-moi Puissance
Tolérez-moi Mystère
Je berce et traverse les âges
Je suis historique
D'aussi loin que je me souvienne
Je suis hystérique

Sans ma fille, histoire d'un arrêt d'allaitement

par Marie-Pier St-Onge

Une semaine avant mon départ, j'ai pris la peine d'expliquer à ma fille de 14 mois que maman allait partir. Que je serais sur un bateau durant sept jours mais que j'allais revenir. Qu'elle resterait avec son papa et qu'elle aurait l'occasion de téter chez notre voisine d'en face le soir. Son niveau de compréhension m'a alors surprise. Ma fille, d'habitude si indépendante et autonome, ne supportait plus de me voir sortir d'une pièce, encore moins de mettre mon manteau, sans elle. Nous avons donc profité des derniers jours avant mon départ pour passer le plus de temps possible ensemble, avec mes seins comme *bar open.*

J'avais beaucoup d'appréhensions concernant cette pause d'allaitement. Au niveau de ma production de lait, les risques de mastites m'inquiétaitent et surtout, j'avais peur que ma fille désapprenne à téter. Moi-même marraine d'allaitement, j'ai tout de même téléphoné à la Ligue *La Leche* (LLL) en espérant qu'une mère d'expérience pourrait m'aider à me rassurer au maximum dans mes démarches.

Concernant ma fille, mon amie et voisine a proposé de lui offrir le sein le soir. Le jour, elle prendrait son gobelet comme à l'habitude. À mon retour, plusieurs jours mère-fille étaient planifiés avec cododo et bains partagés au menu! La monitrice de la LLL m'a fait observer qu'un bain avec ma fille pourrait peut-être faire naître en elle des instincts intra-utérins, telle la succion. J'avais une telle peur du sevrage par abandon, je voulais mettre toutes les chances de mon côté pour ne pas que ça arrive.

De mon côté, maintenir une bonne production de lait, sans engorgement ni mastite, à bord d'un bateau de recherche, c'était un vrai tour de force. J'ai apporté avec moi un puissant tire-lait électrique (très efficace), des sacs à lait, du chardon bénit et du fenugrec. Le lait allait être entreposé par portion de 2 à 3 onces et donné à une amie pour sa fille à mon retour. Dès mon arrivée sur le navire, j'ai demandé au cuisinier un espace dans le congélateur afin d'entreposer mon lait. Celui-ci m'a même remis un bac pour garder les sacs et m'a fièrement informé que sa conjointe avait allaité son fils durant 16 mois. D'ailleurs, l'histoire de mon lait a fait le tour de l'équipage et j'ai eu droit à de beaux témoignages d'allaitement; comme ce membre d'équipage dont la femme avait allaité leurs jumelles nées prématurément. J'avais comme objectif de me tirer du lait trois fois par jour et de prendre des galactagogues vers la moitié de la semaine. Par chance, je devais faire un quart de nuit, ce qui m'a permis de garder ma motivation à me tirer du lait la nuit!

Trois jours après mon départ, les symptômes d'un engorgement se font sentir. Grosse bosse chaude et douloureuse. J'ai eu très peur de la mastite. Je ne voulais pas être malade à bord d'un bateau! Mais la position de la louve avec un tire-lait et de vigoureux massages (d'un chic incroyable!) m'ont permis d'éviter le pire. J'ai été plus soucieuse de bien vider mes seins à chaque utilisation du tire-lait par la suite.
Vers la moitié de la semaine, ma production a commencé à baisser. Je me suis alors mise au chardon bénit et au fenugrec. Deux capsules de chaque, trois fois par jour. Au même moment, j'ai appris que ma fille ne voulait plus prendre le sein de mon amie. Elle avait des haut-le-cœur. Il est possible que ce soit dû à l'alimentation; ma fille étant allergique au soya et intolérante aux produits laitiers. Je garde espoir que sa capacité et son intérêt à téter restent intact…

Quelques jours plus tard, je débarque enfin! J'ai adoré mon expérience océanographique mais l'attente des retrouvailles commence à être insupportable! Je vais chercher ma fille à la garderie. Elle éclate de rire en me voyant mais ne me demande pas pour téter… Je lui offre et elle fait le signe pour téter. Sa gardienne nous laisse seules pour ce moment. Ma fille met le sein dans sa bouche, puis le lâche en riant. Oups…petite pointe d'inquiétude… Ça ne dure qu'une seconde puisqu'elle se met ensuite à téter goulûment pendant une demi-heure!!! Les tétées sont exactement comme avant, mais ma production de lait doit se réajuster car elle a beaucoup baissé.

Alors voilà! Malgré six jours de séparation, nos retrouvailles sont intenses et nous profitons au maximum de notre fin de semaine mère-fille!

Mauvaise mère

par Isabelle Blouin-Gagné

Isabelle Blouin-Gagné est auteure de récits, de littérature jeunesse, de nouvelles, de slams.
Ce texte a d'abord paru dans le numéro 91 (mars 2012) de la revue Art Le Sabord.

Je ne savais pas encore qu'une fois franchies, certaines portes se referment sur les anciens possibles.
Celle-là s'ouvrait sur les murs verts de cette pièce étroite, à la cuvette écaillée, au plafond moisi. Dévidoir d'entrailles.
Je rêve pour toi pour moi d'un autre commencement.

* * *

Tout ce qui s'est joué dans la pièce d'à côté : presque rien, un instant de présence, un éclair de beauté. Un grand trait rouge. Une ligne, deux lignes, je me réfère à l'emballage, encore, le jette, et te voilà, grosse comme une petite tumeur. Mon cœur.

Tremblante, je me traîne jusqu'à l'arrêt d'autobus, m'agrippe à la rampe. Terrorisée : ces sacs à dos qui me donnent des coups de poignard. Cramponnée : proie des nids-de-poule et des chauffards. Je dois le protéger du verdict. Le ça, toi, mon ventre, et dedans la sentence : mauvaise mère. Alors le stress, le demi de rouge, la nuit longue, ma mauvaise vie : mauvaise mère. Je m'accroche à mon agenda pour y inscrire un nouveau futur. Rosir la page blanche : yoga, jus de fruits, respiration abdominale.

Oui, respirer profondément : la terreur que ma négligence t'ait déformée. La terreur que ma terreur te tue.
D'abord : vérifier si je suis monoparentale. Je descends prudemment, coin Sherbrooke et Parthenais.
Il te devine en me voyant, se déploie. Conjoint de fait. Régler l'essentiel : des listes.

* * *

Je disparais dans les listes de listes, les statistiques, les ouvrages médicaux, les traités de psychologie, les histoires de ma belle-sœur, le système de santé, les conseils d'amis. Je suis enfouie au fond d'un corps, suis réduite à un corps, captive de la cacophonie de voix qui parlent des femmes enceintes, qui parlent aux femmes enceintes. Je ne m'y retrouve nulle part, je suis partout dans ces zones de tension, dans ces paradoxes où je me noie, où je me perds, où j'étouffe : on me donne trop d'informations, pas assez de directions, et on me contrôle. Sans filet, je bascule.

Tout : la joie, la terreur, les discours, les silences. Je ne suis nulle part, je suis partout, et surtout ici, appuyée contre le couvercle de la cuvette. Je perds le fil, ça tourne trop vite. Je vomis mes mots. Je m'étourdis à essayer de réconcilier l'idée de la grossesse et la grossesse.

* * *

Les genoux relevés, la culotte aux chevilles, j'attends qu'elle enfonce ses doigts jusqu'à toi et lorsqu'elle repart, j'ai encore la jupe haut sur les hanches. Ce qu'elle sait de moi, elle le palpe. L'humiliation d'être réduite à un conduit. L'intérieur de mon corps, une langue inconnue. Elle te parle à travers moi avec ses doigts gantés. De votre échange, elle traduit quelques mots. L'humiliation de ne pas connaître le langage.

Ce qui l'intéresse : les bonnes réponses. Choix de réponses. J'échoue. On a changé les codes. Qu'ai-je fait pour devoir être examinée? Je suis démasquée. Mauvaise mère.

* * *

Je n'arrive pas à les imaginer, les mères épanouies, pissant sur un bout de plastique, ni les beaux bébés des photos Sears, se nourrissant férocement à même le corps de leur mère. Moi éperdue, je serais une mère? Cette crampe au bas du ventre, un bébé? Et ces doigts qui me palpent, des accoucheurs?

Penchée sur la cuvette, je vomis de pleurs, de peur, d'espoir, de terreur, d'extase. Je ravale mes habitudes, ma liberté, mon individualité, mon corps, ma sexualité, ma féminité, ma vulnérabilité. Les possibles.

* * *

Ça, toi, crampe, symptôme, amas de cellules, constituée en sujet.
Il te chante des berceuses à travers mon nombril. Il te souffle des secrets, me caresse pour t'atteindre. J'ai une identité double. Je n'ai plus d'identité. Je suis le site d'un spectacle. Je suis actrice, je me croyais auteure. Je suis ventriloque, et je joue mon propre rôle, je prends

soin de ma marionnette, la nourris : acide folique, lait entier, foie de poulet, bette à carde. Je suis propriétaire. Mon corps est en location, on a emprunté ma coquille. Je suis évincée. On me tolère, puisque je conduis vers toi. Je suis un conduit. Tu es ventriloque et tu me dis : « Plus de bordeaux, plus de stress, plus de kayak, plus de lait cru. » Chez le docteur, le fœtus du magazine me fixe et me demande : « Y a-t-il quelque chose en dedans qui vous demande d'acheter une Volvo? » Toi, ça, me dis, me fais dire : « Maintenant tout est pour moi moi moi. » La nourriture, les vitamines, les soins, les cadeaux, les tests, le repos.

Mon ventre, un contenant opaque à regarder et à toucher; ma santé, un sujet d'inquiétude; mon temps, un enchaînement de trimestres; ma vie, une série de tests. Je suis un état transitoire, un ventre interchangeable. Dépossédée.

* * *

On me dit : « Prends bien soin de toi. »

Moi au pluriel : femme adulte mère, une addition. Moi déchiquetée, divisée, moi couple célibataire couple célibataire amante couple famille. Moi multipliée au *nous* : amants géniteurs protecteurs éducateurs. D'un seul coup vieille : on m'appelle « madame » au téléphone. Fatalement, je trouve mon premier cheveu blanc, ma première ride, et je suis soustraite à moi-même.

Hier, sur l'autel familial, il a relevé mon chandail, et j'ai brusquement recouvert mon ventre, refusant que ma peau serve de fenêtre pour mystiques. Dans la rue, j'aime toucher le bas de mon ventre, incarner la femme enceinte, satisfaite quand les gens regardent la *moi* enceinte.

* * *

Malade de te donner ce commencement, de ne me retrouver nulle part, de m'être perdue. Malade de culpabilité. Malade de cette histoire qui n'est pas celle que j'avais imaginée.

Cette grossesse n'appartient à personne. Elle appartient à trop de monde. Elle t'appartient, je te suis prêtée. Elle lui appartient, je ne suis plus qu'elle. Elle me muselle, je suis sujet d'une histoire collective. Je sens monter l'inconfort quand j'oublie mon script. Comme si je ne comprenais pas ma propre histoire. Comme si je trompais le spectateur.

Ce que j'ai retenu : l'acide folique prévient les malformations du squelette, l'allaitement maternel réduit les risques d'allergies, la musique classique stimule l'intelligence. Préparer mes muscles pelviens.

* * *

Réconcilier la beauté indicible et l'expérience du corps.

J'attends que ça passe, sous le plafond moisi, et, du bout des doigts, je me surprends à dessiner sur mon ventre les premiers murmures d'une berceuse.

L'inoubliable naissance de mon neveu

par Sophie Gagnon

À onze heures, mon téléphone à sonné.
Mon frère me dit que le travail de Cindy a commencé,
Elle devrait accoucher dans la journée.
Cindy savait ce qu'elle voulait,
Et de tout mon cœur je l'appuyais!
Accoucher dans le calme et la sérénité de son foyer,
Et quand le dernier allait pointer le bout du nez,
Il serait entouré de toute sa famille émerveillée.
J'étais très honorée, et je l'avoue un peu stressée,
Mais aujourd'hui, un miracle allait arriver.
Azel, future grande sœur, et Léïto grand frère aguerri,
étaient bien préparés!
Le dîner, la sieste, tout s'est bien passé.
Je n'ai pas eu de mal à garder le calme désiré.

Quand le grand moment fût arrivé,
Azel dans mes bras et Léïto à mes côtés,
Nous montions l'escalier le cœur emballé.
C'est comme si le monde avait arrêté de tourner…
Jamais je n'oublierai, comment la force de Cindy
m'a impressionnée.
Dans une dernière poussée, tout simplement,
sous l'eau, il est arrivé.
C'est dans les bras de sa mère, qu'à la surface il a remonté.
À ce moment là, et pour l'éternité,
Je senti un amour pur me submerger.
Je serai une marraine fée,
Et toujours le protégerai,
Izan, le nouveau-né, tant aimé.

Saviez-vous que ???

Les femmes Sea-Jakum de Malaysie avait une des manières les plus exceptionnelles d'accoucher: elles s'installaient dans leur petite embarcation, repliée, le visage par en avant, elle pressait leur bedaine sur le côté arrondi du bateau.

Un transfert évitable

Par Andreann Larouche, membre du comité de parents

La première fois, on ne sait tout simplement pas à quoi s'attendre. Malheureusement, pour plusieurs, ce que nous savons de l'accouchement vient des films américains ou des histoires (d'horreur) de nos mères. Je parle pour moi, mais je sais que c'est le cas pour beaucoup d'entre nous. L'accouchement si mystifié est vu comme dangereux; la douleur, insupportable, nous mène à l'hôpital pour « se faire » accoucher.

Donc, certaine d'être enceinte et pas trop sûre de ma capacité à affronter l'étape finale de ce que ça implique, assise dans le bureau de mon médecin de famille, il me dit : «Moi, j'ai arrêté de faire les suivis de grossesse depuis longtemps. T'es jeune, t'es belle, t'es en santé, va donc voir les sage-femmes.» C'est tout ce qu'il me fallait pour me rassurer, et nous avons visité et adopté la maison des naissances, faisant confiance à la vie.

