



MAISON DES **NAISSANCES** COLETTE-JULIEN

Centre de santé et de services sociaux de La Mitis

Johanne Gagnon Chantal Lavallée Cynthia Plourde Karine Dubon



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

En attendant

ÉDITION 2015

Cette revue est une réalisation du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien de Mont-Joli. Elle est publiée une fois l'an.

Les témoignages proviennent de femmes et d'hommes de tous les milieux qui avaient le goût de partager leur expérience de l'accouchement, de la naissance et de la parentalité. Chaque témoignage est personnel et représente la perception de la réalité de l'auteur seulement. Les propos sont l'expression d'émotions et d'expériences individuelles, et ne visent à dénigrer personne. Nous invitons tous et chacun à ouvrir son coeur pour accueillir ces témoignages.

Publicités

Heidi-Kim Ferguson

Conception et infographie

Elisabeth Boucher, Andréanne LaRue et Vincent Lapierre

Révision - relecture

Geneviève Guilbault et Josée Fortin

Logistique

Claudie Darveau

Idée originale

Comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Pour soumettre des textes, photos ou pour tout commentaire ou suggestion, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante: comite_parents@hotmail.com

En couverture

Josiane

Photographie de Catherine Roy

Le comité est composé de Claudie Darveau, Jinny Brousseau, Heidi-Kim Ferguson, Elisabeth Boucher, Vicky Desrosiers, Camille Bédard, Annie Blais, Marie-Ève Gagnon, Christine Pelletier, Geneviève Guilbault (sagefemme) et Cindy Durand.

En attendant

Le comité de parents





















Éditorial La violence obstétricale ... 2

Des mères se racontent

Naissance d'Ophélie Tremblay - Le jeudi 27 mars à 9h52 ... 4 Accoucher simplement, en famille ... 6 Donner la vie ... 7 Sept fois enceinte ... 16 À la rencontre de femmes exceptionnelles ... 18 48 heures dans la vie d'une sagefemme... ... 20 Lettre à toi, petit « bébé ventre à maman » ... 31 Histoire d'allaitement ... 32 Ma mère, à mon accouchement? ... 33 Recette: Mijoté d'Élodie à la Poirier-Robillard ... 42 Avec confiance! ... 43 Ouand allaitement rime avec entête-

ment... 45

On vous renseigne

L'accouchement sous endorphines... 12 Les écrans et nos petits! ... 13 Le bola, tu connais? ... 14 Rituels autour de la maternité ... 25 Acupuncture et médecine conventionnelle : vers un modèle intégratif en obstétrique? ... 26 Préparer son accouchement ... 27 Quelles plantes médicinales à utiliser pendant la grossesse? ... 37 La chiropratique, c'est bon pour les bébés! ... 40 Les sages-femmes à l'hôpital... oui, c'est vrai! ... 41

Humanisation des naissances

L'accompagnement à la naissance vu par une accompagnante! ... 15 Porter la voix des femmes - Une année Yoni-Énergisante pour le Groupe **MAMAN ... 22** Militantisme et maternité : quand une militante donne naissance ... 29 Le jardin de Roses ... 36

Événements

Brunch-bénéfice ... 10 Défi-allaitement ... 35 Bébé-bazar ... 35

Divers

Du nouveau pour Rivière-du-Loup! ... 3 Hors des sentiers battus – Suggestions de lecture ... 47 Nos activités ... 48

La violence obstétricale

Par Claudie Darveau, présidente du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Les différents milieux qui militent pour une humanisation des naissances ont, depuis un certain temps, jeté leur dévolu sur une nouvelle préoccupation. Concept encore méconnu, et disons-le franchement, un peu tabou, la violence obstétricale n'en demeure pas moins une réalité toujours vécue au XXIe siècle. Comme c'est un terme qui n'est pas légalement ni socialement reconnu au Québec, nous prendrons appui sur la définition qu'en fait une loi vénézuélienne depuis 2007. On considère comme de la violence obstétricale « l'appropriation du corps et du processus reproducteur des femmes par les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé, appropriation qui se manifeste sous les formes suivantes : traitements déshumanisés. abus d'administration de médicaments et conversion de processus naturels en processus pathologiques. Cela entraîne pour les femmes une perte d'autonomie et de la capacité à décider en toute liberté de ce qui concerne leur propre corps et sexualité, affectant négativement leur qualité de vie »1.

Le contexte social d'hypermédicalisation des naissances semble exposer les femmes à ce type de violence parce que certaines interventions sont parfois vécues comme des agressions. Au Québec, certaines pratiques

Rogelio Pérez D'Gregorio, Obstetric violence: A new legal term introduced in Venezuela, International Journal of Gynecology δ Obstetrics, Vol. 111, Issue 3, December 2010. obstétricales courantes dans les hôpitaux contreviennent aux guides de pratiques des associations professionnelles, aux preuves scientifiques, au code de déontologie de la médecine, à l'éthique médicale et même

au Code civil. Sans être à proprement parler « violentes », certaines interventions se doivent aujourd'hui d'être remises en question. Pensons notamment à la fameuse position d'accouchement dite « gynécologique » (sur le dos), que près de 70% des femmes québécoises adoptent pour accoucher². Pourtant, il est prouvé que cette position réduit l'intensité des contractions, affecte le débit sanguin dans l'utérus, est franchement douloureuse pour une majorité de

femmes et allonge la durée du travail. Le fait qu'elle soit encore imposée, ou du moins fortement suggérée, parce qu'elle convient mieux lors d'interventions, notamment les touchers vaginaux, pose un grave problème éthique. Bien que cette intervention

Selon une enquête publiée par l'Agence de santé publique du Canada en



ne soit pas « violente », elle est la porte d'entrée vers une cascade d'interventions médicales.

Ce qu'il importe de comprendre, c'est que quelles que soient ces interven-

≪ Sans être

à proprement

parler

"violentes".

certaines

interventions

se doivent

aujourd'hui

d'être remises

en question.

tions, elles ont un impact sur l'accouchement et son déroulement. La mère (et aussi le père!) en resteront toujours marqués. On parle donc de violence lorsqu'il y a imposition d'une intervention par le corps médical. Bien souvent, elle se fait au nom de la santé et du bien-être du bébé à naître. Comme le soulève Marc Zaffran: « Un certain nombre d'abus est relié au fait que l'enfant est perçu comme plus important que la mère. L'enfant est, au plus, aussi

mais il ne peut être plus important. La seule personne qui peut décider que le bébé est plus important, c'est la mère. Une fois que l'enfant est né, on a deux individus. Et là, les droits de l'enfant et les droits de la mère peuvent être débattus ».3

important que la mère,

Mariève Paradis et Sarah Poulin-Chartrand, « Bébé en santé, maman violentée », < http://www.planetef.com/dossier/

En général, les interventions qui sont vécues comme des agressions le sont parce que les femmes n'ont pas eu le choix ou n'ont pu consentir librement. Comme le mentionne la chercheuse en

périnatalité. Hélène Vadeboncoeur, « Oui, il y a des situations d'urgence où il faut agir rapidement, mais il n'y a aucune situation qui justifie d'aller contre la volonté des femmes. Rien ne justifie qu'on force une femme, rien ne justifie qu'on ne lui donne pas un minimum d'explications et qu'on ne lui demande pas son consentement ».4

C'est donc en ce sens qu'il faut aborder la problématique de la violence dans les salles d'accouchement. Dans

un pays industrialisé comme le nôtre,

abus-dans-la-salle-daccouchement/bebe-ensante-maman-violentee-2/>, 23 avril 2014. Ibid.

on ne parle pas de violence physique ni de maltraitance grave, comme on peut imaginer dans les pays où le statut de la femme n'est pas encore reconnu. Non, chez nous, c'est une guestion



de consentement, de choix éclairés. de morale et d'éthique dans les pratiques médicales. Qui plus est, ces pratiques s'adressent aux femmes en train d'accoucher et donc en situation

de vulnérabilité face à leur environnement. « Il n'y a pas d'intention de violence ou d'abus, mais la façon dont on a construit l'accouchement et la façon dont l'accent est mis sur la

> pathologie au détriment de la normalité font que ces chosesarrivent »,5 comme nous le rappelle Hélène Vadeboncoeur. Et j'abonde dans le même sens.

> L'idée de réfléchir et de parler de violence obstétricale ne devrait donc pas être perçue comme une virulente critique du système médical, mais plutôt comme une excellente occasion de s'arrêter un moment sur nos idées, réfléchies ou préconcues. et sur l'image et le

concept qui construisent notre façon de concevoir l'accouchement.

Du nouveau pour Rivière-du-Loup!

Au cours de la dernière rencontre avec le CSSS de Rivière-du-Loup, Objectif sages-femmes a reçu la confirmation que le projet d'un service sage-femme dans le KRTB sera porté de l'avant. Les CSSS veulent collaborer. Prochaine étape : trouver les fonds auprès du ministère pour une étude de faisabilité, au terme de laquelle nous pourrions bénéficier d'un service sage-femme dans la région. Cependant, puisque les naissances sont encore peu nombreuses et insuffisantes à l'implantation immédiate d'une maison de naissance, Rivière-du-Loup se verrait plutôt comme un point de service, une extension de la maison de naissance de Mont-Joli. Bien que ce ne soit pas notre objectif final, cela permettrait à plusieurs femmes d'accoucher à domicile ou au CSSS de Rivière-du-Loup avec une sage-femme. Nous espérons cependant que la voix des femmes et des familles se fasse entendre quant à leur désir d'avoir une maison de naissance dans la région. Une prochaine rencontre est prévue avec les CSSS en décembre. Plus les besoins se manifesteront, plus le projet ultime d'une maison de naissance aura une chance de voir le jour, ce qui serait une merveilleuse nouvelle!

Naissance d'Ophélie Tremblay -Le jeudi 27 mars à 9h52

Par Julie McDermott

Nous avions décidé d'accoucher à la maison, dans notre maison-chalet, notre petit cocon où on se sent toujours en vacances, dans nos affaires. Téméraires pour un premier bébé, sans doute... ou naïfs? Mais ce fut au final une excellente décision. Le soir où les contractions ont commencé, il faisait froid et il ventait. On a pu rester au chaud et attendre les sages-femmes, dans notre bulle.

Depuis quelques jours, je me sentais fébrile, j'avais hâte de rencontrer ma fille, puis j'avais mal partout. J'espérais ne pas dépasser les 40 semaines car je me doutais que j'allais avoir un gros bébé. Dans ma famille, on fait des gros bébés! Je prenais des marches, j'ai mangé beaucoup de dattes et Johanne, ma sage-femme, m'avait recommandée des granules



homéopathiques pour aider le col à maturer. Le 26 mars, à 38 semaines et 6 jours, je suis allée à une réunion au studio de yoga où j'enseigne, puis je suis allée faire une grosse épicerie. Au retour, j'avais de petites crampes, pas très douloureuses; je ne savais pas si c'était le travail qui commençait doucement ou si j'étais seulement fatiguée de ma journée. Puis, juste avant le souper, je suis allée à la toilette et il y avait du sang... hum, inquiétude! J'appelle Véronique (étudiante sagefemme) et elle me dit que c'est normal, c'est probablement le col qui travaille. Moi et mon amoureux Charles avons pris le temps de souper, les crampes continuaient à être de plus en plus présentes; on s'est dit «Coudon, ça se peut tu que j'accouche cette nuit?» Un mélange de fébrilité, d'excitation et de sérénité m'envahit. Advienne que pourra!

Autour de 20h, on commence à chronométrer les contractions qui deviennent de plus en plus intenses, mais toujours très gérables. Elles sont assez régulières, aux 4-5 minutes, mais pas longues (20-30 secondes). On rappelle la sage-femme et elle nous dit que c'est probablement la phase de latence. Elle nous suggère de relaxer, de continuer nos occupations et de la rappeler lorsque les contractions seront plus longues (1 minute) et plus douloureuses. J'installe mon ordinateur pour avoir ma musique dans les haut-parleurs. J'avais déjà choisi

ma playlist d'accouchement! On termine la préparation des bagages (si on doit partir d'urgence), on se colle, on est bien dans notre bulle! J'écoute un enregistrement d'autohypnose mais j'ai beaucoup de difficulté à m'y concentrer car je suis trop euphorique! Un moment donné, mon chum me dit que mon visage a changé, comme si j'avais «viré une grosse brosse»! Les hormones, sans doute! Les contractions sont de plus en plus fortes mais, entre chacune, je me sens si bien, légère et détendue. Vers 23h30, on rappelle la sage-femme pour lui dire que le travail est bel et bien commencé. Elle nous dit «Ok, on s'en vient tranquillement». Pendant ce temps, on continue d'être en parfait contrôle de la situation. J'essaie différentes positions. Charles rentre du bois et va poser des ballons sur la boîte aux lettres. Lorsque les sages-femmes arrivent, vers 1h du matin, je suis sur le gros ballon, dans le salon, je m'accote la tête sur le divan pendant les contractions et je respire! Véronique me propose de m'examiner dans ma chambre, et tout va bien. Pendant presque toute la nuit, les sages-femmes nous laissent seuls moi et Charles: Véronique vient vérifier aux demi-heures le cœur du bébé qui se porte à merveille. Elle me suggère quelques changements de position, elle me rappelle de détendre le front, les sourcils, les mâchoires. Je perds la notion du temps. Les contractions sont maintenant douloureuses, je fais des sons « aaah » et « oouuh » pour

aider à les faire passer. J'ai chaud et froid en même temps, je passe mon temps à remettre puis à enlever ma robe de chambre! Je suis certaine que je vais vomir à chaque contraction, je demande le grand bol, mais non, fausse alerte! Par contre, je suis toujours aussi calme et détendue entre les contractions, je m'endors presque! Mon chum est là, il parle peu mais sa présence me rassure; il m'embrasse et me masse. Il est parfait.

À 5h30 du matin, Véronique vérifie mon col qui est dilaté à 6 et elle m'annonce que je peux enfin aller dans le bain. J'avais hâte, mais on ne voulait pas ralentir le travail. Les contractions font mal et sont de plus en plus rapprochées mais une fois dans l'eau, ouf... quel soulagement. Je garde le contrôle sur ma respiration, je chante toujours. Je me fais même des blagues dans ma tête à ce moment-là, mais je ne suis pas capable de les partager avec Charles! À la fin d'une contraction où je fais le son « oouuhhh », je pense « Ouuuchigeas ». Ha! Ha! Je me trouve bien drôle et je m'étonne moimême de trouver quelque chose de drôle dans de telles douleurs! À deux reprises, je m'endors dans le bain. J'entends Johanne et Véronique qui jasent dans le salon, ça me rassure. Véronique a de la difficulté à entendre le cœur du bébé dans l'eau, je dois sortir la bédaine pour qu'elle l'écoute. Deux heures plus tard, Véronique me demande de sortir du bain. Je me dis. «Je ne serai jamais capable!», mais oui... je suis debout. Charles et Véronique m'aident et m'essuient, j'ai froid, je grelotte! J'ai une autre contraction puis ouf!, j'ai chaud! En sortant de la salle de bain, je suis surprise de voir le soleil qui brille à l'extérieur! Je suis éblouie! C'est la première vraie belle journée de printemps! Je retourne dans la chambre et à ce moment, j'ai l'impression que tout déboule en 5 minutes (mais en réalité, c'est un peu plus long lorsqu'on lit les notes laissées par les sages-femmes)! Véronique vérifie mon col et m'annonce que je suis à

8. J'ai mal. Les eaux crèvent... et puis ça pousse! Elle revérifie et je suis à 10! Mes sons doux se transforment en rugissements! C'est plus fort que moi, je ne contrôle plus rien, j'ai même un petit moment de panique. Les contractions sont fortes et rapprochées, pas beaucoup de temps pour me reposer. Je me rappelle avoir dit « Ah non, une autre contraction s'en vient... » Puis Véronique me rappelle que je dois dire « oui » à mes contractions pour qu'elles fassent leur travail, alors je crie « OOOUUUIII ». Je m'accroche après Charles, tellement que j'en ai des crampes dans les épaules et les

bras. Karine, la deuxième sage-femme qui est arrivée depuis un moment déjà, offre de me masser les épaules, ça aide un peu! Et je pousse comme ça pendant une heure et demie. Je vois Johanne qui, assise devant moi. me coache: « Bloque ta respiration, elle doit sortir par en bas ». Quelqu'un dit à Charles de s'asseoir près de

moi et de me regarder dans les yeux, mais je ne suis pas capable de garder les yeux ouverts. Je sens le bébé dans mon bassin, et mon bassin qui s'ouvre! Puis je sens la tête qui commence à sortir, ça fait mal! Karine me dit « N'aies pas peur de cette douleur, c'est normal », alors je pousse encore! Ça chauffe, mais rendue là, je veux que ça sorte! On m'offre un miroir: NON! J'entends « Oh, elle est chevelue. tu peux toucher sa tête ». NON! Pas le temps de niaiser, qu'elle sorte de là! Puis la tête sort au complet, sa petite main dans le cou et son coude aussi! Une autre contraction et floc, le corps sort au complet... je ne suis plus certaine mais je pense qu'elle est tombée sur le matelas!? Quelqu'un l'a mise sur mon ventre, elle était toute chaude,

molle, rose... pleine de vernix et pleine de cheveux foncés! Je ne m'attendais pas à cela! Qu'elle est belle, ma fille, enfin! On s'est assurés que c'était vraiment une fille, et oui! Elle était toute calme, quelques petits cris mais pas de pleurs! Elle nous a regardés un peu puis a refermé les yeux. Quelle sensation d'avoir enfin son bébé sur soi, en peau à peau, chez nous dans notre lit! Pendant qu'on attendait que le placenta sorte, mademoiselle s'est mise à chercher le sein et vingt minutes après sa sortie, elle prenait sa première

≪ Quelle sensation d'avoir enfin son bébé sur soi en peau à peau, chez nous dans notre lit! >>>

Au moment d'écrire ces lignes, notre fille Ophélie a une semaine. Ça passe tellement vite, déjà elle a beaucoup changé! J'espère me rappeler pour toujours ces moments d'une telle intensité, cette ambiance d'amour dans la maison, la complicité avec mon chum. l'odeur du bébé et sa chaleur sur ma peau, mon sentiment d'accomplissement et de

fierté; tout s'est déroulé exactement comme je l'avais rêvé (bon, à part peut-être la douleur de la poussée et la déchirure au 2e degré).

Merci tellement à Véronique, Johanne et Karine pour leur présence discrète mais rassurante, et pour leurs bons mots aux bons moments. Pour toutes les petites attentions aussi, pendant et après l'accouchement. Merci à Charles, pour son calme et les hormones, sans lui je n'y serais jamais arrivée! Puis merci Ophélie d'avoir fait tout ce qu'il fallait, et ce depuis le début de la grossesse, pour que tout se passe bien, tu es une championne! Quelle belle aventure et quelle rencontre spectaculaire! ■

Accoucher simplement, en famille

Par Cindy Durand, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Les premières contractions

C'est la nuit du 9 septembre. Des contractions me réveillent de plus en plus souvent. Dès qu'une contraction

finit, je me rendors jusqu'à la suivante. J'ai le goût de me plaindre, je me dis : « Ah! Les fausses contractions sont pénibles cette nuit... » puis, je comprends que je suis en train d'accoucher. Alors, je change d'attitude. Je dis à mon bébé que je suis

contente de savoir que je l'aurai bientôt dans mes bras. À quatre pattes, j'appuie ma tête sur mon gros ballon. Durant les contractions, je bouge doucement mon bassin en chantonnant pour mon bébé. « ... nous sommes un. nous sommes une... » Je suis heureuse. je me sens bien et confiante.



La maison est calme

≪ Le bébé naît

dans l'eau.

entouré de sa

famille. >>>

Mon amoureux dort à mes côtés. Calmement, je le réveille pour l'informer que je suis en train d'accoucher. Je

> lui demande d'allumer les précieuses bougies offertes par mes amies pour célébrer ma grossesse. Puisque tout va bien, il se rendort. Puis je le réveille de nouveau pour lui demander de préparer la piscine d'accouchement.

La piscine est à côté de notre lit. À la lueur des chandelles, immergée dans l'eau chaude dans ma piscine, je donne la main à mon amoureux. La nuit n'est pas finie et je continue de somnoler

La présence de mes enfants

entre les contractions.

Au petit matin, mon fils de 2 ans et



demi, qui a l'habitude de me rejoindre dans mon lit, est là. Mais il ne semble pas étonné que je sois dans l'eau et vient me coller pour un moment de douceur. Quand il est plus réveillé, mon petit bonhomme réclame que son papa aille mettre la vidéo de Passe-Partout.

Ensuite, mon fils de 7 ans se réveille. Il constate que la chambre ressemble à une scène d'accouchement. Je lui dis: « Oui, le bébé naîtra aujourd'hui ». Je lui propose de téléphoner à mon amie qui a offert de s'occuper de mes enfants durant mon accouchement.

Enfin, ma fille de 5 ans se lève. Elle qui aime tant l'eau, elle s'empresse de me rejoindre. Je l'informe que la piscine est là pour la naissance. Elle nage calmement dans l'eau.

Le nouveau-né arrive

Quand je sens que la poussée débute, je le dis à mon amoureux qui appelle les enfants parce qu'ils avaient manifesté leur désir de voir l'arrivée du bébé. Le bébé naît dans l'eau, entouré de sa famille.

Les enfants vont déjeuner avec mon amie qui est là pour eux. Dans ma chambre à coucher, je suis avec mon amoureux. à admirer mon nouveau-né. à apprécier ce moment. Dans la demiheure qui suit, je le mets au sein. Tout est si simple, si calme, si exceptionnel, en continu avec la vraie vie.



Donner la vie

Par Christine Pelletier, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien et marraine d'allaitement pour Entre Mères

Donner la vie à une âme est un acte d'amour,

De la création à la naissance,

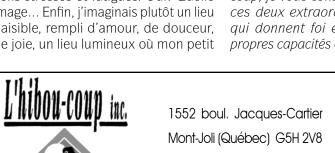
Et puis tout au long du chemin qui nous unit.

Ma première grossesse fût un peu difficile, dans le sens où je l'ai vécue beaucoup seule. Mon conjoint, étant mexicain, espérait avoir un visa de touriste pour entrer au pays; visa qu'il n'a finalement pas eu. Moi, j'étais rentrée au pays pour ramasser un peu de sous. Nous avons dû réorganiser nos plans car je voulais qu'il m'accompagne pour la naissance de notre premier enfant. J'avais alors un suivi avec les sages-femmes de Mont-Joli et mon plus gros défi fût de trouver une sagefemme au Mexique. Accoucher dans un hôpital était pour moi « épeurant ». Cela représentait un lieu plein de seringues, de tubes de soluté, de fils, de machines, de médicaments avec des gens stressés et fatigués. Ouf! Quelle image... Enfin, j'imaginais plutôt un lieu paisible, rempli d'amour, de douceur, de joie, un lieu lumineux où mon petit bébé se sentirait aussi bien que dans mon bedon! J'ai fini par trouver une sage-femme allemande qui vivait au Mexique depuis une dizaine d'années. J'étais à la fois soulagée et remplie d'espoir. Je l'ai rencontrée un mois et demi avant l'accouchement. Aneke est une personne remplie d'amour et de joie de vivre. Elle a appris quelque chose de très important dans la pratique sage-femme: le lâcher-prise. Ainsi, sans devoir lui expliquer mes attentes (qui, au fond, étaient inexistantes!) nous nous sommes tout de suite entendues.

Pour ce premier accouchement, je ne m'attendais à rien. Je n'avais aucune amie « maman », n'avais pris aucun cours prénatal et les seules ressources que j'avais utilisées étaient le livre d'Isabelle Brabant, Une naissance heureuse, ainsi qu'un film, Le premier cri, de Gilles de Maistre, où l'on est invité à voir dix naissances différentes dans des pays autour du monde. - Après coup, je vous conseille inévitablement ces deux extraordinaires ressources qui donnent foi en la vie et en nos propres capacités en tant que femme. -

Un jour, Aneke m'a surprise avec une question dont le sujet n'avait jamais. au grand jamais, effleuré mon esprit : « Penses-tu allaiter ou donner de la préparation pour nourrisson? » C'est à ce moment que j'ai commencé à me dire que je ne m'étais peut-être pas très bien préparée pour la naissance de mon bébé! Mais je lui ai répondu : « Ben, j'vais allaiter! », comme si, pour moi, il n'y avait aucune autre option; c'était normal dans ma tête qu'un bébé humain boive du lait de maman humaine...

Au Mexique, je restais à deux rues de la mer. J'y allais régulièrement me ressourcer. C'est d'ailleurs ce que je fis l'après-midi avant l'accouchement. Ma belle-sœur était venue de son petit village maya pour nous aider. Elle nous cuisina un mets traditionnel pour me donner de la force pour les moments qui s'en venaient. Autour de 20h30, je savais au fond de moi que cette nuit-là, j'allais connaître cette petite fille qui vivait dans mon bedon depuis des mois, mais je n'en dis pas un mot, sauf à mon conjoint Ismael; je ne voulais personne d'autre que lui et



Sans frais: 1-888-775-7871 Librairie

hibocou@globetrotter.net

Tél. et Téléc. : 418 775-7871

Michel Dufour, libraire



Aneke avec moi pour cette aventure. Autour de 22h30, Aneke m'appela pour me demander si elle « pouvait » aller boire un verre pour fêter le jour de l'an et je lui répondis que je pensais bien avoir besoin d'elle durant la nuit. En effet, autour de 23h30, Ismael, ne sachant pas trop ce qu'il devait faire, l'appela pour lui demander de venir (imaginez un homme qui, traditionnellement n'assiste pas aux naissances, se retrouve seul, avec sa femme qui commence à gémir car elle commence à sentir de plus fortes contractions, ha! ha! ha!). Aneke arriva 30 minutes plus tard et vit que j'étais environ à 4 cm de dilatation; elle nous proposa de rester tous les deux dans notre intimité avec nos chandelles et notre amour et elle alla visiter une amie. Elle allait revenir une heure ou deux plus tard pour laisser le temps au travail d'avancer un peu. Mais 45 minutes plus tard, Ismael commençait vraiment à fatiguer

de ne pas savoir quoi faire pour aider sa femme qui gémissait de plus en plus fort et riait entre chaque contraction! Il se décida à appeler de nouveau Aneke pour avoir de l'aide! Moi pis mes hormones, on se sentait euphoriques! Lorsque la sage-femme arriva, je devais être à 8 ou 9 cm. La poche des eaux explosa peu de temps après. Aneke m'encouragea à pous-

ser lorsqu'elle vit apparaître la tête. Elle nous proposa de mettre un peu de musique pour détendre l'atmosphère... je criais un peu, avouons-le! Et 15-20 minutes plus tard, sous la délicieuse musique de Pachelbel, Itzayana tomba (carrément!) sur le lit. Moi pis mes hormones, à ce momentlà, on était dans un autre monde, alors Aneke s'est permise de me donner l'ordre de prendre ma fille, de la toucher. Waoww! Bien sûr! Évidemment! Où avais-je la tête!!! Je pris donc ma petite guerrière de la lumière sur mon ventre et c'est ainsi que, peu à peu, nous commencions à apprendre à nous connaître; peau contre peau. C'est un peu maladroitement que je lui ai donné le sein pour la première fois quelques minutes suivant sa venue dans notre monde.

Pour ma seconde grossesse, alors là, j'avais eu le temps de m'informer! Et de me documenter! Et d'en parler!...

... et je savais ce que je voulais: un accouchement similaire au premier puisque ce fût une des plus merveilleuses aventures de ma vie!

Nous sommes revenus au Québec à mon deuxième mois de grossesse. Je retournai voir les sages-femmes de Mont-joli pour avoir un suivi avec elles, en souhaitant accoucher chez moi. Les mois passèrent et ma grossesse allait très bien. J'eus la chance d'avoir de très belles rencontres avec trois femmes magnifiques à la Maison

✓ J'eus la chance d'avoir de très belles rencontres avec trois femmes magnifiques à la Maison des naissances Colette-Julien.

> des naissances Colette-Julien. Une certaine incertitude me hantait pourtant: j'espérais donner naissance dans une atmosphère similaire à la première fois. Cependant, j'allais devoir trouver une gardienne pour ma fille de 2 ans et puis il y aurait une sage-femme durant mon « travail » et une autre pour la dernière phase de l'accouchement... Ça faisait beaucoup de monde et je n'avais pas envie d'un « party » dans mon salon! Mais bon, je laissai le temps faire les choses et décidai de m'en remettre au destin.