J'étais énorme, enflée, il faisait chaud le matin où j'ai pensé avoir crevé mes eaux. Une vérification de la sage-femme prouve le contraire et elle retourne chez elle pour se faire « pager» quelques heures plus tard; là, je sens des contractions. On prend le temps de bien dîner avant de se rendre à la maison des naissances. Il fait chaud sur la terrasse et on prend ça mollo, mangeant des fraises et riant entre chaque vague. Mais elles ne s'intensifient pas vraiment et elles restent distancées de cinq minutes. C'est long et malgré toutes mes bonnes intentions, je me fatigue et deviens irritable après quelques heures; et voilà que le soleil est couché. Pourquoi ça n'avance pas? Découragée, j'ai l'impression d'avoir mal pour rien et que ça ne finira jamais.

La sage-femme me propose de crever mes eaux, ce qui augmenterait le travail. Avec du recul, si c'était à recommencer, je dirais non à cette intervention et laisserais les contractions se calmer. Mais j'avais hâte de voir mon bébé, de ne plus être enceinte et j'ai accepté. Le travail est devenu plus intense, j'avais plus mal. Encore plus irritable et plus fatiguée. Mon conjoint ne savait plus trop quoi faire pour se rendre utile. J'ai envie de dormir, de mettre tout sur pause. Vers minuit, la sage-femme me parle de transfert…

Oh non, en plein ce que je ne voulais pas! Elle me parle de péridurale, que je pourrais me reposer. À bout de force et ne croyant plus à ma capacité d'accoucher seule, j'accepte amèrement. On me couche sur une civière, on m'attache même; en route vers l'hôpital.

Observant le plafond de l'ambulance, je prends enfin le temps de constater ce qui se passe. Je vais avoir une péridurale. Ouf, ça ne me tente vraiment pas. Une contraction vient, mais je ne crie pas. Je trouvais le tableau ridicule. Crier dans l'ambulance en route vers l'hôpital... une bonne dose d'orgueil m'a empêché de crier. La sage-femme m'a tendu la main. C'est là que j'ai commencé à sentir les contractions autrement. **De grosses vagues intenses, mais pas douloureuses. Je comprends que mon angoisse n'avait pas lieu d'être**. Bien vite, une sensation de brûlure me donne envie de pousser. Le passage de l'ambulance à la salle de travail reste très flou dans ma mémoire, mais je sens le bébé qui s'engage quand on m'installe.

L'envie de pousser est irrépressible, mais je suis mal à l'aise; quatre infirmières et une doc dans une petite pièce, en plus de mon conjoint et de la sage-femme, ça fait beaucoup; et les gens cherchent à me dire quoi faire, chose que je n'aime pas d'avance. On me branche un soluté malgré mes protestations. Un membre du personnel médical me fait un toucher et demande à une autre d'appeler l'anesthésiste; plus besoin de venir, il est trop tard.

Et je pousse, et la sensation est merveilleuse, ignorant l'équipe de cheerleaders qui essaient de réguler ce que je ressens. J'ai envie de pousser et je pousse, semble-t-il, non-stop, couchée sur le dos, les pieds dans les mains des infirmières, faute de meilleur endroit où les mettre. Un miroir au plafond m'offre une vue première classe sur ce qui se passe en bas. Et quand je vois le crâne émerger, je réitère à haute voix notre souhait d'accueillir notre bébé. Sans lâcher ma main, mon amoureux m'aide à cueillir notre bébé de l'autre main et nous la plaçons sur mon ventre. Rose bonbon, dégoulinante, elle se met à téter presque aussitôt.

J'ai un souvenir flou de la pesée, etc. Je me rappelle qu'une infirmière me masse le ventre avec beaucoup trop de zèle. On respecte notre choix de ne pas donner de vitamine K. On nous propose aussi de passer le reste de la nuit. Une infirmière suggère même un lit de camp à mon conjoint, qui mesure 6''5 et qui sait pertinemment qu'un lit double l'attend à la maison des naissances. C'est environ deux heures après la naissance de notre fille que nous montons dans l'auto, la sage-femme avec nous. Nous avons eu droit à un séjour très agréable à la maison des naissances.

Ici, je blâme notre culture générale occidentale de l'accouchement qui, par des répétitions de clichés, garde dans l'ignorance des millions de femmes qui s'en trouvent incapables de lâcher prise et de laisser leur corps faire ce qu'il connaît le mieux. Brimées et impuissantes, elles redoutent le pire de la douleur physique, alors qu'elles devraient espérer la meilleure et plus satisfaisante expérience de leur vie. Cette confiance en soi si importante, cruciale lors d'un accouchement, de savoir qu'une lignée ininterrompue de femmes l'on fait avant nous sans aide ou avec l'aide appropriée, de se savoir également compétente à mettre au monde ce petit être qu'on a porté, manque à notre société moderne. Pour une société dite instruite, c'est carrément déplorable.

Armée de ce savoir, mon deuxième accouchement s'est déroulé tout à fait autrement, la différence est claire. Je me savais maintenant capable de le faire. Mes attentes et mon attitude y étaient pour beaucoup. Je m'étais totalement défaite des idées préconçues accumulées au cours de ma vie. Et toute l'expérience s'en est trouvée embellie.

Michel Besner, Hypnothérapeute
Docteur en physiologie

mibes@globetrotter.net

418 750-8926

Membre AHQ et ANN

Accrédité aux programmes d'assurances

L'autohypnose pour vivre votre grossesse et votre accouchement plus confortablement

« Être dans la lune » fait partie de notre quotidien et nous pouvons nous servir de cet état de manière créatrice. En effet, quand nous sommes en état hypnotique, nous choisissons de mettre au repos notre cerveau gauche, cette partie qui met l'accent sur ce qui est numérique, scientifique et pragmatique pour faire une plus grande place à notre cerveau droit plutôt analogique, artiste et rêveur. Nous pouvons ainsi laisser se créer une nouvelle perception de la réalité qui convient davantage à nos besoins.

Depuis plus de dix ans, j'accompagne de futures mamans dans ce cheminement créatif qu'est l'hypnonaissance. Il s'agit de séances de détente profonde où celles-ci sont conscientes de ce qui se passe dans leur environnement et où elles participent activement dans l'élaboration des suggestions qui leur sont faites en fonction de leurs besoins spécifiques. Elles peuvent ainsi avoir un meilleur contrôle sur les manifestations douloureuses de la grossesse et de l'accouchement. Il a ainsi été démontré que de cette manière, les vomissements gravidiques peuvent être traités avec un succès de 75% . En moyenne deux femmes sur trois qui utilisent l'hypnose ont pu se servir de cette seule approche comme anesthésique pour faire diminuer de manière satisfaisante les douleurs de l'accouchement. De plus l'hypnose peut réduire de deux à quatre heures la durée du travail lors de l'accouchement. Ainsi par la seule utilisation de la faculté d'autohypnose, il est possible d'améliorer le confort de porter et de mettre au monde son enfant.

Le soulagement de la douleur et de l'inconfort pour la mère et l'enfant n'est qu'un aspect qui favorise la pleine jouissance de la grossesse et de l'accouchement. Il y a aussi tout le domaine des émotions qui peut être rendu plus agréable à vivre. Ainsi les peurs provenant de ouï-dire ou encore d'expériences antérieures vécues par la parturiente peuvent être apprivoisées et remplacées par une attitude centrée davantage sur les plaisirs de porter l'enfant et de le mettre au monde. L'hypnothérapie est aussi une approche très efficace pour surmonter l'anxiété car elle permet de développer une attitude de calme intérieur et d'adopter un comportement approprié dans les situations intenses telles que celles de l'accouchement. Ainsi l'enfant aura plus de facilité à naître et la mère économisera ses énergies pour pouvoir prendre soin plus facilement de l'enfant par la suite.

Entre Mères
Groupe de soutien en allaitement maternel

Rimouski-Mitis

418 750-7001

Services gratuits de jour, soir et fin de semaine

Par Marie-Pier St-Onge, marraine d'allaitement

L'allaitement... la nuit!

Pourquoi est-ce important?

1- pour maintenir une bonne production de lait grâce à la prolactine. Chez les humains, la sécrétion de prolactine est naturellement plus élevée la nuit, entre 1h et 5h. Comme le taux de prolactine augmente dans les minutes qui suivent une tétée, les tétées nocturnes sont une bonne façon de maintenir une bonne production de lait. La prolactine est responsable du développement des glandes mammaires et de la production de lait.

2- pour mieux dormir soi-même grâce à l'effet relaxant de la prolactine dans notre corps;

3- pour mieux faire dormir bébé grâce à la mélatonine (hormone régulatrice de sommeil) qui passe dans le lait maternel;

4- parce que c'est une part très importante dans l'alimentation du bébé, même en vieillissant.

Qu'est-ce qui est normal?

Les bébés sont des mauvais dormeurs. Toutes les raisons sont bonnes pour se réveiller (dents, envie d'uriner, cauchemar, trop chaud, trop froid, soif, faim, réconfort) et elles n'ont aucun lien avec l'allaitement.

Est-ce que les bébés allaités dorment mieux ou moins bien que les bébés nourris à la préparation commerciale pour nourrisson?

Les plus récentes études montrent qu'il n'y a pas de différence ou que, dans certains cas, les parents des bébés allaités dorment mieux et un peu plus longtemps (30-45 minutes en moyenne).

L'allaitement de nuit et l'hygiène dentaire

Le lait maternel ne provoque pas la carie dentaire; il aurait plutôt un effet protecteur. Les causes de la carie dentaire infantile sont plutôt la bactérie streptococcus mutan (principalement), l'hérédité et une mauvaise hygiène dentaire. La combinaison lait maternel + sucre (par exemple, lors d'un brossage de dent inadéquat) serait la plus dommageable quant à la carie dentaire. La préparation commerciale pour nourrisson, le lait de vache et autres boissons n'ont pas du tout cet effet protecteur sur les dents. Les tétées nocturnes permettent aussi une plus grande production de salive, ce qui est bénéfique, car l'assèchement de la bouche durant la nuit favorise la prolifération des bactéries. Il est donc recommandé que notre enfant ait une excellente hygiène dentaire et un bon brossage de dents avant le dodo, particulièrement lorsqu'on allaite la nuit.

Où allaiter la nuit?

Dans un endroit confortable où on ne risque pas de s'endormir avec bébé.

Et si on dort avec son enfant?

Santé Canada dit :
« l'endroit le plus sécuritaire pour coucher votre bébé, c'est seul dans un lit d'enfant qui satisfait aux normes de sécurité actuelles et dans votre chambre pour les six premiers mois. Le cododo peut-être une pratique dangereuse (étouffement, chute, surchauffe).»

L'UNICEF dit, pour les mamans qui allaitent seulement, «si vous faites le choix du cododo, faites-le de façon sécuritaire afin d'éliminer tout risque pour votre bébé» :

- le matelas doit être ferme : pas de lit d'eau ou de matelas mou (ex : futon);
- aménager le lit pour que le bébé ne puisse tomber ni se coincer entre le matelas et un mur (ou un meuble);
- ne pas surchauffer la pièce (16-18°C est l'idéal);
- le bébé ne doit pas être trop habillé; il ne devrait pas porter plus de vêtements que vous-même lorsque vous vous mettez au lit;
- les couvertures ne doivent pas surchauffer le bébé, ni pouvoir recouvrir sa tête;
- le bébé ne devrait pas être laissé seul dans un lit d'adulte; même les plus petits bébés peuvent se retrouver dans des positions hasardeuses;
- votre partenaire doit avoir connaissance de la présence du bébé dans le lit;
- si un enfant plus vieux partage le lit aussi, vous ou votre partenaire devez être placé entre l'enfant et le bébé;
- les animaux ne devraient pas partager votre lit.

*** Quand ne pas dormir avec son enfant

- aucun fumeur (vous ou votre partenaire) ne doit partager le lit avec un bébé. Cela augmente de manière significative le risque de mort subite du nourrisson;
- si vous avez consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments;
- si vous êtes malade et que votre condition diminue votre vigilance envers le bébé;
- si vous êtes dans un état de fatigue extrême;
- ne JAMAIS dormir avec votre bébé sur un sofa ou un fauteuil.

C'est quoi le nom

Véronique

Honorer les ancêtres et se libérer de leurs secrets

« Où que vous soyez, vous trimballez toujours votre famille d'origine avec vous. Bénissez- la, mais libérez-vous ! » Alejandro Jodorowsky

La mémoire du passé est inscrite dans nos cellules, dans notre corps.

Tout comme la fleur de l'arbre contient toute l'histoire de l'arbre, de ses racines, de sa sève et de ses minéraux, nos cellules contiennent la mémoire de nos ancêtres.

Deuils mal faits, injustices et humiliations subies en silence, traumatismes trop violents pour être correctement intégrés, secrets de famille : toutes ces souffrances qui n'ont pas pu S'EXPRIMER sont destinées tôt ou tard à surgir du terreau de l'inconscient familial et à se transformer en symptômes physiques à une, deux et parfois quatre générations de distance.

Le bagage familial que nous portons par amour et loyauté est souvent lourd (dépression, anxiété, dépendances à l'alcool ou aux drogues, colère, honte, maladies, cancers...) et, comme il est inconscient, nous enchaine .
« Dans une famille, les enfants et les chiens savent tout, toujours, et surtout ce qu'on ne dit pas. » Françoise Dolto.

Dès la naissance le langage-corps de l'enfant va révéler l'histoire de ses parents et de ses ancêtres.

Françoise Dolto a découvert que le bébé « duplique » in utero les activités émotionnelles et psychiques de ses deux parents et donc de ses deux lignées. Comme une éponge, le foetus s'imprègne de la mémoire cellulaire qui va s'inscrire dans le corps lui-même.

Par des pathologies, les nouveaux nés vont exprimer une souffrance actuelle ou passée du couple, ou d'un des parents, révéler des non dits, secrets de famille ou des problèmes non résolus par des adultes des générations antérieures.

Le jeune enfant n'a pas la clef pour décoder. C'est aux parents de révéler ce qui n'a pas été dit et de raconter la « vraie » histoire à leur enfant.

Les affaires familiales sont généralisées, mais ne provoquent pas nécessairement un trauma ou un résidu pathologique pour tous. Tout va se jouer au moment de la conception, de l'accueil de la mère (de sa grossesse, de l'enfant…), et ensuite durant les sept premières années de la vie de l'enfant.

Le lien psychoaffectif qui unit l'enfant à la mère représente les racines de la vie et, du succès de ce lien, dépendent les succès à venir de notre vie.

La présence de la mère, un regard aimant, des bras qui bercent, voilà ce dont l'enfant a le plus besoin tout comme le chiot, l'oisillon. C'est sa sécurité !

Or il peut y avoir de grands manques dans la faculté qu'a la mère de donner cette sécurité si, par exemple, le bébé fut arraché par césarienne, accouché avec difficulté, éloigné de la mère lors des premiers jours de vie ou pendant une plus longue période dans les premières années de vie (maladie, hospitalisation, voyage de la mère…) ou lorsque la mère ne peut être présente à l'enfant au niveau psychologique parce que son énergie est tournée ailleurs (enfant mort avant, mort de sa propre mère lorsqu'elle était jeune..) ou lorsque la mère n'est plus disponible suite à un deuil terrible, un drame et se coupe émotionnellement. Ces séparations sont vécues comme des arrachements et interrompent le mouvement naturel de l'enfant vers la mère.

Le mouvement du nouveau-né vers sa mère est l'une des expériences de l'âme la plus puissante qui soient. A ce mouvement répondent ceux de la mère (et plus tard du père) vers l'enfant. Le lien qui se noue à ce moment là est très important pour le développement futur de l'enfant.

Le mouvement interrompu peut être la cause d'une angoisse et d'une souffrance importante qui amène l'enfant à ne plus retourner vers la mère par peur d'être de nouveau abandonné ou séparé. L'enfant se dit : « Je me passe d'elle. » « Je me détourne d'elle. »

Evitement, éloignement, rejet… du parent concerné sera une des conséquences de la blessure d'abandon.

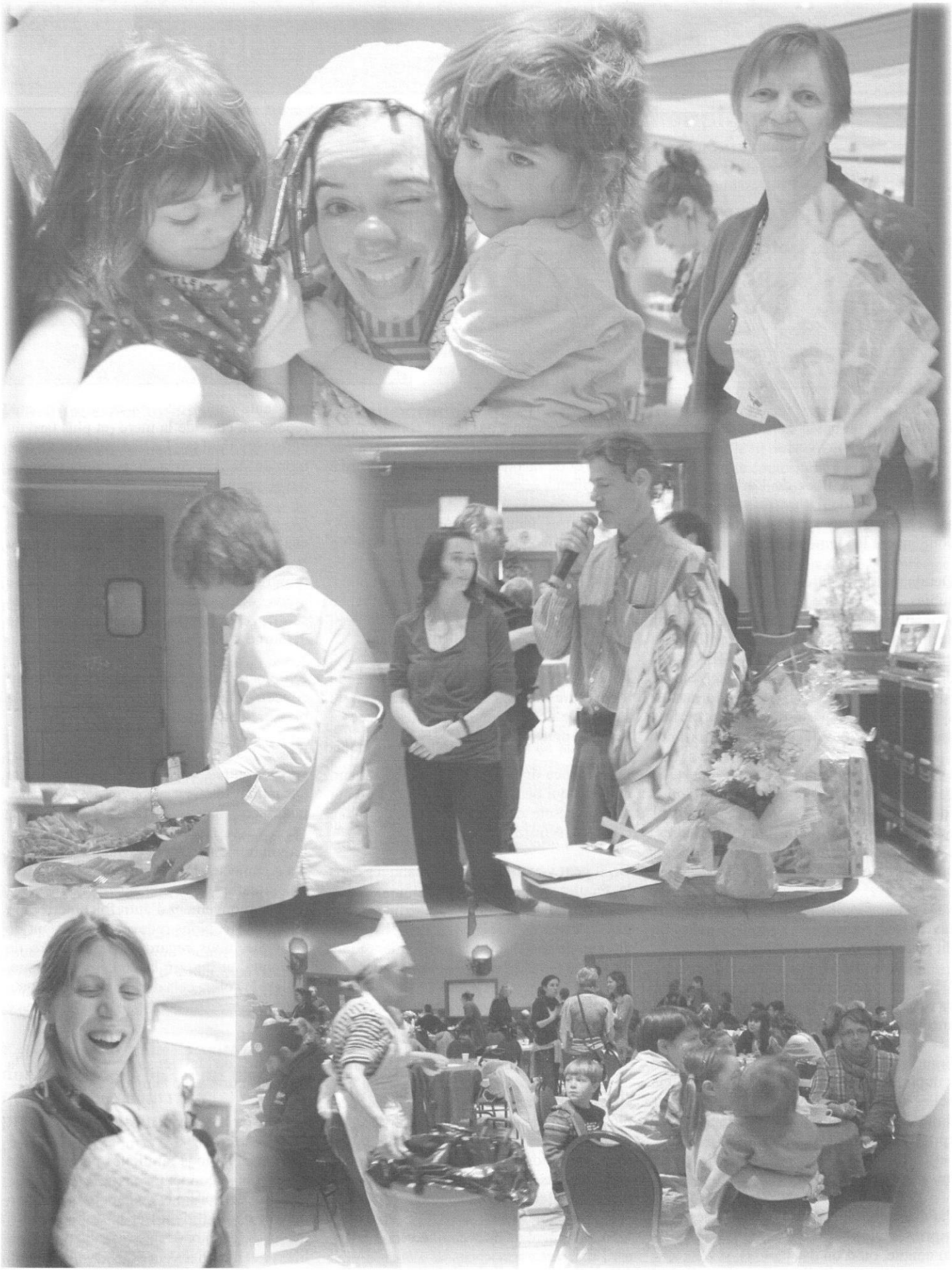
Plus tard l'adulte aura de la difficulté à aller vers les autres, vers un partenaire car vivre une intimité devient synonyme de souffrance possible.

La solution est de guérir le traumatisme là où il a commencé. De retourner intérieurement à la situation traumatisante et de mener à bien ce mouvement d'autrefois interrompu ou empêché. Nous redevenons l'enfant de l'époque, nous regardons notre mère de l'époque, et malgré la douleur montante, malgré la colère et la déception de l'époque, nous faisons un petit pas vers elle avec amour.

La voie de la réussite passe par la réconciliation avec la mère.

La voie de la réussite passe par l'amour !

Les constellations familiales permettent le travail de reconnexion avec la mère, de remettre de l'ordre et de la communication dans le clan, d'identifier la source de nos malaises (et ceux de nos enfants) pour s'en libérer et marcher vers SON destin.



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

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

Maison de torréfaction
BRULERIE D'ICI
"Les saveurs d'ici et les cafés d'ailleurs"
Marie-Pierre Gendreau
Directrice
tél: 725.1341 cell: 750.0451
fax: 723.8583
@: labrulieriedici@hotmail.com
91 St-Germain O., Rimouski, G5L 4B6

C de C
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

Pas besoin de sortir, le confort est dans la poche.
Porte-bébés MamanKangourou® Baby carriers
www.mamankangourou.com
Découvrez nos divers produits près de chez vous !

Produits du miel et Hydromels
Bas-Saint-Laurent
Le Château Blanc
APICULTEURS
521 Chemin des Prés Ouest, Rimouski, Qc, G5N 1X9
(418) 722-9788 (418) 724-6088
www.lechateaublanc.com

Robin Servant
Accordéoniste
rob.servant@gmail.com

Le meilleur pour la faim
Charcuterie artisanale
418 739.7676 | 102 St-Alphonse, Luceville
www.lemeilleurpourlafaim.com

GaZou BaZou
418-740-3216
www.fanyfay.com

Syndicat des producteurs de lait du Bas-Saint-Laurent
284, rue Potvin • Rimouski (Québec)
418 723-2424

Geneviève Guilbault, sage-femme

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

418 775-3636

Vivre la naissance en famille

Le désir de vivre l'accouchement en famille n'est pas venu de nous, les parents. Il est venu des enfants qui réclamaient d'assister à la naissance du bébé et ce, bien avant sa conception. Après tout, à 7 et 9 ans, on commence à comprendre bien des choses... Surmontées les appréhensions initiales de papa (qui voulait pouvoir se consacrer entièrement à moi et au nouveau-né) , nous avons décidé de partager avec eux ces moments si intenses et émouvants à la fois. Rendu au 4e enfant, c'est rendu une affaire de famille....

Dans le dernier mois de la grossesse, nous avons préparé ensemble le matériel pour l'accouchement : piqués, petites doudous, serviettes hygiéniques, piscine pour l'accouchement, musique, chandelles... Et cela a créé un bon moment pour échanger sur comment l'accouchement allait se passer, et comment ils voulaient être impliqués. Nous avons visionné quelques vidéos d'accouchement sur YouTube et le magnifique film « Le Premier Cri ». Je voulais sans trop leur en monter leur faire voir des naissances où la femme était en son plein pouvoir. Certains de leurs amis d'école ne les croyaient pas que la naissance du bébé se passerait à la maison et qu'ils y assisteraient!

Ils ont trouvé difficile l'attente des derniers jours. L'année scolaire finie, ma plus vieille a refusé des invitations à coucher par crainte que le bébé n'arrive cette nuit-là!!!!!!

Ma latence a duré une nuit et le travail s'est déclenché la nuit suivante. La journée entre les 2, j'avais une amie avec moi, papa étant au travail. Les contractions, quoique légères, revenaient assez souvent pour que je me dise que ça s'en venait. Et quand cela a commencé pour vrai, il était passé minuit, tout le monde dormait (même papa!) c'était magique et si normal en même temps. Je l'ai réveillé quand il a été temps de remplir la piscine et de recevoir des massages. Il s'est occupé d'avertir tout notre monde. Je suis entrée dans la danse du travail sans souci; les enfants dormaient, la piscine était pleine, la sage-femme était là; mon amoureux est entré dans la danse avec moi.

Ce jour-là, au petit matin, je n'ai pas seulement donné naissance à mon 4e et dernier enfant... j'ai assisté à la naissance de grandes sœurs et d'un grand frère. Comme nous leur avions demandé, ils ont été très discrets durant la poussée. Je me souviens à peine de leur présence; les photos témoignent de leur excitation : ils sont là, en pyjama, les cheveux ébouriffés et les yeux remplis d'étoiles. Lors de la naissance du bébé, ils se sont doucement approchés et moi, j'avais déjà vu : le bébé était un petit frère. Mon fils venait de gagner sa Coupe Stanley : il avait son petit frère. Est-ce que ce sont les cris qui ont réveillé la petite dernière? On ne le saura jamais , mais elle est arrivée juste à temps pour voir le bébé, tout mouillé sur moi, et lui donner un bisou de bienvenue.

Je ne m'attendais pas à voir cette magie opérer directement sous mes yeux : l'attachement et la découverte du bébé par la fratrie. On parle beaucoup de ce processus par lequel les parents et le nouveau-né tissent ce lien si fort, je n'avais jamais ni entendu parler ni observé ce phénomène avec les frères et sœurs, probablement par la rareté des accouchements en famille avec une fratrie plus âgée. C'est d'une beauté qui m'en a fait exploser le cœur. Un moment fort d'unité familiale, qui est venu sceller d'un sceau d'amour inconditionnel l'entité désormais finie que nous sommes.

Je n'accoucherai plus jamais... mais lorsque je regarde mes 4 beaux enfants, je ressens un tel sentiment d'accomplissement et de fierté que ce n'en est pas du tout une tristesse.

PETITS CONSEILS POUR UNE NAISSANCE EN FAMILLE :

1- Ici, le souhait est venu des enfants eux-mêmes.
2- Le lieux d'accouchement choisi leur permet une totale liberté de s'investir ou de se retirer selon leurs émotions. En ce sens, l'accouchement à domicile est idéal.
3- Prévoyez un plan A, B, C... puisqu'on ne sait jamais comment ça va arriver. Par exemple, mes accouchements précédents ayant été rapides, je n'avais pas pensé au « après », mais celui-ci nous a fait vivre une nuit blanche!!
4- Ayez quelqu'un de confiance pour prendre soin d'eux. Le processus du travail est long pour eux, ce qui les intéresse, c'est la sortie et l'accueil du bébé. Cette personne doit aussi être en mesure de prendre en charge si un pépin survenait. Pour ma part, j'avais 2 personnes : une pour les plus grands et une autre pour la petite, qui ne devait pas assister à la naissance (finalement elle dormait!).
5- Vivez la naissance en famille comme un choix de cœur et non comme une solution à une organisation difficile. Si c'est difficile pour vous, parlez-en à votre sage-femme elle pourrait vous proposer des pistes de solution.
6- Visionnez des vidéos et discutez avec vos enfants de l'énergie de la naissance : des lamentations ou cris, des émotions (les enfants ne pensent pas qu'on peut pleurer de joie!), du sang, des odeurs, etc. Trouvez-leur une petite responsabilité, comme prendre des photos ou couper le cordon.

Sophie Bertrand, **Éducatrice périnatale et massothérapeute agréée**

Centre périnatal Entre Deux Vagues

125, René-Lepage Est, bureau 312, Rimouski

www.entredeuxvagues.com

418 723-3944

Masser son bébé, pour le plaisir et les bienfaits!

Le toucher est le premier des sens à se développer *in utero* et le dernier à s'éteindre avant notre mort. Déjà à 8 semaines de gestation, le bébé est sensible au toucher et, tout au long de sa croissance, ses sensations augmentent.

Après la naissance, le toucher demeure essentiel et serait tout aussi important pour les bébés que de manger et de dormir.

Dans plusieurs sociétés, comme en Afrique et en Inde, le massage des bébés est une tradition ancestrale transmise de génération en génération et fait partie intégrante de la routine quotidienne.

Quels sont les bienfaits?

Fort heureusement pour nous, le massage pour bébé se fait de plus en plus connaître en occident.

Le massage joue un grand rôle dans le développement du lien affectif et de l'attachement. Ce lien, par le toucher, permet au nouveau-né de renforcer son sentiment de sécurité physique et émotionnelle. Il permet au parent de mieux connaître son enfant et d'établir une communication directe avec lui.

Le massage peut également apporter de nombreux bienfaits physiologiques comme atténuer des tensions musculaires, des troubles digestifs ou respiratoires. Une routine de massage pour les coliques et les gaz s'avère souvent efficace pour diminuer ces désagréments.

Le massage permet l'augmentation des hormones relaxantes et la diminution des hormones liées au stress, ce qui aidera bébé à mieux dormir et à réduire les périodes de pleurs.

Plusieurs recherches auprès des bébés nés prématurément ont démontré que le massage pouvait avoir un impact positif significatif sur la prise de poids et le développement neurologique.

Quand masser son bébé?

Un nouveau-né peut être massé dès les premiers jours suivant sa naissance. Le meilleur moment pour le masser est lorsqu'il est en état d'éveil calme. C'est avec l'expérience et la connaissance de son bébé que le parent découvrira le moment le plus propice au massage.

Le parent devrait choisir un moment où il se sent lui-même détendu et réceptif; il pourra alors transmettre son état de calme à son enfant.

Comment faire?