> Un soir où, dans mon bain, les

contractions se rapprochèrent, je crus que ce serait le jour J. Mais non, en me couchant, les contractions s'espacèrent de nouveau. Même chose le lendemain. Et le matin du jour suivant, quelque chose me disait que ce serait le bon jour! Comme il faisait beau (milieu du mois de mars), nous en profitâmes pour aller prendre une marche, ma fille, mon chum et moi. En revenant, j'eus envie de faire un peu de yoga. En pleine séance de yoga Kundalini (pour ceux qui ne connaissent pas, le Kundalini est une pratique qui aide à ouvrir les chakras), je sentis mon bébé descendre. J'eus l'impression qu'il descendit d'au moins un pouce! Enfin, la journée continua comme à la normale et ce soir-là, comme les deux soirs précédents, je me préparai tranquillement, me relaxant dans un bain à la lavande... hummm... Et ce soir là, je dis ENCORE à Ismael que ce serait peut-être le bon soir. Mais lui, se disant

que ce serait peut-être également un soir comme les autres, alla se coucher en me laissant prendre mon bain. Vers 22h30, mes contractions étaient plus rapprochées mais n'étaient pas encore douloureuses et je me dis que j'allais essayer de prendre un peu de repos avant le grand moment. Itzayana et Ismael dormaient profondément. Je me couchai et me

réveillai souvent. Vers minuit trente, les contractions commencèrent à être plus fortes et je décidai d'aller me faire une tisane. Ma chambre étant à l'étage, je descendis à la cuisine et en entrant, une contraction me plia en deux : « Ouf! Je pense que je vais appeler mon amie maintenant (qui allait venir garder Itzayana) », me dis-je, en ne sachant pas s'il était trop tôt... mais comme elle vivait à un peu plus d'une heure de chez moi, je crus bon l'appeler. Je n'avais pas envie d'avoir beaucoup de monde chez moi durant la majeure partie du travail. J'attendis donc un peu pour appeler la sage-femme. Les

contractions étaient un peu fortes, mais distancées à toutes les 7-8 minutes. Je retournai à l'étage et demandai à Ismael d'aller préparer ma tisane; je ne me sentais pas capable de le faire seule. Je me fis couler un bain et décidai d'appeler la sage-femme. Je lui dis de prendre son temps et elle m'apprit qu'il faisait tempête dehors, alors c'est ce qu'elle allait faire! J'entrai

pousse!!! Dis-lui que ça pousse! », lui dis-je un peu déconcertée. Et Ismael, un peu précipité dans mon aventure, qui venait de m'apporter ma tisane, raconta à la sage-femme ce qui se passait. Tout allait si vite! Je passai à la toilette car je sentis une envie de numéro 2! Assise sur la toilette, une deuxième poussée et là, je me touchai car je pensais bien que mon numéro

bébé qui termina son marathon sur mon ventre. À ce moment, Itzayana se réveilla et Ismael alla la chercher. De mon côté, j'allai m'asseoir sur le lit, découvrant ainsi la gagnante du 100 mètres. C'était une petite fille, toute jolie et en bonne santé. La sage-femme arriva un peu après la sortie du placenta qui lui, était intact. Elle joua très bien son rôle, sans nous déranger dans







dans le bain et j'eus deux contractions à 1 minute d'intervalle qui me firent perdre mes eaux. Je demandai à Ismael de rappeler la sage-femme pour qu'elle se dépêche un peu plus car ça allait plus vite que je pensais. Alors qu'il composait son numéro, je sentis pousser; j'essayai un peu de retenir (comme si ça se pouvait!) car ça allait si vite! « Ça pousse, Ismael, ça

2 s'était transformé en numéro 3! Je sentis la tête (la toute petite tête. douce, chaude et chevelue) du bébé. Je dis donc à Ismael de venir m'aider car i'étais encore assise sur « le bol » et de lâcher le téléphone. Il raccrocha au nez de son interlocutrice, prit une serviette et la mis sous moi. Je me levai un peu pour la poussée suivante, qui fût en fait la dernière et attrapai mon

notre intimité de petite famille. Nous nous retrouvâmes, pour la première fois, quatre sur notre lit.

Finalement, j'eus ce que je voulais : un accouchement très rapide, doux et avec seulement les membres de ma famillel

Merci la vie! ■



« Des pas tracés vers l'avenir »

Club Optimiste de Mont-Joli



Mathieu, Ellie-Rose et Thomas, usagers de la Maison des naissances Colette-Julien Heidi-Kim Ferguson, secr.-très. du comité de parents de la MdN Colette-Julien, Eldon Ferguson, prés. par intérim du Club Optimiste de Mont-Joli

Brunch BÉNÉFICE

Le 11 mai 2014, à l'occasion de la fête des Mères, se tenait le brunch-bénéfice annuel aux profits du comité de parents.

Conjointement avec la Maison des naissances Colette-Julien, notre comité a souligné les 20 ans de notre maison de naissance, où plusieurs belles histoires d'amour et de vie y ont vu le jour.

Spécialement, il y a eu visionnement du documentaire portant sur les 20 ans de la maison de naissance, réalisé gracieusement par TVCOGECO. Ce documentaire témoigne de la satisfaction et de la reconnaissance des familles utilisatrices et rend hommage aux travailleuses qui font de cet endroit un lieu des plus humains.

Le comité tient à remercier les généreux et précieux commanditaires, bénévoles et participants.

Au plaisir de vous retrouver au Centre Colombien de Mont-Joli encore cette année, le 10 mai 2015. Activités pour les enfants et plaisir pour tous seront au rendez-vous!









Merci à nos commanditaires



Café P'tit Bonheur

172, avenue du Mont-Comi Saint-Donat

418 739-4557





Centre Le Colombien de La Mitis inc.

1385, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli

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



L'Union des producteurs agricoles









L'accouchement sous endorphines

Par Isabelle Garneau, sage-femme Maison des naissances Colette-Julien 40, rue Saint-Paul, Mont-Joli, 418 775-3636

Plusieurs femmes veulent de nos jours accoucher naturellement. Pour des questions de valeurs, pour respecter le processus naturel de leur corps ou par peur de déclencher un domino d'interventions médicales, elles tiennent à vivre leur accouchement sans aucune forme d'anesthésie.

Mais saviez-vous que le corps des femmes est muni de substances qui sont sécrétées pour amortir la douleur? Elles s'appellent les endorphines. Ce sont des hormones de la famille des morphines qui sont libérées naturellement par le corps lors de sensations douloureuses. Les grands sportifs les connaissent bien

et en deviennent parfois accros! Les femmes en travail ont la possibilité de libérer des quantités impressionnantes d'endorphines. Ces hormones provoquent un état plutôt second, de la somnolence et parfois même de l'euphorie. Elles permettent à la mère de mieux lâcher prise pendant les contractions et de mieux se reposer. voire de dormir, entre celles-ci. Comme Isabelle Brabant le dit si bien: « C'est dans cet état second que l'accouchement a les meilleures chances de se passer comme prévu, alors que la mère et son bébé travaillent ensemble à la naissance.1»

Brabant, Isabelle. Une naissance heureuse : bien vivre sa grossesse et son acLa présence des endorphines au moment de la naissance est aussi très importante; elles permettent à la mère de baigner dans un état d'amour lors de sa rencontre ultime avec bébé. Elles aident aussi à diminuer les risques de

Ces hormones provoquent un état plutôt second, de la somnolence et parfois même de l'euphorie.

saignements après l'accouchement si les conditions qui entourent ce moment continuent d'être propices à la libération d'endorphines. Tout au long de l'accouchement, le bébé recoit aussi des endorphines via le placenta, ce qui le prépare à une naissance en douceur.

Les conditions qui favorisent le plus la sécrétion d'endorphines sont celles qui placent la mère dans une bulle de calme. L'intimité et la présence de personnes réconfortantes, la pénombre et le contact avec l'eau en sont des exemples. Il faut chuchoter et éviter

couchement. Éditions Fides, 2013.



de lui poser trop de questions. Il faut à tout prix éviter à la femme de devoir utiliser son cerveau rationnel et pensant. Ce n'est pas lui qui sécrète les endorphines. Au contraire!!! La peur et l'adrénaline sont les ennemies des

> endorphines. Une femme bien préparée et bien entourée a de meilleures chances d'accoucher naturellement. La douleur fait partie de l'accouchement... mais le corps des femmes est équipé!

> De nouvelles études sur la physiologie de l'accouchement explorent maintenant l'importance de la mélatonine, une autre hormone qui est surtout sécrétée en rela-

tion avec la noirceur. Il semble évident que la mélatonine, les endorphines et l'oxytocine (l'hormone permettant à l'utérus de contracter) ont ensemble des interactions positives. Mieux nous comprendrons ces interactions, mieux nous pourrons aider les femmes en les plaçant dans un contexte propice à leur sécrétion adéquate.



Les écrans et nos petits!

Centre de santé et de services sociaux

Par Annie Bernier, psychoéducatrice CSSS de La Mitis

Voici des informations que j'ai recueillies sur les écrans et nos bébés. dans diverses sources fiables.

Quelques informations sur les écrans :

- Les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas passer de temps devant les écrans. Un enfant de moins de 2 ans apprend mieux s'il est en interaction avec une personne que s'il est placé devant un écran.
- Les enfants de 2 à 5 ans doivent passer moins d'une heure par jour devant les écrans. Le jeu libre, l'activité physique ainsi que les moments en famille et avec les amis sont à privilégier pour le développement des enfants.
- De 0 à 5 ans, ce sont tous les fondements intellectuels de la personne en devenir qui se mettent en place. « Le cerveau triple de taille et son réseautage est en expansion exponentielle ».
- La chaîne de télévision française, Baby First, a l'obligation de diffuser un message d'avertissement : « Regarder la télévision peut freiner le développement des enfants de moins de 3 ans, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux ».

Pour un bébé, même pas besoin de regarder l'écran activement : un téléviseur allumé dans la pièce où il se trouve suffit à le perturber. Le pouvoir d'attraction de l'écran est si fort que le bébé y jette un œil, même s'il n'est pas encore capable de comprendre ce qui s'y passe. Il est donc plus souvent interrompu dans ses jeux que si la télévision est éteinte, a démontré la chercheuse Tiffany Pempek.

> Mieux vaut être présent et échanger avec eux sur le contenu qu'ils regardent.

L'écran est pire qu'un objet inanimé! Même si ses camions et ses figurines ne lui répondent pas, l'enfant peut au moins les manipuler et ainsi apprendre qu'il a une prise sur le monde. Quel plaisir de les jeter par terre ou de détruire la tour de blocs que maman vient

- de construire! Quand il utilise plusieurs de ses sens, l'enfant apprend mieux et plus vite. Ce n'est pas pour rien qu'il a envie de goûter à tous ses jouets.
- Il n'y a pas d'avantage à proposer les DVD destinés aux tout-petits (Bébé Einstein, par exemple; ils sont même nuisibles). À 18 mois, les bébés qui l'ont beaucoup écouté prononceraient moins de mots que les autres.
- Le chercheur et mécecin Christakis, a calculé que, pour chaque heure de télévision quotidienne en bas âge, le risque de souffrir de problème d'attention à 7 ans augmente de 10 %.
- Une recherche où 1314 Québécois ont été suivis à 29 mois, 53 mois et 10 ans démontre qu'en classe, les bébés les plus exposés à la télévision sont en effet devenus « des enfants moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement ».
- Il est recommandé de mettre les écrans dans une pièce commune et d'éviter de les placer dans la chambre de l'enfant. Une télévision dans la chambre d'un enfant augmente les occasions de regarder un contenu inapproprié et peut nuire à son sommeil.

Le rôle du parent est de commenter les images, valoriser les personnages qui portent secours, demander à l'enfant ce qu'il en pense. Il est important de respecter la signalétique indiquant l'âge approprié pour regarder un film ou jouer à un jeu vidéo.

LA RÈGLE 3-6-9-12

Le spécialiste Serge Tisseron propose des repères simples pour guider les parents.

- Pas d'écran avant 3 ans.
- Avant l'âge scolaire, pas plus d'une heure de télévision par jour.
- Pas de console de jeux vidéo avant

- 6 ans.
- À partir de 6 ans, deux heures d'écran par jour à répartir entre console et téléviseur.
- À partir de 9 ans, l'enfant peut commencer à surfer sur le Web s'il est accompagné. Avant cet âge, la toile brouille les repères entre sphères intime et publique.
- À 12 ans, l'enfant peut naviguer seul. Il est essentiel de continuer à naviguer avec lui de temps en temps pour discuter de ce qu'il voit.
- À l'aube de l'adolescence, le nombre d'heures d'écran peut augmenter; c'est alors l'équilibre

entre les différentes activités de l'enfant (école, amitié, sport, etc.) qui doit servir de guide.

Alors, à vous de faire les bons choix pour vos petits et de doser l'utilisation des écrans comme toute bonne chose!!!

Références

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

Revue Québec Science, Août-Septembre 2010.

Le Devoir, 4 mai 2010, Louise-Maude Rioux-Soucy. ■

Le bola, tu connais?

Par Julie Gallant, propriétaire Dame Rondeur 212, rue Saint-Germain Est, Rimouski 418 730-0828

Le bola est un bijou originaire d'Indonésie destiné aux femmes enceintes.

Ce pendentif repose sur le ventre de la maman et, à chaque mouvement, il émet un son doux et délicat qui se rapproche d'un léger tintement de



clochette. À partir de la 19e semaine de grossesse, bébé reconnaît ce son harmonieux qui le calmerait tout au long de la grossesse.

Le bola est aussi un accessoire qui met en valeur le ventre de la future maman.





Le bola peut faire des miracles auprès du bébé qui est habitué à sa douce mélodie. Bébé se calme lorsqu'il reconnaît son tintement. Dès sa naissance et au fil des mois, vous pourrez donc apaiser bébé puis le distraire avec votre bola. La maman peut aussi continuer de le porter en raccourcissant le cordon ou en le portant avec une chaîne de son choix.

Il n'est pas rare que le bola soit offert en tant que cadeau de grossesse.