Masser son bébé n'est pas un geste technique mais plutôt un toucher instinctif. Il existe cependant des manoeuvres qui aident à orienter la routine de massage. Certains parents se sentiront davantage en confiance s'ils sont guidés par un instructeur.

En participant à une formation de cinq séances d'une heure et demie, les parents apprennent, en petit groupe, à masser leur bébé en profitant d'un moment privilégié de complicité avec leur petit trésor. C'est également une occasion de rencontrer d'autres parents et d'échanger sur divers thèmes reliés à la périnatalité. Les parents repartent de la formation en confiance pour poursuivre l'aventure du massage à la maison.

Le massage après l'accouchement, un luxe?

Les bienfaits d'un massage durant la grossesse sont bien connus mais qu'en est-il après l'arrivée du bébé?

Les avantages sont nombreux tant sur le plan physique qu'émotionnel. Le massage aidera à récupérer suite à la fatigue et au stress liés à l'accouchement. Il facilitera le sommeil récupérateur et aidera à mieux gérer les périodes d'insécurité et d'adaptation face à son nouveau rôle de mère.

Prendre soin de son bébé est merveilleux, mais le temps pour soi se fait rare. S'offrir un massage permettra un petit répit et aidera ensuite à être plus disponible, présente et enjouée pour son enfant.

En nourrissant et en portant son bébé, des douleurs musculaires à la nuque, aux trapèzes et aux bras peuvent se développer. Le massage permettra d'apaiser ces tensions et d'offrir une meilleure amplitude. Le massage favorisera aussi une meilleure circulation sanguine, ce qui agira positivement sur le fonctionnement de tous les systèmes du corps.

Le massage, une autre belle façon de combiner le plaisir et la santé !

Césarimouski

Abigaïl Rezelman, co-fondatrice

http://cesarimouski.blogspot.ca/

Césarimouski est un groupe de soutien aux femmes ayant vécu une ou plusieurs césariennes. Pour participer à la prochaine rencontre, contactez-nous à cesarimouski@gmail.com.

Césariennes en hausse : quelles conséquences pour les mères?

Aujourd'hui au Québec, près d'un accouchement sur quatre se termine par une césarienne. Avec un taux de 23 %, la région du Bas-Saint-Laurent est proche de la moyenne provinciale. La tendance québécoise est à la hausse (13 % en 1980, 18,5 % en 2000-2001, 22,6 % en 2004) et suit un mouvement général qui touche l'Amérique du Nord et l'ensemble des pays développés, avec toutefois d'importantes variations selon les pays.

Plusieurs facteurs sont évoqués pour expliquer cette tendance : âge plus avancé des femmes au moment de la première naissance, taux de surpoids et d'obésité en hausse, importance des contraintes médicolégales (peur des poursuites), environnement culturel favorable à la médicalisation de la naissance. On entend souvent parler des césariennes pratiquées à la demande de la mère, pourtant les césariennes «de convenance» ne représentent au Québec qu'une part minime de l'ensemble des césariennes. En revanche, on sait que les pratiques obstétricales telles que la surveillance électronique du fœtus (monitoring), la péridurale (lorsqu'administrée trop tôt) et le déclenchement (induction) ont des conséquences significatives sur le taux de césariennes.

De nombreuses organisations, du côté des professionnels de la santé comme des usagers, s'alarment de ce recours accru à la chirurgie au moment de la naissance. Pourquoi? La césarienne ne sauve-t-elle pas des vies? Pratiquée couramment, n'est-elle pas moins risquée aujourd'hui qu'elle ne l'était autrefois ? Si les complications sont rares, la césarienne n'en demeure pas moins un acte chirurgical majeur, présentant des risques accrus pour la mère (infections, hémorragies, lésions aux intestins et à la vessie, mauvaise cicatrisation et douleur pelvienne chronique, caillots sanguins et AVC, hystérectomie d'urgence, décès) ainsi que pour l'enfant (coupures accidentelles, problèmes respiratoires). Elle accroit également les risques encourus lors des grossesses ultérieures, rendant une autre césarienne plus probable. La césarienne nécessite enfin une période de rétablissement considérablement plus longue qu'un accouchement vaginal, ce qui complique les débuts de la relation mère-enfant, notamment l'attachement et la mise en route de l'allaitement.

Moins documentées mais tout aussi importantes sont les conséquences psychologiques de la césarienne. Il s'agit d'un acte invasif, qui met fin brutalement à un processus physique et psychique infiniment subtil, lorsqu'il ne l'évacue pas purement et simplement (cas d'une césarienne programmée). Même lorsqu'elles sont convaincues de la légitimité de cette intervention, et quelles que soient les conditions dans lesquelles celle-ci a été pratiquée, de nombreuses femmes considèrent leur césarienne comme un échec, une trahison, parfois comme une mutilation. La dépression post-partum ainsi que le syndrome de stress post-traumatique (dans le cas de la césarienne d'urgence) seraient aussi plus fréquents chez ces femmes. Bien que réelle, cette souffrance reste peu reconnue dans notre société où la césarienne est considérée comme une intervention banale.

Si vous avez vécu une césarienne et que vous avez besoin de soutien ou simplement envie de discuter avec des femmes ayant une expérience similaire, le groupe Césarimouski organise régulièrement des rencontres pour discuter de différents sujets relatifs à la naissance par césarienne, dont l'accouchement vaginal après césarienne (AVAC).

Sources :

Institut canadien d'information sur la santé : http://www.cihi.ca.

Ministère de la santé et des services sociaux : http://www.msss.gouv.qc.ca/en/.

Association Césarien : http://www.cesarine.org/.

AVAC-info : http://avac-info.org/.

VADEBONCOEUR, H. (2009). *Une autre césarienne ou un accouchement naturel?* S'informer pour mieux décider. (Éditions Carte Blanche, Montréal).

Geneviève Fortin

TRP, FRM.

541, route de la Mer
Sainte-Flavie (Qc) G0J 2L0

418 785-2563

Qu'est-ce que l'ostéopathie?

C'est une médecine manuelle et naturelle qui traite les causes des douleurs et l'origine des dysfonctions du corps humain. L'ostéopathie se réfère à l'anatomie, la physiologie et la biomécanique du corps. Par son jugement, l'ostéopathe est formé pour déterminer s'il peut traiter le patient devant lui ou s'il est nécessaire de le référer à un médecin. Il questionne sur l'état de santé actuel et antérieur. Il effectue des tests pour déterminer l'origine du problème et les manipulations appropriées. C'est une approche précise, douce et globale qui prend en considération tant l'aspect physique qu'émotionnel, libérant le corps de toutes ses tensions.

L'ostéopathie pour la grossesse et l'accouchement

La grossesse provoque de grands changements dans le corps qui subit des modifications physiologiques et mécaniques. Certaines problématiques peuvent apparaître comme : des douleurs au bas du dos (lombaires, sacrum, coccyx), au nerf sciatique, des nausées, etc. L'ostéopathe améliore la mobilité des structures bloquées et du bassin, ce qui permettra son plein potentiel à l'accouchement. Un suivi peut être fait tout au long de la grossesse.

L'ostéopathie en postnatal

Pour Maman :
Chaque femme vit son accouchement de façon différente. Le bassin est soumis à plusieurs forces et certaines femmes ressentent par la suite des douleurs lombaires, au bassin (coccyx, pubis, sacro-iliaque). Certaines problématiques peuvent être reliées au manque de souplesse des cicatrices (périnée, césarienne ou péridurale - cicatrice interne), créant parfois des douleurs, des fuites urinaires, des inconforts pendant les relations sexuelles, etc. L'ostéopathie peut assouplir les cicatrices, traiter les viscères concernés, relâcher ces zones et améliorer la qualité de vie des femmes.

Pour Bébé :
Certaines positions intra-utérines et l'accouchement peuvent laisser des traces sur le corps de Bébé. Il est donc pertinent de visiter un ostéopathe pour une consultation préventive ou après un accouchement difficile (forceps, ventouse, long, mauvaise présentation du bébé). L'ostéopathie peut agir sur des problèmes de torticolis, régurgitations, plagiocéphalie (tête déformée), problème de tétée, irritabilité, coliques, otites, etc. L'ostéopathe possède des tests neuro-moteurs pour vérifier la croissance et le développement adéquat de Bébé. Il peut référer au médecin pour toutes problématiques nécessitant des soins médicaux.

Rappelons que les techniques d'ostéopathie sont douces et sans danger pour la Mère et le Bébé.

Certaines informations sont tirées du site internet : www.qualita.ca

Note sur l'auteure

Geneviève Fortin possède sa clinique d'ostéopathie à Sainte-Flavie. Elle a réalisé, en collaboration avec la Maison des Naissances Colette-Julien, une étude clinique visant à démontrer l'efficacité des traitements d'ostéopathie lors d'un ralentissement ou d'une stagnation pendant la phase active de l'accouchement. Mme Fortin accueille à sa clinique Maman et Bébé pour des suivis prénataux et postnataux.

Barbara Soucy, B.Sc., Ac.

Acupuncteure

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

418 721-0027 poste 225

L'acupression pendant l'accouchement

Il y a maintenant plus de 10 ans que je fais la promotion de l'utilisation de l'acupression (pression forte et réelle sur une zone ou point spécifique pendant quelques minutes) pendant l'accouchement. Je dois avouer qu'au début, j'étais un peu sceptique sur l'étendue de son efficacité puisque en tant qu'acupuncteure, je mettais sur un piédestal l'acupuncture (utilisation de fines aiguilles au lieu de pression). J'ai dû attendre mon second accouchement pour me rendre compte de la force de l'acupression versus l'acupuncture : une pression forte sur le point ou la zone devient plus facile à faire lorsqu'on bouge, se déplace, donc moins limitant pour les mouvements nécessaires lors du travail. La mise des aiguilles réduit de beaucoup cette mobilité et liberté de mouvement.

L'efficacité de l'acupression est telle qu'il ne s'agit pas simplement de «ça me fait du bien» ou de «je pense que c'est utile», mais du «reviens vite et appuie sur le point tout de suite!». L'acupression favorise un travail naturel (donc souvent moins médicalisé ou médicamenté), soulage la douleur et encourage une forte implication du conjoint qui se sent pro-actif et aidant pour sa conjointe.

Certains points ont la propriété de favoriser la libération d'endorphines (qui provoquent une sensation de bien-être malgré cette dure épreuve), de diminuer le blocage de certains récepteurs du cerveau, de favoriser la dilatation du col et d'augmenter l'efficacité des contractions.

Pour un bénéfice maximal, il est indispensable d'utiliser l'acupression aussi tôt que possible. Les femmes qui en ont retiré la plus grande satisfaction sont celles qui ont appliqué l'acupression dès le tout début du travail.

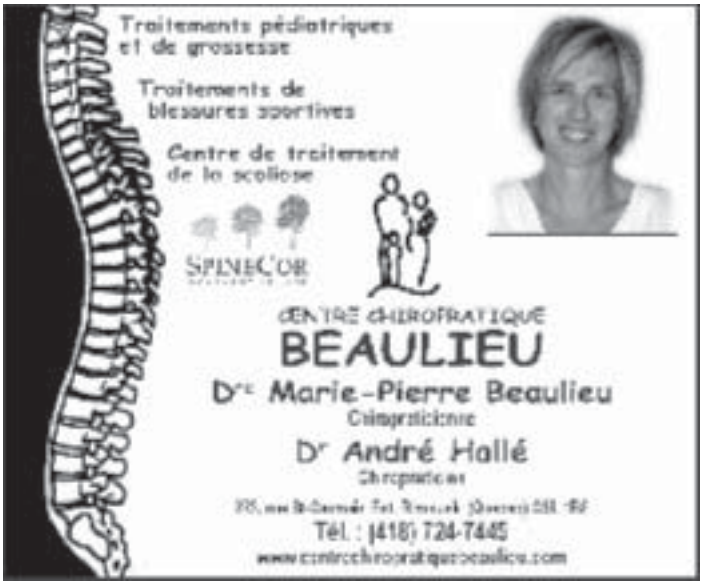
Dans le dernier mois de la grossesse, j'enseigne aux couples la localisation d'une dizaine de points d'acupression ainsi que leurs fonctions. Ainsi, le conjoint peut s'exercer à localiser et palper ces points avant le moment tant attendu.

Voici quelques exemples d'application :

- réduction de la douleur;
- soulagement des nausées et vomissements durant le travail;
- réduction de l'anxiété, de la peur, panique;

- descente du bébé et aide à l'expulsion du placenta;
- aide à la dilatation et maturation du col;
- prévention de mauvaise présentation du bébé (postérieur);
- favorise des contractions efficaces et régulières;
- réduction de la douleur des tranchées utérines;
- aide à l'allaitement;
- etc.

Les parents me confirment régulièrement, par la suite, d'avoir expérimenté une réduction de la douleur accompagnée d'un sentiment de calme et un fort niveau de satisfaction quant à la façon dont la naissance s'est déroulée. J'espère vivement que dans le futur, chaque femme pourra avoir accès à l'acupression comme faisant partie de la préparation à l'accouchement.



Yvon Beauchamp
Hypnothérapeute, Hypno-massage, Massothérapie, Naturothérapie
Membre FQM (Fédération québécoise des massothérapeutes)
Membre ANN (Association nationale des naturothérapeutes)
418 736-1285
santemieuxetre.weebly.com

Reçus pour assurances

Accouchement orgasmique et naissance extatique

Même s'ils ont toujours existé, ce n'est que depuis peu que des cas d'accouchements orgasmiques ont commencé à être décrits et étudiés au grand jour.

Imaginons un instant ce que cette expérience peut produire pour l'enfant à naître. Les contractions commencent par le fond de l'utérus et progressent vers l'avant comme des vagues de mouvement musculaire imprégnées de félicité. L'enfant enfonce ses pieds et son bassin dans ce courant aimant et se laisse emporter sans opposer de résistance. Peu à peu les contractions augmentent et l'enfant les intègre comme faisant partie de son propre effort. Elles le propulsent en avant, l'incitant à orienter son crâne vers la partie la plus large du bassin maternel, pour glisser peu à peu dans le canal vaginal. Baigné d'un effort extatique, il produit un mouvement ondulatoire et giratoire de tout son corps. Assisté par les contractions maternelles, il pousse la tête vers la lumière qui l'attend. Un flot d'ocytocine, hormone dite « de l'amour maternel » provoque une relaxation des ligaments entre les deux moitiés de l'arc pubien, facilitant cette descente. Il laisse derrière lui le liquide amniotique qui, d'aliment qu'il était, devient un lubrifiant lui permettant de glisser plus aisément.

Le bébé peut alors tourner la tête, ce qui lui permet de frotter contre les parois du vagin, frictions qui stimulent, entre autres, son système urinaire, gastro-intestinal et respiratoire. Les ultimes contractions, et les plus fortes, autour de son thorax, l'aident à expulser le liquide contenu dans son estomac et à commencer à respirer. **Avec toute la joie d'un travail bien réalisé, il entre dans le monde.** Son premier contact avec l'oxygène n'est ni douloureux ni forcé mais se fait graduellement par le biais du cordon ombilical qui bat encore. D'ailleurs, ce sera la mère ou le père qui le coupera le temps venu.

Si les eaux matricielles et l'obscurité de la gestation nous unissent à la mère, la lumière que l'enfant découvre et les premières bouffées d'air qu'il respire en sortant du ventre représentent le lien avec le père, souffle et soleil. Ce premier contact avec l'air, où l'on peut apprendre idéalement à respirer à pleins poumons et sans contrainte, déterminera plus tard le sens de la liberté : liberté de respirer, d'aller et venir, d'être. C'est l'affirmation de l'individualité.

Puis vient le moment de l'allaitement qui répond à la nécessité fondamentale d'être nourri. Idéalement, le lait jaillit du sein maternel comme une explosion de joie. Le mamelon s'adapte à la perfection à la bouche de l'enfant, la succion provoque des sensations voluptueuses qui, directement liées aux mouvements utérins, permettent à la matrice de retrouver sa place et sa taille initiales. La mère sait spontanément tenir l'enfant dans ses bras et celui-ci reçoit l'aliment exact que ses papilles et que son organisme attendent.

Dans la majorité des cas, la naissance peut être vécue comme une expérience extatique bien plus qu'un problème médical. Aujourd'hui, ces accouchements et naissances sont possibles et réels si les deux parents sont conscients de mettre au monde un être le plus libre possible et s'ils sont eux-mêmes libérés de leur généalogie. «Famille, je te rends tes angoisses, tes peurs...»

On ne crée pas l'enfant, mais on lui permet de se créer à travers nous.

L'importance de chaque étape, que ce soit à la décision de faire un enfant, à la conception, la gestation, la naissance ou même pendant l'allaitement, tout a une influence sur ce futur être qui va naître. Voilà pourquoi il peut être intéressant de réviser les circonstances de notre conception, gestation et naissance, puis de s'intéresser à la manière dont les membres de notre arbre généalogique ont été conçus, attendus et mis au monde.

Tout est inscrit dans nos cellules, la souffrance comme l'extase.

Comprendre pour dire OUI à la vie, dire OUI à la force de vie qui est en vous et qui va naître.

Avec **l'hypnose**, je peux vous guider et vous accompagner dans le but d'aborder l'enfantement dans les meilleures conditions possibles. L'hypnose peut avoir des effets bénéfiques à toutes les étapes de la grossesse. Une grande importance est accordée dans cette pratique à l'autonomie des sujets. Cela permet à chacun d'entre nous, homme ou femme, de vivre la grossesse comme une aventure particulière qui ne ressemble à aucune autre, d'**inventer sa manière de devenir parent et d'offrir à son enfant la plus belle des venues au monde.**

Ce texte est tiré en grande partie de *« Métagénéalogie, la famille, un trésor et un piège »* d'Alexandro Jodorowsky, aux éditions Albin Michel.

Gilles Ross, Propriétaire

Le Rêve du Bébé inc.

91, boul. Arthur-Buies Ouest, Rimouski

418 723-1550

L'utilisation de lits de bébé à côté abaissable

Suite à de nombreuses questions de la part de nos clients, nous croyons bon de vous faire connaître les recommandations de Santé Canada quant au sujet des lits de bébés à côté abaissable.

Santé Canada désire rappeler aux parents, les risques potentiels liés à l'utilisation de lits d'enfant à coté abaissable.

Les parents sont invités à prendre les mesures suivantes :

- Consulter la base de données des rappels de produits de consommation.
- Vous devez vérifier régulièrement si le lit du bébé est sécuritaire.
- Les lits dont les pièces sont manquantes, lâches ou qui présentent des signes visibles de dommages ne doivent pas être utilisés.
- Seules les pièces fournies par le fabricant doivent être utilisés pour réparer le lit.
- Les lits de plus de dix ans risquent davantage d'avoir des pièces brisées, usées, lâches ou manquantes et ne sont souvent pas accompagnées des mises en garde.

Les lits de bébé à côté abaissable sont généralement moins solides sur le plan structurel que les lits à quatre côtés fixes (lit transformable) en raison de la tension supplémentaire causée par le soulèvement et l'abaissement répétés du côté abaissable. Les pièces de ces lits de bébé pourraient briser ou déformer. Si les pièces du côté abaissable se brisent ou se déforment, le côté abaissable pourrait se détacher dans un ou plusieurs coins, et ainsi créer un espace entre le côté abaissable et le matelas du lit de bébé. Les nourrissons ou les jeunes enfants pourraient être coincés dans cet espace, ce qui pourrait entraîner de la suffocation.

Entre janvier 2000 et la mi-août 2010, Santé Canada a reçu 93 plaintes mettant en cause les côtés abaissables de lit de bébé au Canada. Une de ces plaintes se rapportait à un décès. Le décès est cependant survenu dans le lit de bébé dont les pièces d'assemblage du côté abaissable avaient été remplacées par des pièces qui n'avaient pas été fournies par le fabricant. En outre, le lit de bébé était en mauvais état général.

Santé Canada a lancé une consultation le 29 septembre 2010 concernant un projet de règlement visant à interdire les lits de bébé traditionnels à côté abaissable et à améliorer la sécurité générale des lits. Dans ce document de consultation, Santé Canada précise que l'option préférable est l'élimination des lits dont les côtés ne sont pas fixés solidement aux extrémités.

Consultez la section Sécurité des produits de consommations du site Web de Santé Canada pour vous tenir au courant de cette initiative ou passez nous voir en magasin pour plus d'information.

On vous renseigne

Louise Vachon
Entraîneure

gympleinair@cgocable.ca
www.gympleinair.com

418 721-4774

De l'exercice contre la dépression post-partum

Contrairement au baby-blues qui est normal après un accouchement, une dépression est plus qu'un état de déprime passager. La dépression est une maladie grave caractérisée par un désintéressement à tout (incluant le bébé, dans le cas de la dépression post-partum), accompagnée de troubles de concentration, de sommeil et d'émotions.

La dépression et l'exercice physique
Une étude réalisée à la Duke University, en Caroline du Nord, a offert trois traitements à des personnes en état de dépression majeure. Le premier groupe recevait un traitement pharmacologique (antidépresseurs), le deuxième groupe devait faire trente minutes d'exercice trois fois par semaine et le troisième groupe devait faire le programme d'exercice en plus de prendre la médication. Le taux de succès des trois groupes était similaire, soit autour de 65% de réussite après trois mois de traitement.

L'exercice comme mesure préventive
En plus de cette surprise quant à l'effet équivalent de l'exercice physique par rapport aux antidépresseurs, les chercheurs ont poursuivi leurs études auprès des personnes guéries. Ils ont démontré l'efficacité préventive de l'exercice physique pour contrer la rechute. Les chercheurs croient que l'exercice physique amène le patient à se prendre en charge, ce qui augmenterait son estime de lui-même.

Et la dépression post-partum?
On entend beaucoup parler de la dépression post-partum car elle peut être dommageable pour un nouveau-né de qui la mère se désintéresse. Pourtant, les recherches de la sociologue Catherine Desrivières-Pigeon, de l'UQAM, démontrent que la dépression post-partum ne serait pas causée par un dérèglement hormonal suivant un accouchement, puisque celle-ci n'apparaît pas systématiquement dans toutes les cultures. En travaillant de pair avec une chercheure originaire de l'Italie, où la dépression post-partum est rare, la chercheure québécoise a conclu que la dépression serait même plus fréquente à d'autres moments de la vie d'une femme qu'à la suite d'un accouchement. À la suite du décès d'un proche ou d'un divorce, par exemple.

Suite aux comparaisons entre nouvelles mères québécoises, dont la culture privilégie la famille nucléaire, et les italiennes, dont le réseau entre les mères, les sœurs, les cousines et les tantes est important, les sociologues suggèrent que la dépression post-partum est davantage liée à des facteurs sociaux comme l'isolement et la pauvreté.

Bouger poussette avec Gym plein Air c'est à découvrir!

Recommandations
Tous s'entendent pour dire qu'en plus d'être hautement efficaces, avoir un réseau d'entraide et faire de l'exercice physique sont les méthodes les plus naturelles pour prévenir la dépression. Au Québec, peu de personnes bénéficient d'un réseau familial semblable aux mères italiennes. Briser l'isolement se fait souvent par l'adhésion à différentes activités de sport et de loisir. Il a été démontré qu'une activité physique régulière comportait de nombreux bénéfices dont prévenir la dépression.

Vos séances d'exercice, considérez-les comme un besoin de base pour votre bien-être.

Des extraits intéressants

Maison de naissance Mimosa

par Lucie Guénette, sage-femme,

« de plus en plus de femmes considèrent au contraire que les douleurs de l'accouchement ne sont pas dénuées de sens. Ces femmes souhaitent vivre ce moment unique de leur vie de façon consciente et dans sa totalité. Car l'accouchement marque un passage important, aussi bien pour l'enfant qui naît que pour la mère qui donne la vie. La femme qui met au monde un enfant ressent ce passage dans tout son corps. Et comme tout passage important de la vie, celui-ci ne se fait généralement pas sans crainte, sans deuil ou sans souffrance.

En fait, tout comme nous reconnaissons la valeur des sacrifices et des efforts que les athlètes exigent d'eux-mêmes, pourquoi ne pas aussi reconnaître qu'une femme qui accouche de façon naturelle vit une expérience de dépassement de soi et de transformation? En effet, la douleur vécue par la femme qui accouche peut devenir une force, une force qui surprend la mère, qui l'amène à accomplir ce qu'elle n'aurait pas pu imaginer, qui lui révèle des ressources intérieures insoupçonnées, ressources dont elle aura d'ailleurs besoin dorénavant pour être mère, avec tous les défis que cela comporte! »

Dre Marie-Pierre Beaulieu
Chiropraticienne

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

418 724-7445

L'allaitement et la chiropratique

L'allaitement maternel n'est pas toujours une tâche simple, mais avec de bons conseils, maman et bébé vivront une belle expérience.

Que maman nourrisse son bébé au sein et/ou au biberon, elle doit s'assurer d'être dans une bonne position. Elle doit s'installer confortablement dans un fauteuil qui soutient bien le dos et muni d'appuis-bras. Au besoin, on peut ajouter un coussin au bas du dos pour combler le creux, afin de diminuer la tension sur la région lombaire. Pour faciliter la circulation dans les jambes, on peut utiliser un repose-pieds.

Le coussin d'allaitement est un outil qui permet à maman d'être plus confortable. Il existe différents types de coussin d'allaitement; il est important de choisir celui qui convient bien à nos besoins.

Il existe plusieurs positions d'allaitement ainsi que plusieurs avantages à alterner celles-ci à chaque boire : assurer le développement de la motricité et la vision périphérique de votre bébé, favoriser le drainage des canaux lactifères, diminuer les risques de développer un engorgement ou une infection du sein et enfin, éviter les maux de dos. Peu importe la position que la mère adopte, bébé doit être tourné vers le sein avec son oreille, son épaule et sa hanche bien alignées. Bébé ne doit pas tourner la tête pour prendre le sein. Pour les positions assises, on doit faire attention à ne pas maintenir la tête penchée en avant trop longtemps afin d'éviter les douleurs au cou. En position couchée, on doit être couchée sur le côté et éviter que le bras contre le matelas soit replié sous la tête ou vers le haut, afin d'éviter les douleurs à l'épaule et au cou. Le bras devrait être maintenu droit devant l'épaule et former un angle de 90 degrés avec le corps.

Différents facteurs peuvent influencer le nourrisson à bien prendre le sein. Si l'enfant n'est pas confortable ou encore est incapable de prendre le sein, la mère doit d'abord évaluer sa propre position ainsi que celle du bébé. Elle doit observer si l'enfant a de la difficulté à tourner la tête d'un côté plus que l'autre, si la prise du sein est adéquate et si la succion est bonne.

La naissance, ainsi qu'un mauvais positionnement du bébé durant la grossesse,

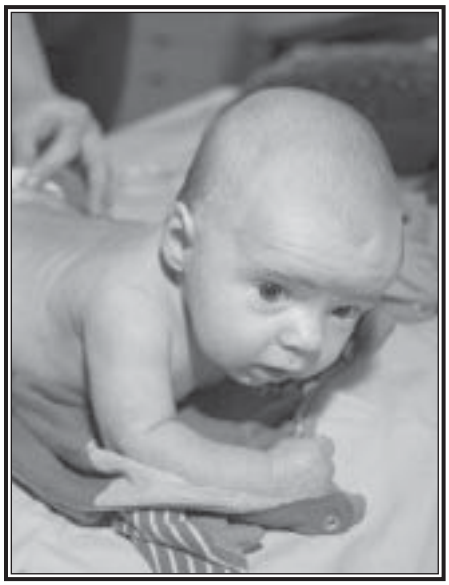
peuvent occasionner des problèmes neuro-musculo-squelettiques à l'enfant. Torticolis congénital, difficulté à prendre le sein, subluxation de l'épaule, atteinte au plexus brachial en sont quelques exemples.

Une évaluation chiropratique, incluant un examen neuro-musculo-squelettique complet du bébé dès la naissance, et un suivi chiropratique au cours de la première année de vie sont donc essentiels afin d'éliminer de futures complications dans la croissance du squelette de l'enfant.

La chiropratique est une approche naturelle et sécuritaire. Les traitements chiropratiques sont efficaces, sans douleur et adaptés aux enfants de tous âges.

LA SANTÉ PAR LA CHIROPRATIQUE, C'EST NATUREL!