Le bola est un bijou unique dans une vie et reste à jamais un souvenir de grossesse. ■

PUBLICITÉ

L'accompagnement à la naissance vu par une accompagnante!

Par Marie-Hélène Pinto, maman, accompagnante à la naissance et présidente de l'Association Québécoise des Accompagnantes à la Naissance

Je suis accompagnante à la naissance depuis bientôt quatre ans et je suis profondément passionnée par mon métier. Et, bien que ce dernier soit de plus en plus connu, je remarque que beaucoup de personnes ne connaissent pas ce service qui est offert aux mamans, aux papas, à la nouvelle famille en devenir quoi! J'ai donc décidé de vous parler de l'accompagnement à la naissance et de démystifier son rôle.

Quand on y pense, les accompagnantes à la naissance existent depuis toujours... C'étaient nos voisines, nos

grands-mères, nos mères, nos soeurs. Mais, vivant aujourd'hui dans un monde plus individualiste qu'autrefois et où le tissu social s'est effrité, les doulas ont remplacé ces femmes qui étaient aux côtés des femmes qui accouchent. La doula, ou accompagnante, est disponible pour le couple dès la grossesse, pendant l'accouchement et après la naissance. Elle n'est ni sage-femme, ni médecin;

l'accompagnement qu'elle assure est non médical. Elle acquiert sa formation grâce à divers organismes et associations privées, et se dote d'outils touchant à la périnatalité, la relation d'aide et la relaxation. L'accompagnante est souvent elle-même mère; elle a donc vécu la grossesse et la naissance. Elle complète cette expérience personnelle par des connaissances pertinentes à la physiologie de la grossesse, l'accouchement, le post-partum, l'écoute, la communication, l'allaitement, le portage, le maternage, etc. Elle peut ainsi apporter un soutien et des informations aux parents.

La doula accompagne les couples dans leurs choix propres et leur apporte les éventuelles informations complémentaires qu'ils demandent. Elle n'in-

[...] souvent, on remarque que la maman a un accouchement plus facile et en ressort avec une satisfaction accrue.

> fluencera en aucun cas leurs choix. Le couple et/ou la mère choisissent euxmêmes d'être soutenus par une doula. C'est reconnu qu'avoir recours à une accompagnante à la naissance diminue les complications et les interventions

médicales évitables et souvent, on

Association

Association québécoise des accompagnantes

Je crois fermement que le métier d'accompagnante à la naissance devrait être respecté. D'ailleurs, en juin 2013, un regroupement est né : l'Association Québécoise des Accompagnantes à la Naissance (AQAN). Au coeur de notre mission: la reconnaissance des accompagnantes à la naissance. Nous désirons que l'accompagnement soit connu, reconnu et accessible à toutes

> et à tous. Nous désirons aussi que cet accompagnement soit de qualité et à la hauteur des attentes des mères et des couples.

> L'AQAN a l'intention de continuer à travailler très fort pour faire en sorte que les parents puissent vivre la naissance de leur enfant dans leur pouvoir, le bonheur et l'amour, le tout avec le soutien et l'information

dont ils ont besoin.

Si vous êtes accompagnante à la naissance ou si vous voulez soutenir notre mission, je vous invite à nous visiter au www.agan-gad.com.

Sept fois enceinte

Par Anne-Julie Paulin

J'ai été enceinte sept fois. Je désirais deux enfants. Je suis mère d'un garçon de neuf ans.

J'ai toujours considéré que la vie a été généreuse à mon égard. Mon « étoile bienveillante » combinée à ma détermination et à ma volonté m'ont toujours permis d'atteindre mes objectifs en ce qui concerne les enjeux importants de ma vie.

Je suis l'aînée d'une famille de deux Pour moi, une famille était composée de deux enfants minimum, idéalement un garçon et une fille, comme chez nous. Je souhaitais ardemment reproduire ce que j'avais connu. J'étais prête à accepter d'avoir deux gars ou deux filles, mais je demandais de toutes mes forces à mon étoile bienveillante d'exaucer mon vœu.

J'ai eu une première fausse couche à 33 ans. J'ai vécu cet événement comme un accident de parcours. J'ai donné naissance à mon fils à 34 ans. Une grossesse heureuse, idéale, empreinte de confiance grâce au suivi humain et chaleureux des sagesfemmes. Mon amoureux et moi souhaitions que nos enfants aient deux ou trois ans de différence. Quand notre fils avait environ un an, nous avons donc décidé de nous « réessayer ». La nature a fait que j'ai toujours eu de la facilité à devenir enceinte. Mon cycle étant très régulier, à l'intérieur de trois

mois, j'avais un test de grossesse positif. Malheureusement, un triste scénario se répétait chaque fois : à huit ou neuf semaines de grossesse, j'avais des pertes sanguines et trois à cinq jours plus tard, je faisais une fausse couche. À chaque fois, je me disais : « Pas grave, on recommence, ça va finir par coller! » Je me cramponnais à mon idéal : la famille de deux enfants. J'étais pres-

Avec le support d'une thérapeute, j'ai su soulager ma souffrance causée par tous ces deuils non vécus [...] >>

sée de redevenir enceinte. Je calculais. Les deux semaines qui séparaient mes menstruations de mon ovulation me paraissaient une éternité. Je comptais les jours jusqu'au premier jour de retard. J'étais envahie par la culpabilité quand mon fils me demandait un frère ou une sœur. Et si je n'étais pas capable de lui donner? L'idée m'était insupportable. Je ne pouvais pas être mère qu'une seule fois! Je portais en moi la croyance qu'être



mère d'un enfant unique n'était « pas assez » ou « moins que »... Je me sentais inférieure, comme si j'avais moins de valeur qu'une mère de plusieurs enfants.

J'ai vécu à six reprises cette déchirante séquence des événements, dont une fois à presque quatre mois de grossesse. Vers 12-13 semaines, passé le seuil critique des 12 semaines, j'avais des pertes sanguines. Malgré le fait qu'on entendait bien le cœur battre et qu'une échographie confirmait avec certitude que la grosseur fœtale était tout à fait normale, je n'arrivais pas à être heureuse d'être enceinte. Rien ne me rassurait. J'avais le mal de vivre. Inconsciemment, je savais que ça n'allait pas. Mon corps le savait et il le communiquait à mon âme. Trois semaines plus tard, je perdais le fœtus. J'ai vécu un grand choc. Un raz-demarée, un tsunami. J'étais au bord du précipice. Je me serais volontiers laissée sombrer dans la mélancolie. Toutes mes cellules souffraient. Pendant que j'écris ces mots, celles-ci se souviennent. Je ressens des sensations physiques reliées à la charge émotive de l'événement. Mon cœur s'emballe. mes mains sont froides. Je me souviens de la peur, de la douleur.

Après quelques années de ce régime en montagnes russes hormonales et émotionnelles, à revivre le même scénario menant invariablement à un sentiment d'échec, à réduire ma sexualité à une mécanique de 28 jours, je sentais mon corps s'épuiser. Mon âme aussi. J'étais en panne de vie. Je voyais la quarantaine approcher. Est-ce que j'avais tout tenté pour avoir un deuxième enfant? La question était plutôt : est-ce que j'avais ENVIE de tout essayer? Est-ce

que je désirais un autre enfant à tout prix? J'étais en plein cœur d'un questionnement existentiel. Je me disais que la vie voulait peut-être m'enseigner quelque chose.

Le point de départ de ma réflexion fut de m'arrêter réellement afin de revoir ma position quant au désir d'un deuxième enfant. La réponse était enfouie en moi, ne demandant qu'à être accueillie pour germer. J'ai ressenti cette réponse de l'intérieur. Sans équivoque. Aucune

ambiguïté. D'une évidence déconcertante. Je ne voulais pas vivre une grossesse sous la loupe, archimédicalisée, médicamentée, examinée, sous CONTRÔLE. J'avais juste envie de me « lâcher les baskets », de laisser mon

corps tranquille, de retrouver la paix.

Je trouvais sage de demander de l'aide. Avec le support d'une thérapeute, j'ai su soulager ma souffrance causée par tous ces deuils non vécus, me réapproprier mon corps, ma sexualité, retrouver et respecter mon rythme



naturel, recontacter mes désirs, bref être à l'écoute de moi-même. J'ai fait un voyage intérieur souvent magnifique, parfois déstabilisant, mais ce que je retiens surtout de cette aventure, c'est probablement ce que mon étoile bienveillante tentait de m'enseigner : l'ACCEPTATION et le LÂCHER-PRISE sur tout ce qui est hors de mon CONTRÔLE. L'acceptation réelle, celle qui vient du cœur. Pas celle que nous proposent nos défenses ou notre rationnel. L'acceptation qui amène la paix intérieure et le lâcher-prise qui

entraîne le bien-être. Lorsque la détermination devient de l'acharnement, lorsque la volonté ne suffit plus, je sais que je possède deux outils formidables qui peuvent m'aider à retrouver la paix : l'acceptation et le lâcher-prise. Je connais maintenant le chemin.

J'ai fait mon deuil de la famille de deux enfants. J'affirme aujourd'hui avec fierté que ma famille, c'est nous trois : mon amoureux, moi et notre fils. Nous formons un beau triangle dont la

base est bien solide. J'ai trouvé mon équilibre au sein de ce triangle. Et je ne souffre plus lorsque j'entends mon fils dire qu'il aurait aimé avoir un frère ou une sœur.

épicerie santé

De tout pour voir grandir votre bébé... naturellement.

Soins pour le corps non toxiques, huiles essentielles, couches et lingettes écologiques, suppléments, etc.

99, rue St-Germain Ouest Rimouski (Québec) Tél.: 418.723.0355 | 1.877.723.0355

Visitez notre nouveau site Web : www.coopalina.net

À la rencontre de femmes exceptionnelles

Par Elisabeth Boucher, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien et accompagnante à la naissance en quête de son premier accompagnement

Quand j'ai appris que j'étais enceinte pour la première fois, ce fut tout un choc pour mon conjoint et moi. Pourtant, nous étions ensemble depuis huit ans, j'avais fini l'université depuis quatre ans et c'était clair pour nous que nous voulions tous les deux des enfants. Je me sentais bizarre, je ne savais pas quoi faire, qui voir, où aller... Mon médecin, qui ne faisait pas de suivi de grossesse, m'a alors conseillée de rencontrer l'infirmière responsable de la périnatalité au CLSC, ce que je fis. J'avais toutefois besoin de comparer les choses. Je connaissais l'existence des sages-femmes; plusieurs de mes amies et ma belle-sœur avaient été suivies et avaient accouché avec l'une d'elles. Habitant à Rivière-du-Loup, tout près de l'hôpital, je ne savais pas si c'était une option réaliste pour moi d'aller accoucher à Mont-Joli. Je ne connaissais pas vraiment ce qu'impliquait un suivi avec un médecin, ni avec une sage-femme. J'ai donc pris rendezvous à la maison de naissance pour rencontrer une sage-femme et visiter l'endroit.

Christine St-Onge, le jeudi 21 février 2008, 14h, à Mont-Joli. Je crois bien que c'était la première fois que je rencontrais une sage-femme (comme si c'était une extraterrestre, mais cela vient du fait qu'elles sont des spécimens rares et uniques).

J'étais excitée, un peu anxieuse aussi... Prendre congé, annoncer la nouvelle à mon patron, partir en escapade à Mont-Joli avec mon chum au lieu de

travailler... La visite s'est déroulée simplement: Christine nous montrait les pièces une à une. On observait, curieux, naïfs, intéressés, silencieux. On se lançait quelques regards, on s'attardait aux mêmes détails, on se comprenait, sans parole... Les quatre chambres sont en haut avec la cuisine, le salon et la salle de bains. Hormis la petite pièce d'appareils techniques en cas de transfert, l'immense bain et les bureaux de consultation en bas, c'est une maison bien classique.

Ensuite, Christine nous a guidés dans son bureau. En discutant, elle a abordé les différents tests qui sont normalement effectués, les conséquences des

résultats, la pleine liberté de les faire ou non. C'était peut-être un peu tôt tout ça, mais ça nous annonçait les couleurs du suivi personnalisé que l'on aurait. J'avais parfois un peu peur que mon chum, avec son petit côté scientifigue et rationnel, me dise que ça n'avait pas d'allure de choisir cette option un peu moins habituelle, aux

allures hippies aux yeux de nos collègues et de faire toute cette route, aussi souvent. Car au fond de moi grandissait la certitude que c'était le suivi que je désirais avoir... L'angoisse fut brève : vers la fin de la rencontre, il m'a regardée et m'a dit (je me rappelle

précisément ses mots) : « Je pense que ça va être ça ». Et moi, tout sourire, j'ai confirmé à Christine que l'on prendrait rendez-vous le mois prochain, au point de service de Rimouski.

Déjà, après ce premier contact, je me sentais rassurée et confiante que nous prenions la bonne décision, en accord avec nos convictions profondes, ce qui était bon pour nous. Je n'étais plus confuse ni égarée dans mes émotions. Quelqu'un suivait ma grossesse et veillait à ce que tout se passe bien. Je n'avais pas idée de ce dans quoi je m'embarquais, ce voyage sans retour possible vers la maternité, mais quelqu'un qui en savait beaucoup, une

> spécialiste qui avait elle-même eu quatre enfants, était là pour m'aiguiller, en toute honnêteté; un phare. Je me sentais bien, respectée, écoutée... Je devrais plutôt dire: on se sentait bien, respectés, écoutés... car mon chum était toujours là, à chaque rencontre ou presque. On posait des tas de questions; ce qu'on pouvait en avoir! On

débordait presque toujours au-delà de l'heure qui nous était allouée (désolés...) et on faisait l'examen rapidement en fin de rencontre : hauteur utérine, poids, pression, cœur du bébé (qu'on enregistrait parfois sur notre lecteur MP3), on

≪ [...] jamais je n'ai douté de ma capacité à mettre au monde mon bébé. >>

palpait la tête, vérifiait les protéines dans l'urine. Chaque fois, on repartait vers Rivière-du-Loup en discutant, parfois les larmes aux yeux, pour ma part. Les décisions importantes se prenaient toujours pendant le retour, dans l'auto: pas de test de dépistage de la trisomie 21, pas d'échographie (surtout ne pas connaître le sexe!), pas de test de glycémie provoquée... Nous étions confiants et surtout, nous avions décidé que nous prendrions notre enfant comme il nous arriverait. Je ne voulais que rien au monde ne vienne mettre une ombre sur ma grossesse, surtout pas des probabilités soumises à des degrés incertains de précision. Je voulais la garder naturelle et la moins médicalisée possible. On finissait toujours par être d'accord, sans trop de mal en réalité. Chaque rendez-vous devenait un moment pour se préparer à l'arrivée du bébé, notre moment à nous, où tout le reste n'existait plus, où on rêvassait remplis d'espoirs et d'incertitudes de notre vie future, où on aimait déjà notre bébé que l'on avait fabriqué ensemble. C'était un moment privilégié qui nous permettait de vivre la grossesse à deux, où mon chum était impliqué à 100% et me supportait. J'étais bien entourée.