Ces 3 photos : Marie-Claude Hamel



Le Meilleur pour la faim

Charcuterie artisanale
102, Saint-Alphonse, Luceville

Nicolas et Benjamin Gagnon

418 739-7676

Prévenir le diabète de grossesse

La santé et l'alimentation de la femme enceinte ont un impact direct sur le bien-être durant la grossesse, sur le développement du foetus et sur l'accouchement. Le diabète de grossesse (ou diabète gestationnel) est un sujet dont toute femme enceinte entend beaucoup parler et pour lequel elle est invitée à faire un test de dépistage. Il est important de préciser que le vrai diabète est une maladie complexe qui est bien différente du diabète de grossesse. Plusieurs spécialistes remettent en doute ce dépistage pour différentes raisons dont la principale: « Une étude très importante, à l'échelle de la population canadienne, a révélé que le recours systématique aux tests destinés à déceler des diabètes gestationnels n'améliore en aucune façon les statistiques[1]». Selon plusieurs spécialistes, cela ramène à la source : faire attention à sa santé, avec ou sans diagnostic. Les femmes enceintes devraient manger équilibré, faire de l'exercice régulièrement et prendre l'air quotidiennement. Il est aussi recommandé d'éliminer de son alimentation les mauvais gras et les sucres simples. Manger des céréales de grains entiers devrait être une priorité dans le cadre d'une saine alimentation; elles apportent une grande quantité de fibres et d'acide folique. Les fruits et légumes frais et cuisinés sont riches en fibres et en vitamines. Les viandes consommées devraient être faibles en gras.

[1] Wen SW, Liu S, Kramer MS, et al. impact of prenatal glucose screening on the diagnosis of gestational diabetes and on pregnancy outcomes. Arn J Epidemiol 2000; 152

La salade ci-dessous s'insère à merveille dans un programme d'alimentation variée et santé.

Salade tiède au confit de pintade (Pour deux portions)

Ingrédients

- 2 cuisses de **pintade confites de la Charcuterie Artisanale Le meilleur pour la faim**
- 1 pomme
- 1 carotte
- 250 g de salade mélange printanier type mesclun
- 1 à 2 c. à soupe de **graines de chanvre La coop du Cap**, au goût

Vinaigrette

- 20 ml de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé d'herbes salées
- 1/2 citron
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 100 ml d'**huile de tournesol Les Jolies Demoiselles**

Préparation

Couper la pomme en petits dés et râper la carotte. • Récupérer la chair des cuisses de pintade confites, éliminer la peau, les os et le gras. • Dans une poêle, faire chauffer à feu moyen 10 ml d'huile d'olive, ajouter le confit. • Remuer quelques minutes avant d'ajouter la carotte et la pomme. • Remuer quelques minutes encore en continuant la cuisson. • Servir dans un dans bol, sur un lit de salade. • Ajouter les graines de chanvre • Napper de la vinaigrette. • Et déguster!

Variante: Les cuisses de pintade peuvent être remplacées par des cuisses de poulet ou de canard confit, ou encore par des jarrets d'agneau confits.

Les ingrédients en caractères gras sont des produits régionaux disponibles à notre boutique.

AXE
Dr. Olivier Chapman DC
Chiropraticien
CHIROPRATIC
38-1, boul. Saint-Joseph Ouest
Amqui (Qc) G5J 3C8
Tél : 418 629-1211
chiropraticien@axechiropratique.com

Accueil Maternité
Heures d'ouverture
de 11h à 16h • Lundi au jeudi
Selon le calendrier scolaire de septembre à juin
340, rue Rouleau, Rimouski • 418 722-8875
Un lieu de rencontre pour les mères de jeunes bébés à Rimouski

Nouveauté à Mont-Joli
Cours et services offerts pour maman et bébé
Studio Lü
Mouvement Pilates
COURS
Yoga prénatal (Geneviève Guibaut)
Pilates postnatal avec bébé (Brigitte Boulay)
SERVICES PRÉNATAL ET POSTNATAL
Ostéopathie : Karol ne Michaud
Massothérapie : Sylvie Lepage
PRISE DE RENDEZ-VOUS OU INSCRIPTION
1143, boul. Jacques Cartier (près de la Ro sur les Vaisseaux)
418 509-2300 ou 418 785-2237

Anne-Marie
Professeure de Yoga

Metta | Studio de yoga
142, rue de la Cathédrale, Rimouski
418 725-4292

Le yoga prénatal : une grossesse et un accouchement au moment présent

L'accouchement est un moment marquant dans la vie d'une femme. Conséquemment, il est important d'être préparé à donner naissance puisque ce moment sera imprégné dans les souvenirs et dans le corps de la femme pour le reste de sa vie. Le yoga est un outil formidable pour la femme enceinte et qui accouche. Le yoga signifie « union »; union du corps, de la respiration et de l'esprit. Par les postures et la respiration, la femme enceinte apprendra à habiter son corps, à être présente, à reconnaître ses sensations et ses besoins, ses forces et ses faiblesses. Le yoga prénatal s'inscrit dans un grand processus d'autonomisation (empowerment) où la femme est très impliquée dans l'acte de donner naissance. Le yoga au coeur de la grossesse et de l'accouchement, c'est vivre au moment présent et s'ouvrir à l'imprévu.

Le yoga pour le corps, pour la respiration…

D'un point de vue physique, le yoga aide le corps à se renforcer et s'assouplir. Le corps qui donne naissance a besoin d'être tonique, l'expérience d'une naissance étant comparable à une épreuve athlétique. La pratique du yoga invite aussi les muscles à relaxer, à se relâcher pour se restaurer. Le yoga prénatal fournit ainsi à la femme enceinte des outils pour préparer le corps à une grande épreuve tout en lui enseignant à doser ses énergies et à se régénérer. La pratique du yoga met aussi l'accent sur la respiration : une respiration ample et naturelle qui invite à la présence au corps et qui est un soutien important autant lors de l'effort que de la relaxation.

… et pour l'esprit.

Les exercices de respiration et une pratique équilibrée des postures bâtiront la capacité à lâcher-prise, à se laisser aller et à se faire confiance. Un corps relaxe apaisera un esprit tendu et vice versa. Effectivement, plus la femme est tendue, plus les contractions sont inconfortables. Inversement, plus la capacité à relaxer, à relâcher, est grande, accompagnée par une respiration profonde et fluide, mieux les contractions sont accueillies, plus le col se relâche. Ainsi, la femme qui accouche, malgré la grande activité dans son corps doit oeuvrer à se relâcher, à faire confiance à son corps et à ses messages plutôt que de se contracter et se laisser submerger par la peur.

Pour la femme enceinte, l'idée est finalement de se créer de l'espace : dans le corps pour le bébé qui y grandit, pour tous les changements corporels et émotifs qui surviennent et pour que la respiration puisse faire son chemin dans le corps et soutenir les périodes intenses. Voilà pourquoi le yoga est un outil par excellence pour se préparer à vivre l'expérience de l'accouchement.

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».

Karine Desbois, sage-femme

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

418 775-3636

L'utérus, après la naissance...

Et voilà, après quelques heures de travail intense, vous avez enfin votre bébé dans vos bras! Votre travail est maintenant terminé. Par contre, votre utérus continue de travailler. Fort heureusement d'ailleurs!

Après la naissance vient l'étape de la délivrance, l'expulsion du placenta. Physiologiquement, il sortira une quinzaine de minutes après la naissance. Qu'est-ce qui provoque sa sortie? C'est l'utérus qui se contracte (eh oui, encore!) grâce aux hormones. En effet, l'ocytocine, l'hormone responsable des contractions, également surnommée l'hormone de l'amour, continue d'être sécrétée. Un bébé en peau à peau, ses petits coups de pieds sur le ventre de sa mère et ses premières tentatives pour téter au sein vont contribuer à la production d'ocytocine donc, à la contraction de l'utérus, et par le fait même à l'expulsion du placenta!

Bref, moins on dérange la rencontre entre la mère et son bébé, plus on favorise l'expulsion physiologique du placenta!

Concrètement, l'utérus se contracte afin de décoller le placenta de sa paroi. Entre le placenta et l'utérus, on retrouve de nombreux vaisseaux sanguins qui ont l'utilité d'apporter tous les nutriments nécessaires au bébé durant son séjour dans l'utérus. Lorsque le placenta se décolle, l'utérus contracte pour venir bloquer ces vaisseaux, empêchant des saignements trop abondants.

Il arrive cependant que ce ne soit pas assez et lorsque les saignements sont trop abondants, on parle d'hémorragie. Les causes sont nombreuses. Un travail très long ou très rapide peut avoir fatigué l'utérus; une vessie pleine peut rendre plus difficile la contraction de l'utérus; une urgence survenue en fin de travail ou la séparation de la mère et du bébé peut nuire à la production d'ocytocine. Peu importe la raison, si cela se produit, la sage-femme ou le médecin peut administrer du syntocinon (ocytocine synthétique) à la mère, ce qui aidera l'utérus à se contracter.

Après la sortie du placenta, plusieurs femmes sont surprises de ressentir à nouveau des contractions. Ces contractions que l'on nomme *tranchées* servent à ce que l'utérus demeure contracté pour éviter les saignements excessifs. Pour certaines, les contractions ressenties seront minimes. Néanmoins, plus on a eu de bébés, plus l'utérus doit travailler fort pour rester contracté; certaines mères peuvent les ressentir de façon très forte et incommodante. Particulièrement lors des tétées! En effet, l'ocytocine est également produite lors de la sécrétion du lait! Heureusement, au bout de 24 à 48h, les tranchées disparaîtront.

Les saignements quant à eux ressemblent à de grosses menstruations les premiers jours et diminuent rapidement au fil des semaines. Certaines femmes verront leurs saignements augmenter légèrement lorsque la fatigue se fait davantage sentir. Au bout de quatre à six semaines, ils auront enfin cessé!

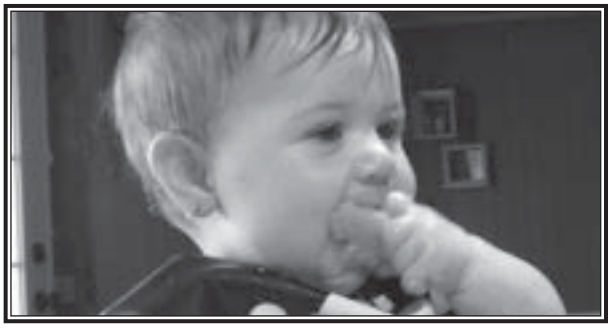
Finalement, l'utérus qui était si étiré dans les dernières semaines de grossesse, se retrouve au niveau du nombril après l'accouchement et redescend tranquillement. Deux semaines après l'accouchement, il n'est habituellement plus palpable. Six semaines après l'accouchement, votre sage-femme ou médecin vérifie généralement par un examen vaginal qu'il a bel et bien récupéré sa place et sa grosseur initiale, c'est-à-dire la taille d'une poire. Il a enfin terminé son travail et il restera à sa place initiale jusqu'au moment où il sera sollicité pour une nouvelle aventure lors de l'ajout d'un nouveau membre à la famille!

Saviez-vous que ???

Dans la plupart des tribus du monde, les bébés sont allaités avant même qu'ils pleurent.

Chez les Hopis (peuple autochtone aux États-Unis), à la suite du premier bain du nouveau-né, on l'enduisait de cendre. Cela contribuait à une peau douce et souple et, croyait-on, à éviter que l'enfant ne devienne trop poilu.

Les postions d'accouchement les plus fréquentes dans le monde (surtout en Afrique et en Asie) sont assises et en petits bonhommes. C'est probablement de ces façons que les premières femmes humaines accouchaient.



L'alimentation autonome

Quand un bébé est allaité à la demande, il décide la quantité de lait qu'il ingurgite, la fréquence de ses boires et le rythme auquel il boit. Mais quand vient le temps d'introduire de nouveaux aliments, il perd cette autonomie dès qu'on commence à lui donner des purées à la cuillère.

Il y a quelques années, la diversification alimentaire des bébés commençait vers l'âge de trois mois, ce qui explique la nécessité de proposer des purées aux bébés. Aujourd'hui, on conseille de reculer la diversification à six mois sans changer de «méthode» (les purées), alors que le bébé a beaucoup plus de capacités qu'à trois mois. En effet, vers l'âge de six mois, le bébé est capable de se tenir assis, d'attraper des aliments et de les ramener dans sa bouche. Il est donc capable de s'alimenter tout seul. La méthode du *baby-led weaning*, proposée par l'anglaise Gill Rapley, affirme que les enfant nés à terme et en bonne santé, qu'ils soient allaités ou pas, sont parfaitement aptes, pour peu que leurs parents les assistent comme il faut, à apprendre à s'alimenter de manière indépendante, et cela, sans que les aliments leur soient présentés sous forme de purée.

Avec le *baby-led weaning*, le bébé s'assoie avec sa famille à l'heure des repas et se joint à eux lorsqu'il se sent prêt, en prenant des aliments avec ses mains. Il peut alors explorer des saveurs, des textures, des couleurs et des odeurs différentes. Le bébé développe ainsi une certaine autonomie et apprend à découvrir seul l'acte de manger, tout en restant près de ses parents avec lesquels il se sent en sécurité. L'enfant grandit avec le sentiment que ses choix sont respectés, ce qui lui permet de prendre confiance en lui. Il découvre de cette façon le monde et la vie à sa manière et à son rythme.

Comment commencer?
Offrez à votre bébé la chance de participer aux repas lorsque vous ou un autre membre de la famille passe à table. Vous pouvez commencer vers la fin du sixième mois car c'est l'âge à partir duquel la plupart des bébés commencent à s'intéresser à ce que font les autres.

- Faites en sorte que le bébé soit assis, le dos droit et suffisamment supporté lorsque vous l'installez pour ses sessions de «découvertes alimentaires». Vous pouvez le prendre sur vos genoux avec son visage tourné vers la table ou l'asseoir dans sa chaise haute.

- Commencez par offrir les aliments en morceaux qui ont environ la taille de son poing; le plus facile est de les couper en forme d'arc. Essayez de lui offrir les mêmes aliments que ceux qui sont dans votre assiette pour l'initier au maximum à vos repas.

- Offrez à chaque repas une grande variété d'aliments. Il n'y a aucune raison de limiter ce qu'on offre au bébé, de la même manière qu'on le laisse jouer avec tous ses jouets.

- N'essayez pas de précipiter les choses. Laissez votre enfant décider du rythme avec lequel il veut apprendre à manger. Et résistez à la tentation de vouloir l'aider en mettant pour lui les aliments dans sa bouche. Le même principe s'applique lorsque vous voulez retirer des aliments de sa bouche; lorsque vous pensez qu'il n'y arrive pas, laissez-le faire.

- Ne vous attendez pas à ce que votre enfant mange beaucoup les premières fois, ainsi que les premières semaines ni même les premiers mois. Lorsqu'il aura compris que ses nouveaux jouets ont également bon goût et qu'il découvrira la satisfaction de les manger, il apprendra peu à peu à les mâcher et à les avaler.