Au troisième trimestre, nous avons rencontré la deuxième sage-femme qui pouvait être de garde lors de l'accouchement, Magalie Turcotte. Elle terminait alors ses études mais j'avais tout aussi confiance en elle qu'en Christine.

Elle était calme, rassurante, confiante, souriante. (J'étais contente de la retrouver au début de ma deuxième grossesse, même si ce ne fut que pour une rencontre. Elle quittait pour un long voyage en voilier, son contrat étant terminé. J'étais déçue, mais ça m'a permis de faire connaissance avec Johanne Gagnon. Je ne trouve pas les mots pour décrire tout le respect et l'admiration que j'éprouve pour cette femme, cette pionnière. Je me sens juste extrêmement privilégiée d'avoir pu être sa cliente. J'ai aussi été suivie par Karine Dubon, qui m'a sauvé la vie avec les teintures mères et élixirs floraux, après que j'aie fondu en larmes dans son bureau à 34 semaines de grossesse).

Puis, dans les deux cours prénataux que nous avons eus, nous avons rencontré deux autres sages-femmes, Isabelle Garneau et Cynthia Plourde. Cette dernière nous entretenait sur l'allaitement... en allaitant! Ces cours ont été de belles occasions de faire la connaissance d'autres couples qui vivaient le même « trip » que nous, mais aussi des gens qui avaient un suivi conventionnel, si l'on peut dire, avec un médecin...

Puis le jour de l'accouchement est arrivé. Nous avions un rendez-vous le matin à Rimouski, un vendredi, mon chum avait pris sa journée de congé. Malgré l'enthousiasme de Christine devant l'effacement de mon col, nous

avons pris le temps de magasiner notre poussette et des nouveaux souliers, de diner avec ma belle-mère... Nous sommes revenus à Rivière-du-Loup en fin d'après-midi, un peu fatigués et nous sommes repartis vers Mont-Joli quelques heures plus tard. Notre garçon est né à 7h10 du matin, après trois heures de poussée, une hémorragie (dont j'ai vaguement eu connaissance, merci hormones et Christine) et une nuit blanche. Pendant l'accouchement, il y avait une deuxième sagefemme, mais je n'en ai pas vraiment eu connaissance. C'était Geneviève Guilbault, qui secondait discrètement Christine.

Toute la préparation effectuée pendant le suivi m'a donné la force et la conviction que j'y arriverais; jamais je n'ai douté de ma capacité à mettre au monde mon bébé. Mon corps était prêt. J'étais prête. Nous étions prêts. Chaque moment de cette expérience exceptionnelle a mené à la rencontre d'une femme particulière, forte et puissante que je ne connaissais pas bien: moi...

Cette rencontre avec cette femme s'est avérée d'autant plus cruciale dans les moments qui ont suivi la naissance de mon premier enfant mais ça, c'est une autre histoire, beaucoup plus longue encore et triste. Un jour, sans doute, je serai prête à la partager, mais pas ce soir.





48 heures dans la vie d'une sage-femme...





Par Geneviève Guilbault, sage-femme

Maison des naissances Colette-Julien 40. rue Saint-Paul. Mont-Joli. 418 775-3636

6h45

Je me lève et hop! on prépare les enfants pour l'école et la garderie! Une bonne journée m'attend et je dois, avant de commencer ma journée de consultations, voir une nouvelle maman et son bébé à la maison de naissance. Je décide de profiter du beau soleil et d'aller porter le petit dernier à la garderie, moi à pied, lui en poussette.

8h30

J'arrive, la broue dans le toupet. L'assistante-natale m'informe que la nuit a été un peu mouvementée, les parents dorment. Le sommeil des nouveaux parents étant précieux, je reporte la visite à l'heure du midi.

9h00

Je commence mes consultations du matin.

11h00

Entre deux rendez-vous, je retourne l'appel d'une future maman qui a des symptômes d'infection urinaire. Je la verrai à 14h pour une culture d'urine.

Midi

J'ai faim, mais je suis vraiment heureuse de voir que les nouveaux parents s'adaptent bien à leur vie avec bébé et qu'ils repartent chez eux, sécurisés et

confiants. Je mange en vitesse avant de commencer mon après-midi. Heureusement, je n'avais pas oublié mon lunch!

15h00

Je discute avec une famille qui vit des défis d'organisation. Heureusement, ils ont droit à l'aide du CLSC. Je fais

Je profite de ce précieux temps en famille, couche les enfants et moi-même tôt. la nuit risque d'être occupée. >>

quelques appels pour organiser le tout. Je me sens par moments comme dans la « maison qui rend fou » d'Astérix.

16h30

Mes dossiers sont faits, le bureau est en ordre, je suis prête à quitter pour la maison.

16h35

La pagette sonne: une femme croit avoir rompu ses membranes. Je me rends chez elle afin d'évaluer le tout.

17h00

La poche des eaux est bien rompue! Comme tout le monde va bien, on décide d'attendre le travail. Je rentre chez moi et ressens plein de gratitude envers mon conjoint qui a réglé retour de l'école, souper et entraînement de gymnastique de la plus vieille. Je profite de ce précieux temps en famille. couche les enfants et moi-même tôt. la nuit risque d'être occupée!

23h45

La pagette re-sonne. Je m'extirpe d'un sommeil profond. Je vois le numéro: c'est une autre femme qui est à 38 semaines de grossesse, elle a des contractions légères qui l'empêchent de dormir. Cela ne semble pas être le travail actif. Je lui conseille de prendre un bain chaud et de me rappeler si cela s'intensifie.

Minuit

Je ne me rendors pas tout de suite. Je prépare les affaires et le déjeuner des enfants, j'ai le pressentiment que je ne serai pas là au matin. Je me rendors d'un sommeil agité, attendant la prochaine sonnerie.

3h00

La pagette re-re-sonne. C'est la première femme qui avait rompu les membranes. Le travail est commencé! D'un pas joyeux, je me dirige vers la maison de naissance en fantasmant sur un café chaud. Ils arrivent, je les installe. La chambre commence à prendre leur odeur. La complicité s'installe, ils entrent dans la danse du travail. Comme ils sont beaux!

5h30

Je viens d'écouter le cœur du bébé, tout va bien. J'ai un « coup de barre »: l'heure avant le lever du soleil est toujours un peu pénible. J'ai assez de nuits blanches dans le corps pour savoir que c'est normal et que le lever du soleil apportera son boost d'énergie. Je pense à l'autre femme qui a des contractions et je lui souhaite presque de ne pas se mettre en travail tout de suite: elle prévoit accoucher à domicile, je suis à la maison de naissance et je n'ai pas le don d'ubiquité!

7h00

Le travail est intense. la femme commence à chanter ses contractions. J'appelle à la maison pour souhaiter bon matin à ma petite famille. Je rejoins ensuite ma collègue pour l'aviser d'une naissance imminente: j'aurai éventuellement besoin d'elle comme deuxième sage-femme. Je regarde mon agenda et je réalise qu'il me faut appeler la femme que je dois voir à 9h00 pour annuler son rendez-vous, car elle habite loin et est sur le point de se mettre en route. Je me dépêche de retourner auprès du couple, le travail est intense et elle a besoin de support.

8h12

Une belle petite fille naît. La fatigue est disparue. Même après toutes ces années, je m'émerveille devant chaque nouvelle vie! Je me sens heureuse et privilégiée de partager ces moments avec les familles. J'aime mon travail!

8h45

Le placenta est né, le bébé est au sein. Je laisse la famille dans sa bulle et vais voir Josée, la réceptionniste. Elle fera un miracle, celui de replacer les rendez-vous de la journée. Ayant plusieurs femmes sur le point d'accoucher, je devrai prioriser ma récupération. Et... il reste beaucoup à faire encore!

9h15

J'ai déjeuné. Deuxième café. La famille

✓ Je me sens heureuse et privilégiée de partager ces moments avec les familles >>>



va bien. J'ai quelques points de suture à faire, un bébé à examiner et beaucoup de papiers à remplir.

11h15

Les nouveaux parents sont ravis de leur expérience et de cette deuxième naissance somme toute rapide. Moi aussi. L'effet de la caféine se dissipant. je ressens les effets de ma nuit sur la corde à linge. Une sieste s'impose.

15h30

Les enfants me réveillent en revenant de l'école. Ils sont heureux de me voir. et moi aussi. Une grosse compétition de colleux s'installe et le petit dernier est marabout en revenant de la garderie. J'ai peu d'énergie pour préparer le souper; on y va pour des pâtes, c'est facile. En plus, Papa travaille cette nuit. Je lâche un coup de fil à la maison de naissance; tout va bien. La pagette sonne: une question d'allaitement. Les bains donnés, je m'endors avec les petits.

4h30

Biiip! Biiip! Je suis à la fois fatiguée et excitée d'assister à une nouvelle naissance, à domicile cette fois. Pauvre Josée qui devra encore déplacer mes rendez-vous! À moins que Chantal en fasse quelques-uns, ça va me décharger... J'appelle la gardienne, règle le déieuner et les sacs d'école en l'attendant. Heureusement, elle arrive vite. Quand on est sage-femme, on se doit d'être bien organisée quand tout se désorganise. Je suis contente d'avoir suffisamment dormi (Dieu merci, je m'étais couchée tôt!!!). Je quitte la maison en silence, vers une nouvelle naissance

6h45

OUPS!! La poussette est restée à la garderie!!! Heureusement, ma gardienne est débrouillarde, et si précieuse! Je peux retourner sans crainte à mon travail... qui n'est pas de tout repos, mais si gratifiant! ■

Porter la voix des femmes

Une année Yoni-Énergisante pour le Groupe MAMAN

Par le Groupe MAMAN

631, Jacques-Brodeur, Laval, 450 664-0441 info@groupemaman.org

Au cours de l'année qui vient de s'écouler, le Groupe MAMAN (GM) a été très dynamique, avec de plus en plus de membres actives qui contribuent bénévolement au nombre impressionnant de nos réalisations. Nous avons ainsi recruté plusieurs femmes pour assurer le rôle de représentante régionale. Quelques-

unes d'entre elles étaient présentes à l'assemblée générale annuelle et ont pu nous donner des nouvelles de ce qui se passe chez elles. Chacune dans leur coin de pays, ces femmes s'engagent pour que les femmes puissent donner la vie dans de meilleures conditions, par le développement de services sage-femme, ou encore, pour contribuer à animer la vie communautaire de leur maison de naissance. De plus,

mettant l'épaule à la roue de l'effort collectif panquébécois, plusieurs représentantes ont généreusement participé à la consultation menée dans le cadre des travaux de la Coalition pour la pratique sage-femme, ou ont répondu à l'appel de commentaires sur le cadre de référence pour le déploiement des services de sagefemme au Québec, que le ministère

de la Santé et des Services sociaux s'apprête à rendre public. Merci pour ces contributions essentielles!

Un autre événement marquant de l'année, qui nous donne envie de remercier le ciel, ou plutôt le collectif d'expertEs qui en est à l'origine, est le dossier spécial sur la pratique

[...] ces femmes s'engagent pour que les femmes puissent donner la vie dans de meilleures conditions. >>

sage-femme, paru dans le prestigieux journal médical The Lancet. Pour la première fois, elles ont osé nommer la violence obstétricale systémique dont les femmes sont victimes. Vingt millions de mères chaque année souffrent des conséquences de la surmédicalisation de l'accouchement, des routines inutiles ou même des entraves à leur mobilité, alors qu'elles



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

travaillent à donner la vie

La voix des femmes

Cet élan de gratitude a connu son apogée l'été dernier, alors que nous nous sommes retrouvées au cœur du YoniFest! Ce grand rassemblement, que l'on doit à l'initiative de jeunes femmes nourries d'idéaux qui nous

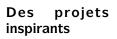
> touchent, a permis au GM de porter la voix des femmes d'une nouvelle manière. Une douzaine de membres du Groupe MAMAN ont dû user de créativité pour coordonner leurs efforts de mères débordées vers la réalisation de la pièce de théâtre. Heureusement qu'il y a Internet ! Une bonne partie du travail a été fait à distance en utilisant des documents communs sur Google Drive, en organisant des réunions virtuelles via Skype. La

première étape, et certainement une des plus longues, a été de choisir des témoignages qui allaient être récités au cours de la pièce. Des témoignages divers: heureux, tristes, émouvants, transformateurs, déstabilisants et émoustillants. Ensuite, il a fallu trouver un fil conducteur et créer un scénario, s'improviser comédiennes... Nous avons reçu l'aide de Guylaine

Jacob, une jeune comédienne de Québec débordante d'énergie et prête à relever le défi de scénarisation et mise en scène de notre merveilleux projet! Elle a vraiment relevé ce défi avec brio; elle a rapidement saisi l'essence du Groupe MAMAN et ce qui nous allumait dans ce projet. Grâce aux talents de Marie-Élaine Rheault, marionnettiste, et de Noémie Carignan, nous partagions la scène avec une vulve géante confectionnée à partir de tissus et de branches (voir photo). Sur scène, les mots étaient soutenus par des chants a cappella et des rythmes de tam-tam. Avec le public présent, nous avons partagé les surprises, les rires et les larmes. Nous avons toutes pleuré au moins une fois pendant le spectacle. Des échos que

nous avons eus de la salle, nous étions loin d'être seules à être émues par les expériences de naissance de ces femmes qui ont pris le temps d'écrire leur récit d'accouchement. Oui, nous avons réussi, nous avons porté la voix des femmes, mais en chemin, nous avons compris que ce sont leurs voix qui nous portent. Merci à toutes ces femmes créatives qui ont porté la voix des femmes! Cet épisode festif autour de la naissance, un moment qui passera certainement aux annales de la petite histoire de la périnatalité au Québec, un Yoni-tsunami, nous a remplies d'espoir : nous faisons partie d'un grand mouvement de femmes, et de guelgues hommes, de cœur et de passion, qui veillent au grain. Au sein de ce mouvement, le Groupe MAMAN

> est devenu une famille où l'attachement ne cesse de se renforcer et où le désir d'agrandir la famille croît continuellement!



Surfant encore sur la vague enthousiaste du YoniFest. étions nous très heureuses d'accueillir une trentaine de personnes notre assemblée générale annuelle en septembre dernier. Après avoir fait le point sur l'année 2013-14, de même que sur l'état de nos finances, nous avons pu élire notre nouveau conseil d'administration,

en constatant avec bonheur que plusieurs femmes désiraient s'impliquer plus à fond. Nous avons adopté à l'unanimité la proposition de Marie-Noëlle Bélanger Lévesque de créer un nouveau comité de recherche, afin de regrouper les personnes qui travaillent sur les sujets chers au GM et qui doivent être diffusés. Nous supportons de plus la création d'un groupe de parentage de proximité, comme nous l'ont proposé Nicole Pino et Sophie Houde. Nous avons fait le point sur la définition des maisons de naissance actuellement en rédaction, à la fois par la Coalition pour la pratique sage-femme et les sages-femmes ellesmêmes. Nous avons à cœur d'être entendues et comprises au moment de la rédaction de cette définition, car la place des femmes et de leur famille y est primordiale. En après-midi, à la suite d'un repas partagé, abondant et délicieux, nous avons visionné le documentaire MicroBirth



Qu'est-ce que MicroBirth? Micro, c'est pour microbiome. La prémisse sur laquelle repose le documentaire est que le type d'accouchement, qu'il soit vaginal ou par césarienne, pourrait influencer la santé de toute l'espèce humaine. Les réalisateurs britanniques, Toni Harman et Alex Wakefield, y décrivent le rôle méconnu du microbiome vaginal de la mère sur le développement du système immunitaire de son enfant. Bien qu'une flore microbienne diversifiée favorise la maturation du système immunitaire du bébé, peu de bactéries sont présentes dans le système digestif du nouveau-né, qui croît dans un environnement stérile. La colonisation du corps du bébé par les bactéries transmises par la mère lors de l'accouchement par voie vaginale est donc primordiale à sa santé future. Les spécialistes interviewés dans le documentaire expliquent que sans cet ensemencement précoce, des problèmes chroniques pourraient





survenir pendant l'enfance et à l'âge adulte. Un plaidoyer de plus en faveur de l'accouchement normal!

Ce film s'adresse par contre à un public général, non à l'affût des bienfaits de l'accouchement naturel, et tente de prouver sa prémisse. De ce fait, le sujet qui nous semblait passionnant s'est avéré un peu aride, mais ô combien nécessaire pour convaincre la communauté scientifique et tenter de faire baisser ce taux de césariennes évitables et de prise en charge médicale des accouchements normaux.

Les soirées témoignages

Cette année encore, le Groupe MAMAN a participé à l'organisation de soirées témoignages. En 2014, nous en avons organisé neuf, dont

deux en partenariat avec des centres de ressources périnatales de la grande région métropolitaine. Deux autres soirées ont été organisées aux Îles-dela-Madeleine et à Chicoutimi. L'objectif de ces soirées est de revaloriser l'expérience d'accouchement des femmes et de leur permettre d'en

témoigner. En valorisant les récits d'accouchements physiologiques, ces soirées visent également à normaliser

≪ En valorisant les récits d'accouchements physiologiques, ces soirées visent également à normaliser l'accouchement et à redonner confiance aux femmes dans leurs capacités. >>

l'accouchement et à redonner confiance aux femmes dans leurs capacités.

Ainsi, lors des soirées témoignages, nous entendons toutes sortes d'histoires d'accouchement : des accouchements physiologiques, des

AVACs, des accouchements qui se compliquent, qui ont lieu à la maison, à la maison de naissance ou à l'hôpital, non assistés, avec sage-femme ou médecin... Ces témoignages uniques ont toutefois un point commun essentiel qui tisse un lien entre toutes ces femmes : leur désir profond de donner la vie naturellement et d'exercer leur autonomie dans leur expérience de la maternité. Ces rencontres, où règnent le partage et l'écoute, sont toujours des moments privilégiés entre les femmes et les familles. C'est pourquoi le Groupe MAMAN souhaiterait voir ce type de soirée se tenir un peu partout au Québec! En organisant de telles rencontres dans votre région, vous contribuerez, vous aussi, à la transmission de belles histoires de naissance, puissantes et inspirantes pour les familles de votre communauté. Nous avons même préparé un court document pour

vous guider dans l'organisation de vos soirées. Pour de plus amples renseignements et pour obtenir ce guide, n'hésitez pas à communiquer avec nous!

20e!

Le Groupe MAMAN fêtera son 20e anniversaire cette année et les idées de projets ne manquent pas! Si vous avez envie de partager notre enthousiasme pour la défense des droits des femmes à l'égard de leur maternité, si vous avez envie de participer à l'élaboration de nos projets ou encore si vous avez un texte à nous faire parvenir pour notre prochain MAMANzine (témoignage

ou autre), contactez-nous à info@ groupemaman.org.

Nous sommes immensément fières de faire partie d'un mouvement de solidarité à travers la province! Vous êtes notre inspiration, merci à vous toutes! ■



Rituels autour de la maternité

Par Laetitia Toanen, accompagnatrice en pratique rituelle 418 509-1509 | www.chemins-de-traverse.ca

Il y a tout près de 20 ans j'ai quitté mon clan, traversé l'océan, pour apprendre des autres cultures, côtoyer leur rapport à la nature, cueillir des sourires et de multiples manières de vivre, découvrir la façon dont s'égrène le temps selon les continents. J'ai entraperçu ce qui lie l'humain aux siens et

à la Terre. Puis je suis rentrée pour devenir mère et cultiver ce qui m'avait été partagé. Dès lors, les rituels ont pris une place importante dans nos vies pour ancrer nos enfants et les accueillir dans le cercle familial ainsi que dans la communauté qui les

veillait; pour leur apprendre la gratitude, mettre en relief nos valeurs et leur transmettre certains savoirs ancestraux... ou nos idéaux.

Marquer le temps pour en profiter pleinement

C'est ce que permettent les rituels, puisqu'ils sont un moment unique dans la vie d'homme, de femme, d'enfant, de famille, de groupe au cours duquel il est possible de donner un sens particulier à ce que nous faisons, de s'inscrire dans quelque chose de plus vaste que notre quotidien et de rendre hommage à ce que nous sommes et à ceux qui nous entourent. C'est l'occasion de poser des gestes significatifs pour marquer le temps, développer la conscience de ce qui nous lie les

uns aux autres, se ressourcer, soutenir un changement et traverser les différentes étapes de la vie. Ainsi, les rituels dont l'étymologie signifie : relier ou se recueillir, ont pour fonction symbolique de créer un espace sacré. Ils rompent avec quelque chose d'ancien (un état, une situation, un moment) pour

≪ [...] ils sont

un moment

unique dans la

vie [...] >>>

entrer dans un espace choisi afin d'ouvrir sur quelque chose de nouveau. Par le biais du rituel, qui n'est ni plus ni moins qu'un cérémoniel avec une intention, il devient possible de se connecter à soimême, de déployer son potentiel créatif

pour articuler les différentes facettes de notre vie à notre image, de développer un sentiment d'appartenance, de constituer des repères pour nous et notre famille, d'ancrer qui nous sommes et ce que nous souhaitons partager.

La grossesse, la naissance et l'accueil d'un enfant sont des moments remplis d'émotions et d'une rare intensité, dont on souhaite profiter pleinement. Autrefois, ces moments étaient jalonnés par différents rituels afin d'entourer la future mère, d'accompagner et de soutenir le couple pour finalement célébrer l'arrivée de l'enfant et lui faire une place dans la famille. Nombre de ces traditions se sont perdues au fil du temps, d'autres

ne conviennent plus à nos valeurs et préoccupations d'aujourd'hui. Aussi, bien souvent, cette période magnifique se vit sans célébration. C'est dommage car les rituels, en plus de nous rapprocher de la dimension sacrée de la vie, permettent d'apprécier, d'honorer, de goûter à la plénitude d'être unique tout en étant soutenu, de vivre de la cohésion, de la sérénité et du recueillement, de marquer le temps pour en profiter pleinement!

Les rituels sont d'autant plus magnifigues qu'il est possible de les créer selon nos souhaits. Ainsi, on peut en inventer ou tout simplement s'inspirer de ceux issus des différentes traditions du monde tels que l'Invitation pour appeler un bébé à la vie, les Blessingway célébrant la grossesse et préparant le passage vers l'accouchement, la Fête de Naissance avec la semence du prénom, ou le Rebozo pour libérer le vécu de l'accouchement. Autant de façons, pour lesquelles il me fera plaisir de vous accompagner, de célébrer l'intensité et la beauté de la grossesse, de l'accouchement et de l'arrivée de l'enfant afin de les enraciner dans notre cœur et notre mémoire! ■



PUBLICITÉ

Acupuncture et médecine conventionnelle : vers un modèle intégratif en obstétrique?

Par Jean-Michel Robert, acupuncteur

Rimouski, 418 730-9187

www.aiguillesdepin.ca - aiguillesdepin@gmail.com

Facebook: Acupuncture Jean-Michel Robert

On entend à l'occasion des gens prétendre qu'un hôpital est le pire endroit où mettre un enfant au monde, ou encore que les médecins ont une approche totalement déshumanisée et déconnectée des besoins biologiques et émotionnels de la femme qui accouche. Par opposition, il est aussi fréquent d'entendre des médecins affirmer que l'acupuncture n'a qu'un effet placebo (malgré toutes les études scientifiques qui prouvent le contraire), que les plantes médicinales sont soit dangereuses soit inefficaces (malgré l'évidente contradiction), ou encore qu'accoucher à la maison est irresponsable. Je suis de ceux qui croient que de tels propos ne sont jamais mal intentionnés, mais prennent plutôt racine dans une triste expérience individuelle ou dans un grand manque de connaissances, d'ouverture et de communication entre professionnels. Acupuncteurs, obstétriciens, sages-femmes, infirmiers, ostéopathes, naturopathes, herboristes et autres ont tous une expertise bénéfique et spécifique à partager pour le bien de la femme enceinte.

J'ai eu l'incroyable chance, à travers ma formation, de travailler en tant qu'acupuncteur en milieu hospitalier. Tout d'abord à l'hôpital Lasalle, en obstétrique avec les grossesses à risque élevé, et en salle d'accouchement, puis en Chine lors d'un stage. Je sais donc par expérience qu'une collaboration étroite est possible entre professionnels de différents horizons

Le défi d'une collaboration – ou d'une médecine intégrative - est d'abord que chaque professionnel reconnaisse avec humilité les forces et les limites de sa propre pratique. En règle générale, les médecines naturelles, alternatives ou complémentaires excellent en matière de prévention et de guérison. La médecine moderne et la médication sont quant à elles indispensables lors de situations d'urgence ou de survie, ou lorsque tout a été tenté sans succès.

Les compétences de chacun doivent ensuite être justement connues de tous les intervenants potentiels. En tant qu'acupuncteurs, nous sommes formés à reconnaître les situations d'urgence et nous savons lorsqu'il faut référer nos patientes à la médecine conventionnelle. En revanche. les médecins ignorent trop souvent les compétences de l'acupuncture. Remédier à cette lacune permettrait notamment de conseiller le gingembre et l'acupuncture plutôt qu'un médicament pour les nausées de grossesse, ou de solliciter un acupuncteur en salle d'accouchement pour déclencher le travail au lieu d'avoir recours à une perfusion intraveineuse d'ocytocine.

En cas de bébé en siège, conseiller l'acupuncture quelques semaines avant l'accouchement permet même à plusieurs d'éviter une césarienne. Le but est ici d'offrir un choix à la patiente qui souhaiterait tenter une approche plus naturelle avant d'en arriver possiblement à la médication ou à une intervention médicale parfois douloureuse et socialement coûteuse. Parce que des options existent...

Mon souhait serait de voir s'organiser un peu partout au Québec des cliniques et des maisons de naissance intégratives, où médecins et autres thérapeutes travailleraient en collaboration harmonieuse pour le plus grand bien des femmes enceintes. J'aimerais offrir un lieu où les futurs parents se sentent en confiance, bien informés et libres de leurs choix. Un lieu où les besoins physiques, psychologiques et spirituels sont respectés. Ce métissage et cette ouverture m'apparaissent comme des composantes essentielles de la future médecine... En attendant ce jour, je vous invite à vous informer sur les multiples bienfaits de l'acupuncture pendant la grossesse. Ma formation en herboristerie me permet également de vous conseiller des plantes qu'il vous sera aisé de trouver à la Coop Alina Épicerie santé de Rimouski.



Préparer son accouchement

Par Cynthia Plourde, sage-femme Maison des naissances Colette-Julien 40, rue Saint-Paul, Mont-Joli, 418 775-3636

L'accouchement est un évènement peu banal et marquant. Dans cette optique, il est important de mettre toutes les chances de son côté pour permettre à cette expérience d'offrir un maximum de satisfaction. La naissance d'un nouveau-né apporte à elle seule un lot d'émotions diverses et de surprises, mais elle n'est pas la seule composante d'un accouchement. Un accouchement est un passage dans lequel on devient une mère, un père et une famille; c'est un tumulte d'émotions, c'est une épreuve physique et mentale, c'est l'évènement qu'on attend et qui nous angoisse, c'est l'accomplissement de la vie.

Ce qui suit n'est pas une étude, mais seulement quelques trucs qui me viennent de mon expérience. Dans ma pratique, je constate avec tristesse que trop de femmes et d'hommes arrivent face à l'accouchement démunis et perdus. Malheureusement, il n'existe aucun manuel ni formation d'accouchement 101, qui vous permettrait de le vivre parfaitement du début à la fin. «Pourquoi?», me direz-vous. Parce que chaque expérience est unique, parce qu'on n'accouche pas avec sa tête. parce que des imprévus, ça arrive et parce que chaque naissance n'a pas la même signification pour toutes les femmes.