- Ne vous attendez pas non plus à ce que l'enfant mange tout ce que vous lui présentez. Cela viendra en son temps. Il n'y a aucune raison de lui dire qu'il faut finir son assiette. Parfois l'enfant finira sa portion, parfois non; dans les deux cas, c'est bien !

- L'enfant refusera certains aliments catégoriquement. Ce n'est pas un problème. Réessayez quelques semaines plus tard de les lui présenter. N'oubliez pas que votre bébé est encore en plein développement et que ses idées et ses goûts risquent encore de bien changer.

- Ne laissez jamais votre bébé seul avec son repas.
- Ne donnez aucun aliment jugé dangereux pour son jeune âge (par exemple, des noix).

- Ne donnez pas de *fastfood* à l'enfant ni des repas précuisinés dans lesquels ont été ajouté du sel ou du sucre. Choisissez les formules sans sucre ni sel ajouté, si elles existent.

- Les premiers mois, offrez d'abord le sein avant de mettre l'enfant à table, ou proposez-lui des solides entre ses tétées. Au cours du huitième ou du neuvième mois, vous pourrez inverser le sens des repas et offrir le sein en dessert ou entre les repas.

- Préparez vous à pas mal de désordre autour de la chaise haute ou sur la table! Vous pouvez éventuellement protéger votre sol en posant une feuille de plastique ou un petit tapis sous la chaise de bébé. Cela facilitera aussi le nettoyage après les repas. Vous serez cependant surprise de voir la vitesse avec laquelle un enfant apprendra à manger proprement.

- Continuez d'allaiter votre enfant aussi longtemps que vous le voulez tous les deux. Même si son alimentation change, il continuera à avoir besoin de lait maternel.

Pour de plus amples renseignements:
www.diversificationalimentaire.com
Rapley, G. et Murkett T. (2008) Baby-led weaning. The essential guide to introducing solid foods and helping your baby to grow up a happy and confident eater. The experiment Ed.

Marie-Josée Rioux
Rimouski (Québec)
ecolo.bebe@hotmail.com
www.vertpomme.ca
418 725-5131

VERT POMME
produits écologiques pour bébé
www.facebook.com/ecolobebe
ecolo.bebe@hotmail.com
RIMOUSKI 418.725.5131
couches lavables
écharpes porte-bébés
vêtements d'allaitement
détergents écologiques
jardinières pour bébé

Choisir le bon porte-bébé

Des porte-bébés, il en existe de toutes sortes... Difficile de choisir parmi les dizaines de modèles disponibles! Comment être sûr de ne pas se tromper?

Positionnement du bébé
Dans un bon porte-bébé, l'enfant doit d'abord être bien assis, le dos arrondi, et sa circulation sanguine doit se faire facilement.

La plupart des porte-bébés «classiques» (avec deux trous dans lesquels on enfile les jambes de bébé) suspendent l'enfant par l'entre-jambe, appuyant sur ses parties génitales. Cette position le force à cambrer son dos. Ses jambes sont pendantes et sa circulation est entravée.

Lorsqu'il est dans un bon porte-bébé ou dans une écharpe bien installée, le bébé est alors supporté par ses fesses, et ses cuisses sont soutenues jusqu'aux genoux. Son dos est arrondi, ce qui est préférable pour lui; c'est une position physiologique, naturelle. Ses jambes sont relevées, en position « grenouille », et la circulation y est facilitée. Un bon porte-bébé vous permet de porter toute la journée si vous en avez envie!

Ajustement
Une autre qualité essentielle d'un bon porte-bébé est d'être facilement ajustable afin de s'adapter à l'anatomie du bébé et du porteur. Une maman de petite taille sera aussi à l'aise dans une écharpe ou un porte-bébé chinois qu'un papa au gabarit plus imposant.

Il est important de pouvoir bien ajuster son porte-bébé parce que plus le bébé est proche du porteur, moins il paraîtra lourd; l'ajustement est un élément clé pour un portage confortable.

Confort
Pour qu'un porte-bébé soit confortable, il doit distribuer le poids de l'enfant uniformément sur l'ensemble du corps du porteur.

Les porte-bébés qui ne s'appuient que sur les épaules et le haut du dos causent des douleurs et de l'inconfort. Il est difficile de porter un bébé de plus de 15 lb avec ce type de porte-bébé... malgré ce qui est écrit sur les emballages!

Une écharpe ou un porte-bébé de type chinois prend appui sur les deux épaules, l'ensemble du dos ET sur les hanches.

Assurez-vous aussi d'avoir un porte-bébé ayant des bretelles très larges et bien coussinées, pour bien répartir le poids sur vos épaules.

Comment être sûr d'acheter un bon porte-bébé?
En choisissant une boutique spécialisée! Vous pourrez y essayer différents types de porte-bébés et vous y dénicherez à coup sûr celui qui correspond vraiment à vos besoins et à vos goûts.

La personne qui vous conseille devrait pouvoir vérifier avec vous les éléments importants du portage mentionnés plus haut, ainsi que les notions de sécurité de base.

Mes coups de coeur? Le Moa Pô, un Mei Taï stylisé et québécois, et le tout nouveau Trek de Chimparoo, lui aussi québécois!

Je vous souhaite beaucoup de bonheur à porter votre bébé!!

Entre Mères
Groupe de soutien en allaitement maternel

Rimouski-Mitis

418 750-7001

Services gratuits de jour, soir et fin de semaine

Par Fabie Labelle, marraine d'allaitement

Allergies, intolérances alimentaires et allaitement

Depuis quelques années, les allergies et les intolérances alimentaires ne cessent de s'accroître. Dès le tout début de la vie d'un nourrisson, parents et médecins peuvent déjà constater l'apparition de symptômes liés à ce problème. Contrairement à ce que nous croyions jadis, même un bébé allaité peut réagir à divers aliments via le lait maternel. Ces poupons qui sont sensibles et qui développent des allergies ne sont pas allergiques au lait maternel proprement dit, mais bien aux protéines des aliments ingérés par la mère, qui passent par son lait.

Sachant que votre enfant ne peut pas être allergique au lait maternel, mais en revanche être allergique à la très faible quantité de protéines étrangères provenant de votre alimentation et passant dans votre lait, il n'est donc absolument pas nécessaire d'arrêter l'allaitement lorsque vous avez un bébé allergique ou intolérant. Bien au contraire, il est conseillé d'allaiter le plus longtemps possible en pratiquant un régime supprimant l'aliment allergisant. Votre lait joue aussi un rôle protecteur contre les maladies et c'est bien utile pour le poupon déjà fragilisé par l'allergie. Le lait maternel prépare aussi votre bébé à l'alimentation solide en laissant passer des molécules de ce que vous avez mangé. Cela permet de prévenir l'allergie en exposant l'organisme de votre bébé à d'infimes traces d'aliments. Ainsi, il s'habitue peu à peu aux divers aliments tout en buvant un lait au goût modifié selon ce que vous mangez.

Avant même de commencer un régime spécial, il faut savoir identifier les symptômes qui peuvent provoquer le problème. Il existe une grande variété de symptômes qui peuvent subvenir suite à l'ingestion de lait contenant la protéine allergène. Qu'il s'agisse d'allergie ou d'intolérance, des réactions peuvent toucher différentes parties du corps comme le système digestif, la peau et le système respiratoire. La liste des réactions étant longue (diarrhées, vomissements, eczéma, asthme, etc.), il est donc préférable de consulter un médecin afin d'avoir le meilleur diagnostic.

Il faut aussi savoir que lors d'une réaction, plusieurs symptômes apparaissent souvent en même temps et presque immédiatement après la tétée. Ils sont donc souvent perçus quelques minutes à quelques heures suivant le boire. Parfois, la réaction ne se voit que plusieurs jours après, surtout lorsque la réaction est causée par une intolérance. Les symptômes peuvent être plus ou moins graves, brutaux, ou au contraire moins flagrants (en particulier en cas d'intolérance alimentaire), et durent au moins pendant toute la digestion, c'est-à-dire de plusieurs heures jusqu'à plusieurs jours. De plus, les protéines des allergènes ingérés par la mère quitteront l'organisme entre 7 à 14 jours après l'arrêt complet de l'aliment provoquant l'allergie. Donc, les symptômes s'estomperont peu à peu et l'amélioration de l'état de santé du poupon se fera graduellement (de quelques jours à plusieurs semaines).

Même si tous les aliments sont susceptibles de causer une réaction allergique, certains aliments sont beaucoup plus allergènes que d'autres. Alors, chez le bébé allaité, les principaux allergènes sont : le lait de vache, le soya, l'arachide, les oeufs, les fruits de mer, le poisson, les noix diverses et la moutarde.

Lorsque vous-même ou votre médecin soupçonnez une allergie ou une intolérance alimentaire via le lait maternel, il est recommandé, pour la mère, d'arrêter la consommation des aliments potentiellement allergènes. Pour vous aider à y voir clair, tenez un journal de bord de tout ce que vous mangez et des réactions chez votre nourrisson. Le processus se base beaucoup sur les essais et les erreurs. Quand votre bébé se porte bien après l'isolement des aliments responsables, vous pourrez réintroduire un aliment à la fois, à coup d'un aliment par semaine, afin d'établir les vrais allergènes de votre petit. Une fois les allergènes identifiés, éliminez celui-ci ou ceux-ci jusqu'à la maturité digestive du bébé.

Souvent la pensée des personnes vous entourant vous influence à opter pour les laits artificiels. Sachez toutefois que cette option n'est pas toujours sans problème. D'ailleurs, le recours au lait maternel est parfois la seule solution pour des bébés très allergiques au lait de vache et aux autres préparations pour nourrisson. Même pour des mères ayant fait le choix de ne pas allaiter, il est toujours possible de commencer l'allaitement (relactation) plusieurs mois après l'accouchement.

Malgré le fait que le régime spécial peut parfois sembler difficile, il existe aujourd'hui une gamme de denrées alimentaires permettant de substituer l'aliment éliminé. Vous pouvez les retrouver dans les magasins biologiques, sur Internet et dans certains rayons diététiques des magasins à grandes surfaces. Une variété de recettes et d'astuces culinaires sont à découvrir sur des sites ou dans des livres. Il suffit de faire une petite recherche. Malgré la lecture ardue des diverses étiquettes ayant des mots complexes, faire l'épicerie deviendra plus facile et «normale» au fil du temps. Vous pourrez découvrir aussi le plaisir de cuisiner ces nouveaux mets.

GROUPE MAMAN
Mouvement pour l'Autonomie dans la Maternité et pour l'Accouchement Naturel

Connaissez-vous le groupe MAMAN?

Par Mariane Labrecque, membre du groupe MAMAN

Le groupe MAMAN c'est le Mouvement pour l'Autonomie dans la Maternité et pour l'Accouchement Naturel. Fondé en 1995 par une participante aux projets-pilotes des maisons de naissance, l'organisme est incorporé en 1997. Il est maintenant actif depuis plus de 15 ans, et ce, uniquement grâce à l'apport de bénévoles passionnées.

En premier lieu, l'organisme milite pour que soit enfin reconnu le fait que la grossesse et l'accouchement appartiennent aux femmes. Celles-ci devraient disposer de la liberté de donner naissance à leur enfant dans l'environnement de leur choix, avec les personnes de leur choix. Pour le groupe MAMAN « une femme vivant une grossesse normale est la mieux placée pour déterminer le contexte le plus adéquat pour son accouchement » Un des objectifs de l'organisme vise à promouvoir la pratique et le recours aux services de sages-femmes au Québec. Le groupe veut aussi informer et sensibiliser la population, et les femmes en particulier, afin d'accroître leur autonomie à l'égard de la maternité.

Le groupe MAMAN est également un organisme de défense de droits à l'égard de la maternité qui est présent partout au Québec. En effet, nous avons des représentantes régionales dans presque toutes les régions. Ces représentantes font soit partie d'un comité de parents rattaché à une maison de naissance soit partie d'un comité qui milite pour l'accès aux services de sages-femmes. Un réseau d'échange a même été créé, le MAMANréseau, afin que les différents groupes et comités puissent s'entraider.

Le groupe MAMAN publie annuellement son MAMANzine, un magazine contenant des témoignages de femmes et de familles en lien avec la maternité. Cette publication se veut aussi un moyen de garder les traces des luttes citoyennes qui se jouent partout au Québec pour le développement de la pratique sage-femme.

À l'automne 2011, le Groupe MAMAN a effectué un appel à l'action afin que les femmes et les familles dénoncent le dénigrement et la désinformation perpétrée par certains professionnels de la santé à l'égard de la pratique sage-femme. Cet appel fait suite aux propos péjoratifs à l'égard de l'accouchement à domicile tenus par le président de la société des obstétriciens et gynécologues du Canada, Robert Sabbah, lors d'une entrevue dans un magazine québécois.

Au printemps 2011, le groupe MAMAN a déposé auprès du ministre de la Santé et des Services sociaux ,Yves Bolduc, leManifeste sur le droit des femmes à l'égard de leur maternité signé par plus de 4 000 personnes.

Au plaisir de vous compter parmi nous !

Devenez membre du Groupe MAMAN et soutenez le groupe qui représente la voix des familles usagères et de celles qui revendiquent l'accès aux services (bulletin d'inscription disponible sur notre site).

www.groupemaman.org / info@groupemaman.org / 450 664-0441

Vous allaitez...

Vous êtes 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 couvrent gratuitement dans la MRC de Rimouski-Neigette et de La Mitis depuis 2002.

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

Entre Mères

Groupe de soutien en allaitement maternel

Jour, soir et fin de semaine

750-7001

Rimouski et Mitis

http://groupeentremeres.blogspot.com/

Des nouvelles du Regroupement Naissance-Renaissance

www.naissance-renaissance.qc.ca

Le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR), organisme féministe provincial d'action communautaire autonome, est fier de compter parmi ses membres le Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien. Le RNR travaille sur plusieurs dossiers touchant la périnatalité En voici quelques nouvelles.

Sages-femmes

Le RNR coordonne la Coalition pour la pratique sage-femme (CPPSF). La Coalition a élaboré un dépliant sur les maisons de naissance. Vous pouvez en commander en nous écrivant à info@naissance-renaissance.qc.ca. Nous vous invitons également à «aimer» la page Facebook de la CPPSF (www.facebook.com/home.php#!/coallitionsagefemme?fref=ts).

Accompagnantes à la naissance

Lors de la *Rencontre nationale des accompagnantes à la naissance* que nous avions organisé en 2010, le souhait très clair de mettre sur pied une association d'accompagnantes fut exprimé. Ainsi, nous travaillons présentement à la concrétisation de ce projet à l'aide de divers groupes qui offrent de l'accompagnement. Le projet en est encore à ses balbutiements et nous souhaitons rejoindre le plus grand nombre d'accompagnantes possible. Donc, si vous êtes une accompagnante, nous aimerions avoir vos coordonnées et savoir si vous êtes intéressée à vous impliquer. Merci de nous écrire à info@naissance-renaissance.qc.ca.

Allaitement

Le RNR a participé à la fondation du *Mouvement Allaitement du Québec* (MAQ) il y a maintenant plus de deux ans. Le MAQ se veut un lieu de concertation pour toutes les personnes intéressées par l'allaitement et vise à créer des environnements favorables à l'allaitement. Si cette mission vous inspire, vous pouvez visiter leur site Web (www.allaiterauquebec.org), leur page Facebook (www.facebook.com/?ref=tn_tnmn#!/maq9nov2011?fref=ts) et devenir membre!

Formations

Le RNR est fier de vous proposer les deux formations qu'il a mis sur pied:

- Impacts des interventions obstétricales sur l'allaitement
- Maternité et intelligences citoyennes

Les formations sont offertes sur demande. Si vous êtes intéressées, vous n'avez qu'à nous contacter et nous évaluerons ensemble vos besoins et les tarifs. Nous avons d'ailleurs eu le grand plaisir d'offrir la formation sur les impacts des interventions obstétricales sur l'allaitement en juin dernier à Rimouski.

De plus, nous avons récemment lancé notre guide ***Maternité et intelligences citoyennes : Comment prendre notre place dans l'espace public***. Ce merveilleux guide d'animation vise à offrir de nouvelles stratégies créatives pour mobiliser des personnes ayant des préoccupations communes et pour soutenir avec audace un processus d'empowerment collectif qui amènera de l'eau au moulin de votre mission.

Nous en profitons également pour vous inviter à aimer notre page Facebook, si ce n'est déjà fait :
https://www.facebook.com/?ref=tn_tnmn#!/pages/Regroupement-Naissance-Renaissance/148915451817832?fref=ts

Le RNR se fait toujours un grand plaisir de répondre à vos questions et de vous soutenir dans vos démarches. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question relative à la périnatalité.

Ces 4 photos : Marie-Claude Hamel

Deux formations offertes par le Regroupement Naissance Renaissance

Des formations qui s'adaptent à vos besoins.

Maternité et intelligences citoyennes

Vous faites partie d'un groupe qui est témoin d'injustices ou de droits bafoués ? Vous voulez vous doter de nouvelles stratégies pour faire avancer votre cause ?

Venez apprendre comment occuper l'espace public pour un monde plus juste !

Les impacts des interventions obstétricales sur l'allaitement

Les interventions obstétricales peuvent avoir des impacts sur l'allaitement. Pourtant, cette information circule très peu.

Pour connaître quels sont ces impacts et comment les prévenir, cette formation est pour vous !

Pour en savoir plus,
contactez l'équipe du RNR
à info@naissance-renaissance.qc.ca
ou au 514-392-0308

Regroupement Naissance Renaissance

Force de changement social pour l'humanisation de la période périnatale depuis plus de 30 ans.
www.naissance-renaissance.qc.ca

Saviez-vous que ???

Dans les sociétés anciennes l'intervention la plus commune lorsque le placenta tardait à sortir était de masser le ventre de la femme.

Chez les Sagaras (Tanzanie), le bébé, le cordon ombilical et le placenta demeuraient attachés jusqu'à ce que le cordon et le placenta sèchent par eux-même et tombent.

En Afrique de l'Ouest, un enfant était allaité jusqu'à ce qu'il puisse ramener à sa mère une calebasse pleine d'eau.

Chez les Magars du Népal, il n'est pas rare qu'une femme en couche soit assisté de sa propre fille, si celle-ci est âgée d'au moins huit ans.

Suggestions de notre équipe

Vaisselle en stainless sur le site de Vivre Sans Plastique
http://lifewithoutplastic.com/fr

Finie la vaisselle en vitre qu'on a peur que nos petits cassent. Finie la vaisselle en plastique qui libère du Bisphérol B et qu'on craint que la nourriture chaude fasse fondre. La vaisselle en inox offre ce qu'il y a de mieux à nos petits choux.

D Drop

Il est maintenant possible d'offrir à nos petits un supplément vitaminique sans colorant ni saveur artificielle. Il s'agit du D Drop. Contrairement à certains pays (Royaume-Uni, Australie[1]) qui n'offrent pas systématiquement de la vitamine D aux bébés en santé, le Canada opte pour une démarche préventive en recommandant cette vitamine-soleil sur une base quotidienne à tous les bébés.

« accouchement + dauphin » sur YouTube

Visionnez de superbes vidéos de femmes qui accouchent sous l'eau avec comme sage-femme... des dauphins. *Youtube* a une collection importante de vidéos sur la naissance sans intervention (femmes et mammifères). Laissez-vous impressionner par la nature qui a tout si bien pensé.

Serviettes sanitaires lavables

Tant qu'à laver les couches de notre petit chou, pourquoi ne pas ajouter à nos brassées des serviettes sanitaires lavables ? En plus d'être écologiques et économiques, les serviettes sanitaires en tissu sont ultra-douces, minces, confortables et ne dégagent aucune odeur (contrairement aux milles et un parfums et additifs des serviettes hygiéniques jetables). Elles ont généralement deux petites ailes qu'on rabat sous nos sous-vêtements et qu'on fixe avec un bouton-pression; usagées, on les roule et les dissimule discrètement dans son sac.

Suggestions de notre équipe

Le guide de la naissance naturelle : retrouver le pouvoir de son corps Ina May Gaskin

Comment se fait-il que le taux de césarienne d'une maison de naissance du Tennessee soit de 1,4% alors que le taux de césarienne canadien ait atteint un nombre record de près d'un enfant sur quatre? La sage-femme Ina May Gaskin, dans son livre *Le guide de la naissance naturelle*, partage ses secrets et ceux d'une cinquantaine de femmes qui témoignent de comment elles ont su accoucher sans toutes ces peurs transmises dans notre société.

Mon bébé, Janette Winter

C'est une histoire toute simple sous le soleil brûlant du Mali. Celle d'une femme enceinte qui observe la nature pendant que sa bedaine grossit. Il s'agit d'une histoire lente, mais d'une belle longueur, comme celle de la grossesse. Les enfants de 2 à 7 ans adorent les phrases simples et les illustrations mais c'est aussi un livre pour leur maman qui, comme cette Africaine, prépare son cœur pour le grand jour.

Naître et renaître dans l'eau, Michel Odent

Ce traité sur les pouvoirs de l'eau se présente dans un format de poche facile à lire. Il s'agit d'un regard global sur l'usage de l'eau à travers les sociétés. Michel Odent, par ses recherches, contribue année après année à l'humanisation des naissances et à l'implantation des piscines d'accouchement en milieu de naissance.

Programme Hypno-Vie, Nathalie Fiset

C'est un superbe travail de déprogrammation de toutes les images négatives et les peurs qu'on a à propos de l'accouchement. Nathalie Fiset est convaincue que toutes les femmes savent accoucher, comme les autres mammifères, et réussit brillamment à nous transmettre son point de vue. La lecture de son livre, combinée avec l'écoute des ses disques ou non, est une excellente préparation à l'accouchement calme et naturel.
http://hypno-vie.com/produits.htm

Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien

Avoir un suivi de grossesse par une sage-femme permet non seulement d'avoir un suivi médical de qualité, mais aussi d'avoir de l'écoute, du soutien, de l'information pour faire des choix éclairés et le choix d'accoucher en maison des naissances ou à domicile. Pour donner suite à ce service profondément humain, plusieurs femmes manifestent le désir de s'impliquer pour la promotion de la pratique sage-femme et pour assurer que la qualité de ce service se poursuive.

En fait, devenir membre d'un comité de parents d'une maison des naissances est important, parce que «ce sont les parents, les femmes, qui ont demandé d'avoir accès à des sages-femmes, des sages-femmes destinées à répondre aux besoins qu'elles ont elles-mêmes identifiés.»

Le comité organise plusieurs activités au cours de l'année pour souligner la Journée internationale des sages-femmes, pour faire connaître la pratique sage-femme, pour permettre aux usagères de la maison des naissances de créer un sentiment d'appartenance, pour briser l'isolement des nouvelles mères. Pour l'année 2013, les activités prévues sont les suivantes :

8 mars :	**Journée de la femme** **Projection d'un film sur la naissance, suivi d'une discussion avec une sage-femme, au Cinéma Paral'oeil.**
En avril :	**Brunch bénéfice du comité de parents de la Maison des Naissances**
5 mai :	**Journée internationale des sages-femmes**
En juin :	**Bébé-bazar à la salle des Alcyons, à Mont-Joli**
En août :	**Pique-Nique familial à Ste-Luce**
En septembre :	**Défi Allaitement**

Suivez-nous sur notre page facebook et sur notre blog pour connaître les dates de nos activités.

De plus, le comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien recueille les formulaires d'évaluation des usagères et en fait le compte-rendu aux sages-femmes. Il travaille aussi, depuis déjà 6 ans, pour vous offrir cette revue annuelle.

Si vous aussi avez la pratique sage-femme à cœur et avez eu un suivi avec une sage-femme, n'hésitez pas à vous joindre à nous. Vos commentaires et vos témoignages sont également toujours très appréciés. **comite_parents@hotmail.com**

1.Andrée Rivard, historienne

Les Assistantes natales

par Claire Deschênes, assistante natale à la Maison des Naissances Colette-Julien

Qui sont ces anges gardiennes que l'on nomme assistantes natales? Quel est leur rôle?

Tout de suite après un accouchement, la sage-femme s'assure que trois assistantes natales seront présentes pour le suivi post-natal à la maison des naissances. Chacune travaillera sur un horaire différent, soit 8h à 16h, 16h à minuit et minuit à 8h.

Le rôle premier de l'assistante natale est de voir à ce que l'allaitement, le repos, le confort et le séjour soient des plus profitables pour le couple. Des tâches connexes s'y ajoutent comme la stérilisation, les repas, l'entretien ménager et plus encore. Par contre, l'attention pour la petite famille est primordiale et demeure la priorité pendant tout le séjour.

L'assistante natale voit à ce que la maman connaisse toutes les positions et les secrets de l'allaitement et s'assure qu'elle les maîtrise avant de rentrer à la maison. Elle est à l'écoute de la famille tout en préservant son intimité. Pour ce qui est du papa, l'assistante natale fait en sorte que les soins du nouveau-né et le confort de sa conjointe lors de l'allaitement n'aient plus de mystères pour lui!

Tous s'entendent pour dire que l'assistante natale est d'une aide précieuse pour un bon départ en allaitement et en post-natal. Grâce à ses compétences, par ses gestes et ses paroles, elle aide 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 leur prochain accouchement témoignent de la satisfaction à l'égard de ce service.

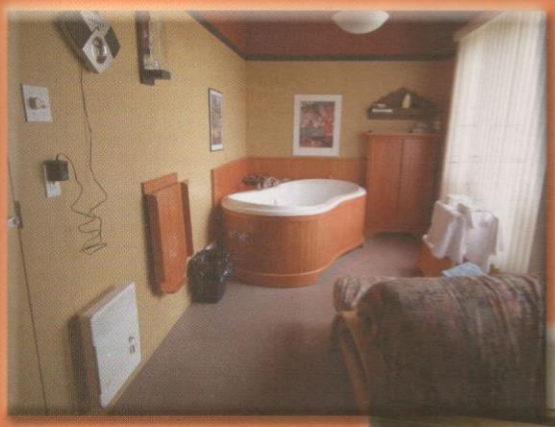
Au nom des assistantes natales, je veux profiter de l'occasion pour remercier les parents qui nous ont fait confiance durant toutes ces années ainsi que l'équipe de sages-femmes. Grâce à elles, notre métier existe et nous passionne.

MAISON DES NAISSANCES
COLETTE-JULIEN

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.

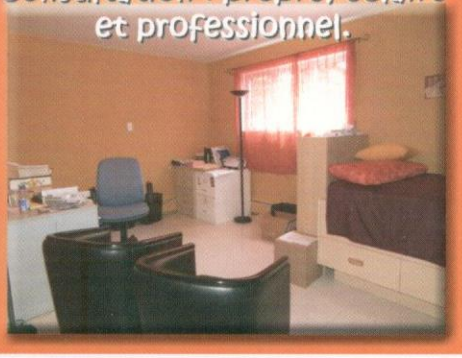


Le salon est très paisible. Chaise berçante, fauteuils, téléviseur, air climatisé et grandes fenêtres.

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

La salle à dîner est très éclairée et permet aux nouvelles mamans de prendre de délicieux repas à la lumière du jour, préparés dans une cuisine très moderne.

Voici un des bureaux de consultation : propre, éclairé et professionnel.



La salle d'attente pour les consultations est très confortable et familiale.

KIRALLAH CHAUSSURES INC.

Spécialité : Chaussures *PANDA* pour enfants

www.chaussurespanda.com

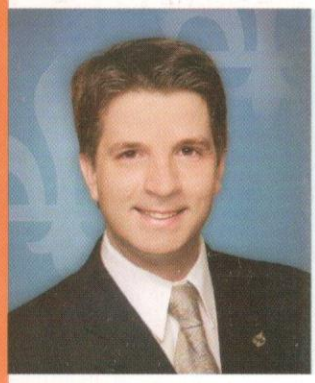
108, rue St-Germain Ouest
Rimouski (Québec) G5L 4B5

TÉL. : (418) 723-2785 FAX. : (418) 723-2187

GEOX RESPIRA

ROBEEZ

ECCO



JEAN-FRANÇOIS
FORTIN
Député

Haute-Gaspésie | La Mitis
Matane | Matapédia
1 866 562-0343 · www.jffortin.info

BLOC QUÉBÉCOIS

Services pour la femme enceinte, les futurs et nouveaux parents et leur bébé

Entre Deux Vagues
Centre périnatal

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

125, boul. René-Lepage, Rimouski - 418-723-3944 - www.entredeuxvagues.com

Plus de 24 ans
à votre écoute

ILP
IMPRESSIONS L.P. INC.

Nicole Lévesque

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

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

ilpnicole@globetrotter.net

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

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

MAISON DES NAISSANCES
COLETTE-JULIEN

40, rue Saint-Paul, Mont-Joli 418 775-3636