Voici une petite liste de sujets d'intérêt pour les femmes et les hommes qui auront le bonheur de devenir parents au cours des neuf prochains mois. Un accouchement, ça se prépare au même titre qu'un mariage, un marathon ou un voyage, sauf que la date n'est pas établie d'avance et les inconnus sont plus nombreux.

1. Informez-vous. Un accouchement comporte plusieurs inconnus, mais il y a certaines variables que vous pouvez choisir. Prenez le temps de discuter avec les différents professionnels de la santé qui offrent des suivis de

grossesse (sage-femme, médecin de famille, gynécologue) et considérez les différents lieux de naissance disponibles dans votre région (maison de naissance, hôpital - allez les visiter - ou votre domicile) pour vous faire une idée. Portez une attention particulière aux services périnataux disponibles près de chez vous (centre périnatal, cours prénataux, suivi par une infirmière périnatale, groupe d'entraide

autour de la grossesse et de l'allaitement, service d'accompagnante, etc.) Soyez curieux, vous n'avez rien à perdre.

- 2. Prenez conscience que les hormones et la gestion de la douleur vont prendre toute la place pendant les heures que vont durer l'accouchement. Ce n'est pas un moment propice pour défendre vos besoins et vos désirs. C'est pourquoi il est toujours pratique d'en informer les gens qui vont être présents, soit par des rencontres préalables mais aussi par écrit. Le plan de naissance est un outil de plus en plus populaire, puisqu'il permet au couple de comprendre un peu mieux les différents aspects de la naissance et il permet aux gens qui vous accompagnent de vous offrir un service adéquat.
- Préparez votre corps. Lisez sur la physiologie de l'accouchement. Apprenez à mieux connaître votre corps en changement. Habituellement, les hormones préparent votre corps pour qu'il soit prêt le moment venu. Il est conseillé de bien manger, de se reposer et de maintenir une bonne forme physique pour diminuer les risques de complications. De plus, plusieurs options vous sont offertes pour vous aider à préparer votre corps pour la naissance. Traditionnellement, on parle de voga, de marche et de natation. Certains cours sont offerts spécifiguement pour les femmes enceintes. De plus, on peut aussi préparer le

corps avec une saine alimentation, des suppléments au besoin, des herbes et de l'homéopathie. Que ce soit par besoin ou pour la détente, il est pos-

sible de consulter un ostéopathe, un chiropraticien ou un acupuncteur.

4. Préparez votre esprit. Il est souvent oublié. mais votre état d'esprit entourant la naissance est très important. Vos émotions seront intimement liées à la fluidité de votre

état d'esprit entourant la naissance est très important.

≪ Votre

accouchement. Préparer son esprit, c'est le conditionner à rester calme et positif. Il faut faire le ménage dans ses peurs et ses angoisses. Travaillez votre ouverture. Acceptez l'accouchement comme il vient, douloureux, intense,

déchirant, sauvage et changeant. Durant l'accouchement, il y a toujours des moments doux et des moments durs. Ce qui aide, c'est de ne pas résis-

> ter, c'est de laisser couler et de laisser votre corps faire le travail. Cela dit, on pourrait croire que c'est simple, mais c'est très difficile pour la plupart des gens, surtout que nous ne sommes pas conditionnés à subir sans rien dire. Dans l'accouchement, il s'agit d'un véritable lâcher-

prise et il est possible de le pratiquer avant, soit par le yoga, la centration et l'hypnose. Entourez-vous de gens qui vous rassurent et qui savent vous guider dans cette expérience.

- Préparez votre espace. Visualisez votre accouchement. Utilisez les odeurs et les sons qui vous relaxent comme outil de détente et apportezles avec vous pour la naissance (votre doudou, votre trame musicale préférée, une huile essentielle). Imaginezvous lors de votre accouchement et soyez la plus détendue possible. Faites vos valises ou préparez votre accouchement à domicile. Des listes sont disponibles. Prenez le temps d'en discuter en couple pour que votre conjoint puisse trouver facilement les choses dont vous pourrez avoir besoin. Faites votre nid pour accueillir votre bébé. Faites sa petite valise. Préparez votre maison. Remplissez-la d'amour et de bouffe.
- 6. Préparez votre famille. Prenez le temps de discuter de vos choix avec elle. Expliquez à vos enfants comment cela va se passer. Vous aurez peut-être à faire plusieurs plans pour la garde des enfants le jour venu. Préparez-les, s'ils doivent assister à votre accouchement. Parfois, les parents apportent un cadeau aux aînés de la part du bébé pour faciliter la transition. Faites-les participer à la préparation s'ils en démontrent l'intérêt.
- Soyez réaliste. Il est important d'être réaliste en ce qui concerne l'accouchement. Les médias et Internet nous montrent souvent une vision de l'accouchement romancée et tirée par les cheveux. Informez-vous et inspirezvous d'histoires d'accouchement positives. Sans faire l'autruche, n'accordez pas trop d'attention à l'histoire horrible de votre voisine ou au vidéo d'horreur sur Youtube. Votre histoire est unique. Si, malgré tout, il y a des complications lors de votre accouchement, vos connaissances et votre préparation faciliteront un état calme et rationnel. Se préparer à accoucher, c'est aussi se préparer à toute éventualité.

Je vous souhaite à tous et à toutes une belle expérience d'accouchement.



Militantisme et maternité : quand une militante donne naissance





Par Nicole Pino du Regroupement Naissance-Renaissance

http://naissance-renaissance.gc.ca/

Je travaille au Regroupement Naissance-Renaissance, regroupement féministe d'organismes communautaires en périnatalité dont la mission est l'humanisation de la période périnatale. En gros, nous oeuvrons pour que les femmes aient accès à des services de sages-femmes, que les pratiques obstétricales soient basées sur des données probantes, que les mères puissent obtenir le soutien en allaitement dont elles ont besoin mais surtout, nous voulons que les femmes puissent mettre au monde leur enfant dans leur pouvoir et dans le respect, et que cette expérience soit la plus enrichissante et transformatrice possible. Nous croyons fermement que les femmes sont capables de porter, de mettre au monde et de nourrir leur bébé, et que ces événements sont des processus physiologiques normaux et extraordinaires à la fois

C'est donc habitée par cette vision de la maternité que j'ai choisi, pour mon quatrième bébé, d'avoir une grossesse et un accouchement autonomes (aussi appelé non assistés) ou, comme je préfère le nommer, une grossesse et une naissance en famille. Cette décision est venue non pas contre le système médical ni la pratique sage-femme, mais bien parce qu'après beaucoup de réflexion et d'introspection, c'est de cette façon que je ressentais au plus profond de moi que ça devait se passer.

Mon plus grand but était de mettre cet enfant au monde de la manière la plus douce, sacrée et respectueuse possible, que sa naissance se fasse dans l'amour, la confiance et la joie. Tout au long de la grossesse, j'ai cultivé cette confiance et la connexion avec mon bébé

≪ Nous croyons fermement que les femmes sont capables de porter, de mettre au monde et de nourrir leur bébé [...]
≫

La naissance

En ce Vendredi saint (18 avril), j'avais des contractions depuis deux semaines. J'inspectais mon col de temps en temps et il ne semblait pas bouger. Mais ce jour-là, alors que j'étais encore couchée, je sentais que mes contractions étaient plus fortes et que j'accoucherais dans la journée. J'ai

donc essayé de faire la grasse matinée et quand je me suis levée, j'ai inspecté mon col à nouveau et, bien qu'il n'était pas plus dilaté, il était plus antérieur, ce qui me confirmait que ça travaillait.

J'ai dit à mon amoureux que je croyais que j'aurais le bébé aujourd'hui, alors il fallait commencer à organiser la maison. On a pris un gros déjeuner, il est allé acheter des fleurs et louer des films pour les enfants. J'ai pris un long bain en écoutant de la musique et en me concentrant sur les contractions. Mais les heures passaient et toujours en latence. Il y avait bel et bien quelques signes encourageants comme la perte du bouchon muqueux et le col qui me semblait un peu plus mou et qui devenait progressivement plus antérieur, mais les contractions étaient toujours aussi irrégulières et la dilatation n'avançait pas. Rendue au soir, je commençais à être découragée que ça ne parte pas et je commençais à croire que ce ne serait pas pour aujourd'hui finalement.

Vers 21h, je décide de m'isoler dans ma chambre envahie de fleurs et éclairée aux chandelles, d'écouter de la musique et de me concentrer sur mes contractions. J'ai réinspecté mon col pour une dernière fois et j'étais rendue à 3 cm, ce qui m'a fait dire que le travail actif commencerait sûrement bientôt. Mon chum a mis les enfants

devant un film et vers 22h, le travail actif a réellement commencé.

Mes contractions sont devenues non seulement plus fortes mais surtout très rapprochées. Je n'avais pas le temps de bouger ou presque entre les contractions. J'étais assise sur mon lit, les jambes vers l'avant et je me penchais vers l'arrière quand j'avais une contraction. Le bébé étant placé très en antérieur, j'ai pris instinctivement la position qui favorisait le plus qu'il se place dans le bon axe. C'était aussi la position qui me faisait le plus de bien. Lors de chaque contraction, je visualisais une fleur de lotus qui s'ouvrait et je me concentrais à l'accueillir, lui dire OUI! Et lui exprimer ma gratitude. Ça transformait la contraction en plaisir, en une sensation agréable qui me parcourait tout le corps et qui faisait comme un flux d'énergie qui partait de mon ventre vers le bas et qui repassait à travers moi via ma tête (comme un tore). Assez rapidement, j'ai eu envie que mon chum me masse

le bas du dos. Ce qui me faisait le plus de bien était lorsqu'il pressait le haut de mes hanches. C'est fou comme j'aimais sentir ses mains sur moi! Je me penchais aussi vers lui et souvent, on s'embrassait. Il y avait de l'amour et de la sensualité dans l'air! Après un certain temps par contre, je n'arrivais plus à me concentrer sur mes visualisations. J'avais

les hormones dans le tapis et ça me demandait trop d'effort mental. J'ai alors eu l'idée de commencer à faire des vocalises et ça faisait du bien! Alors j'en faisais encore plus et plus fort. Vers 23h30, je commençais à trouver que le travail était vraiment intense et, bien que tout se déroulait à merveille jusqu'à maintenant, j'ai eu un petit instant de panique. Si les contractions s'intensifiaient encore

et que ie n'arrivais plus à les gérer? Et si ça commençait à faire mal? Je ne veux pas souffrir! C'est alors que je me suis dit que je devais être en transition pour avoir de telles pensées mais en même temps, il me

semblait qu'il était beaucoup trop tôt! Je ne voulais pas me faire de fausses illusions. Dans tous les cas, je me suis dit que le bain ferait du bien. J'avais le goût de bouger un peu.

Alors nous sommes allés à la salle de bain. Pendant que mon amoureux remplissait le bain, je me suis assise sur le bol de toilette et j'ai eu envie de pousser. Alors ça y est? Déjà la poussée?! Je ne voulais pas pousser

Lors de chaque contraction, je visualisais une fleur de lotus qui s'ouvrait et je me concentrais à l'accueillir. lui dire OUI! Et lui exprimer gratitude.

> si je n'étais pas à dilatation complète, alors je décide d'inspecter mon col et je tombe sur la poche des eaux qui est dans mon vagin. C'est bel et bien le temps de pousser! Je n'en reviens pas que ça soit aussi rapide. Je rentre alors dans le bain et à la contraction suivante, la poche crève. Deux contractions plus tard, je sens que ça brûle, une première pour moi, alors je sais que c'est la tête qui s'en vient. Pouf! Une tête! Je lui



caresse les cheveux et je sens que son visage regarde à droite. La contraction suivante, je crie et pousse de toutes mes forces pour faire sortir le corps. Bébé est né! C'est fait! Il a un tour de cordon autour du cou, je lui enlève, le sors de l'eau et le colle contre moi. Les enfants m'ayant entendue crier sont venus en toute hâte dans la salle de bain. Que d'émotions! Nous avons enfin notre beau bébé d'amour et il est né exactement comme on le

> voulait! C'est alors que je réalise qu'on ne sait pas encore le sexe. On regarde et, à notre grande surprise mais aussi notre plus grande joie, c'est une fille! Notre fille tant espérée et attendue! Un vrai rêve enfin réalisé. Nous prenons le temps de savourer le moment et attendons que le placenta sorte, ce qui ne tarde pas. Nous sortons du bain

et allons dans le lit. Ma fille adorée restera collée nue sur moi toute la nuit et ce n'est que 12 heures plus tard que nous couperons le cordon aux chandelles.

Merci la vie! Mon bonheur est total et la maison est embaumée d'amour et de magie.

Lettre à toi, petit « bébé ventre à maman »

Par Claudie Darveau, présidente du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Eh oui! C'est le nom qu'on te donne ici, dehors de ce petit nid douillet dans lequel tu te berces.

C'est ta grande sœur qui l'a trouvé. Original, non?

On est à la mi-novembre, il commence à faire de plus en plus froid et il a même neigé deux fois déjà...

Tu sais, même si mes journées sont interminables et que je prends rarement le temps de m'asseoir pour te caresser le dos et les fesses et te sentir bouger en moi, je pense à toi en continu...

Ton papa est à l'école presque tout le temps et ta grande sœur de presque 2 ans occupe tout mon temps.

Quand, après l'université, il me reste un peu de temps libre, j'essaie de préparer ton arrivée...

C'est très différent de ma première expérience. Je prépare des petits plats à stériliser ou à congeler, j'ai même sablé un meuble pour mettre tes tout petits vêtements. Je me dis que, comme ça, on aura peut-être la chance de se coller un peu à ta sortie...

À presque 36 semaines, je n'ai toujours pas fait de yoga pour me préparer à ta naissance, je n'ai pas lu de livre de récits d'accouchement, je n'ai pas fait d'exercices et mon périnée est toujours douloureux de l'accouchement de ta sœur...

Mais quand arrivera le jour où tu vas décider de sortir, je serai toute à toi, de corps et d'âme. À défaut de tout le reste, je m'endors souvent le soir en m'imaginant, dans le noir, éclairée par quelques chandelles, à quatre pattes ou en petit bonhomme, en train de te pousser jusqu'à dans mes bras...

Les douces mains qui te palpent aux deux semaines, tu les reconnais? Ce sont celles de Geneviève et d'Isabelle. Tu fais la différence avec celles de Papa qui te secouent dans tous les sens pour jouer avec toi? En tout cas, lui, il trouve ça bien drôle de te sentir réagir aussi fortement! Moi, ce que j'aime le plus, c'est voir ma bédaine se déformer au gré de tes mouvements dans le bain.

Dans plus ou moins un mois, on verra enfin ta petite binette. Les paris ont commencé, tu sais? Certains disent que tu es une fille, d'autres un garçon... mais chose certaine, dans la maison, on a tous très hâte de te rencontrer. Ta sœur a même commencé à te donner des bisous et te dire qu'elle t'aime. Espérons que ça restera comme ça. Moi, eh bien je roule sur l'énergie lente des derniers milles et j'essaie de profiter au maximum de mes derniers moments reliés à toi aussi intimement. J'ai l'impression que ça a été si vite, trop vite...

Quand tu auras envie de voir à quoi ca ressemble dehors, fais moi signe, je me sens prête. Ton papa t'attend lui aussi... il a hâte, je le sais.

Ta maman. Claudie ■



Histoire d'allaitement

Par Anne Turbide

Je suis une fille chanceuse. Née sous une bonne étoile. Entourée de gens chaleureux, généreux et fabuleux. J'ai tout pour le bonheur : santé, famille, amour, chance. Vous savez, les petites cotes sous le signe astrologique, elles sont toutes en ma faveur. Et je suis heureuse.

Sauf que le 30 novembre 2012, ma vie a changé. En bien, évidemment! N'empêche, un changement ça demande de l'adaptation. Donc, après un accouchement de rêve (chance!), ce fameux 30 novembre m'a laissé dans les bras un trésor inestimable. Je suis devenue la gardienne du trésor, une immense responsabilité. Surtout que mon trésor était vivant! Depuis ce jour, j'admire les mamans... et les papas aussi. Vraiment, j'éprouve un amour inestimable pour mon trésor. Toutefois, j'entretiens aussi des sentiments plus sombres face à ma maternité. Et j'ai allaité. Un bel allaitement, facile. Six mois. À avoir hâte que ça finisse. À envier les mamans qui ne se lassent pas de tenir le petit dans leurs bras, de le câliner sans arrêt. Une heure par jour ça me suffirait amplement. Je ne me souviens plus de la dernière fois où j'ai allaité ma fille. Mais quelle délivrance après! Je retrouvais mon indépendance, ma liberté personnelle, mon corps, je reprenais le contrôle sur ma vie. Ouf.

On recommence...Vraiment?!...Oui! Ok. Le 9 juin 2014, je doublais mon trésor. Un autre accouchement facile, dans l'eau encore une fois avec les meilleurs croissants du monde après. (J'en ai mangé pour collation, pour déjeuner et pour diner!) J'allaite. Ça va,

je suis zen. Pas enthousiaste, mais zen. Ca ne fait pas une semaine et je fais le tour des Jardins de Métis et, à deux semaines, on fait le tour de la Gaspésie.

≪ Je ne suis toujours pas une passionnée de l'allaitement. Je pense que c'est bon et bien pour mon enfant >>>

Les journées longues, le soleil éclatant et le périnée pas trop magané, c'est encourageant. Tout est plus facile il me semble.

22 juillet 2014, on ajoute un défi. Question de stimulation! Je me casse les bras. Les deux bras. Mes amours ont 19 mois et... 6 semaines. II est 19h... Vous connaissez le terme « tétées groupées »? Ça a été ma première inquiétude.

Une marraine d'allaitement, ça peut servir à ca aussi! Ce soir-là, i'étais une gardienne du trésor pas mal démunie. La marraine, elle ne peut pas allaiter pour toi, ni garder ton trésor, mais elle t'encourage et te donne toutes ses recettes gagnantes, ses bons conseils et ses vieux trucs. S'il le faut, elle va t'aider, genre te prendre le sein et le donner à ton bébé. Je ne sais pas si j'aurais continué à allaiter sans elle.

J'avais les deux bras cassés et j'ai allaité. Avant les plâtres, le jour de mon opération, avec les plâtres, pendant deux mois et pendant ma réhabilitation. J'allaite encore. Je ne suis toujours pas une passionnée de l'allaitement. Je pense que c'est bon et bien pour mon enfant. Je pense aussi que le défi de l'allaitement... ne se trouve pas dans les bras!



Ma mère, à mon accouchement?

Par Josée Fortin

Pour mon premier accouchement, impossible d'envisager que ma mère soit présente. J'avais besoin d'être la seule « mère » dans l'événement. Et je ne voulais me sentir l'enfant de personne. C'était mon passage à la maternité, une traversée que je devais faire avec MA force de femme.

Pour mon deuxième accouchement. quatre ans plus tard, un tout autre sentiment m'habitait: partager, offrir cette expérience à ma mère. Me sentir « sa fille », me laisser réconforter, chouchouter même. Je la souhaitais là, avec nous

Mon homme était d'accord et avait lui aussi ce désir de partage. Nous avions le projet d'un accouchement à domicile et ma mère était la personne que

nous voulions auprès de notre fils aîné et avec nous.

Mes deux sages-femmes m'ont souvent questionnée sur cette volonté pendant ma grossesse. Il semble qu'une mère présente à l'accouchement de sa fille ne soit pas toujours la meilleure idée. « Certaines femmes revivent trop leur propre accouchement, me disaientelles. Elles parlent beaucoup, comparent leur expérience à celle de leur fille et ont du mal à être pleinement présente à ce qui se passe ».

Bon. J'imaginais la scène en souriant, sachant bien que ça ne pouvait pas nous arriver. Ma mère est discrète et calme. Elle garde son sang froid en toute situation; c'est une force tranquille et elle l'a souvent démontré.

Elle a donné la vie trois fois, dont la première fois un mois après ses 18 ans. C'était moi. Mes deux soeurs m'ont suivie, l'une cing ans plus tard et l'autre onze ans après. J'ai donc un clair souvenir de ses deux grossesses et des joies immenses qu'elles m'ont procurée: voir ce bedon grossir, sentir le bébé bouger et admirer ma maman de pouvoir accomplir ce miracle. Cette fébrilité le jour où maman revenait à la maison avec le bébé, alors que tout était prêt pour les accueillir... quel beau souvenir! La maison remplie de ce petit être, une petite soeur, devant qui je m'émerveillais de jour en jour. Je me rappelle que de voir ma mère prendre soin du bébé et le cajoler me sécurisait. J'avais une bonne maman. Mon coeur de petite fille de 5 ans était rassuré.

Une autre fois, elle est rentrée de l'hôpital sans bébé. Une fausse couche, en début de grossesse. Je l'avais vue partir dans les bras de mon père, évitant de marcher. De retour à la maison, elle devait rester au lit, ce qui n'arrivait jamais, et je me revois lui servir une soupe préparée par mon père. J'étais contente de prendre soin d'elle.

À sa troisième grossesse, j'avais 11 ans. Quelle joie! J'allais aux rendezvous médicaux et je voulais assister à l'accouchement. Le médecin n'était pas chaud à l'idée. C'était en 1986. Au dernier rendez-vous, il m'a dit: « Tu peux venir, parce que je connais ta mère et je sais qu'elle a de beaux



accouchements. Mais si je te demande de sortir, tu poses pas de question et tu sors! » Parfait!

Le jour de l'Halloween cette annéelà, au lieu de préparer mon costume, i'allais assister à l'accouchement de ma mère! Le médecin avait eu raison, c'était « un bel accouchement »!

Difficile tout de même de voir ma mère souffrir pendant la dilatation. Allongée ou semi-assise, sans savoir qu'elle aurait pu bouger (non conseillé à l'époque), elle serrait mes mains très fort, sans crier. Elle grimaçait à peine. Elle m'écrasait les doigts et s'inquiétait de me faire mal. Je l'encourageais: « T'en fais pas, serre! » Mon père lui frottait le bas du dos, je lui épongeais le front. Le médecin m'a invitée à venir près de lui quand la tête du bébé est apparue. Impressionnant! Sans s'annoncer, il l'a engourdie au moyen d'une piqûre sur le périnée qu'il a ensuite coupé avec de petits ciseaux, élargissant l'ouverture. Je demande, préoccupée : « Ça ne lui a pas fait mal? » Il répond: « Demande-lui, elle ne s'en est même pas aperçue... » Autres temps,

autres moeurs!

Bref, ma deuxième petite soeur est née sous mes yeux et ceux des trois ou quatre infirmières stagiaires bien assises derrière le médecin! Elles

> Ma mère a su trouver sa juste place auprès de nous ce soir-là

s'étaient jointes à nous en cours de route. On avait demandé à ma mère en plein travail si ca lui dérangeait... Elles ont été très respectueuses et discrètes, émues aussi je crois. Après la naissance, j'ai sauté de joie sur ma mère, qui m'a dit gentiment d'y aller mollo, et je pleurais et je riais. J'ai tenu le placenta dans mes mains, étrange sensation. Et j'ai mené ce petit trésor

à la pouponnière, dans mes bras fiers, les yeux rougis et le sourire fendu jusqu'aux oreilles!

Tout un détour à mon histoire!

Je reviens donc à mes sages-femmes, à qui je dis que j'ai confiance en ma mère et qu'elles n'ont pas à s'inquiéter. Je voulais boucler la boucle je crois. J'ai vu ma mère donner naissance et je voulais lui faire ce cadeau: voir sa fille donner naissance à son tour. Cette fois. ie me sentais tout à fait à l'aise d'être à la fois la mère de mon petit à naître et la fille de ma mère. Pas de confilt d'identité; l'ordre naturel des choses, simplement.

Mes sages-femmes m'ont questionnée là-dessus jusqu'à la fin et j'ai tenu mon bout. Je sais qu'elles n'avaient que de bonnes intentions et qu'elles souhaitaient le meilleur pour mon accouchement. Elles ont vu des mères craintives que leur fille accouche avec des sages-femmes installer malgré elles un climat tendu, de doute ou d'inquiétude. Évidemment, ce n'est pas l'idéal. Les sages-femmes ne doivent en aucun cas avoir à « gérer » la mère, on le comprend! C'est donc une décision importante qu'il faut bien mûrir.

Ma mère a su trouver sa juste place auprès de nous ce soir-là; dans les rires au début. Alors que j'étais allongée sur mon lit, avec mon homme et ma mère à mes côtés, mon homme déclare: « Ma belle, j'pensais jamais me retrouver un jour dans mon lit avec toi... et ta mère! »

Ou encore, alors que ma sage-femme était en chemin et que mes contractions venaient d'augmenter d'un cran, ma mère nous lance, un peu stressée: « Bon, ta sage-femme va arriver là, ça va te rassurer! » Je jette un regard complice à mon chum : « Toi aussi, maman, ca va te rassurer? »

Une fois la sage-femme arrivée, je vois



ma mère impressionnée de la regarder s'installer, m'examiner, me rassurer, préparer son matériel. Tout y est et tout ira bien. On part!

Ma mère est réconfortante et m'en-

courage de son mieux, pendant que mon homme, en parfaite symbiose avec moi, pratique la méthode Bonapace; ma péridurale. Vient un moment plus intense où je me mets à paniquer. J'ai perdu mes eaux dans le bain, les contractions augmentent trop vite, mon bassin s'ouvre et je crains que

tout mon corps ne s'écartèle. Je délire et j'hyperventile. Ma mère s'éloigne spontanément pour laisser la place à ma sage-femme qui est requise! Celleci me cadre, me dirrige, me ramène, fermement mais doucement. Je me resaisis. On continue.

Viennent les poussées, fortes et sans équivoque: ce bébé va sortir! Ma mère sait qu'à tout moment elle peut être réclamée par notre aîné de 4 ans qui dort juste à côté. On ne souhaitait pas que fiston assiste à la naissance. Ma mère avait donc accepté l'entente et serait allée s'en occuper, au risque de manquer une partie de l'épisode...

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi.

✓ J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de même pour moi accompagnée de même pour

Mais ce n'est pas arrivé et elle a tout vu! Une petite fille en plus! Notre joie était immense! Je la revois si heureuse.

Quelques minutes plus tard, notre fils l'a réclamée et elle l'a amené dans la chambre pour rencontrer sa petite soeur. Là, je me suis dit: « Grave cette image dans tes souvenirs pour toujours ma belle; c'est ta récompense! »

Ma mère est retournée se coucher plus tard avec notre fils. Lui s'est facilement rendormi. Elle, j'en doute...

Ma mère a aussi découvert ce soir-là la pratique sage-femme. Le profession-

nalisme, l'attention, l'habileté des sages-femmes (recoudre un périnée, c'est un art!), tout ça l'a beaucoup marquée. Elle me trouvait chanceuse et c'est tellement vrai!

En terminant, je ne crois pas que toutes les mères peuvent assister à l'accouchement de leur fille.

Malgré toute la bonne volonté et tout l'amour possible, ce n'est parfois pas une bonne idée. Dans mon cas, ce fut une expérience riche et symbolique. J'ai vu cette femme donner la vie, je l'ai accompagnée de mon mieux et elle a fait de même pour moi. Nous avons ce lien particulier et j'en suis fière.

ÉVÉNEMENT

Défi-allaitement **₹** Bábá-BAZAR

Chaque année, dans le cadre de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel, le comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien organise, en collaboration avec l'organisme Entre Mères, un défi-allaitement. Cette activité régionale veut sensibiliser la population à l'allaitement. Simultanément, se tient le Bébé-Bazar, activité permettant aux parents et aux futurs parents de vendre et de se procurer différents articles de bébé usagés. Pour réserver une table à l'édition 2015 du Bébé-Bazar, prévu à l'automne, communiquez avec Josée Bourgouin au 418 775-3636.

Le jardin de Roses

Par Mélina Castonguay, sage-femme à la Maison des naissances Colette-Julien et de la Vieille-Capitale

Qu'est-ce que le soin et quel genre de soin voulons-nous?

En tant que sage-femme, si je choisissais une chose à laquelle j'aimerais contribuer auprès des femmes, ce serait de participer au développement de l'amour de soi.

L'amour de soi est, selon moi, à la base de notre capacité à prendre soin de nous, de notre santé et de celle des autres.

Mais s'aimer, ça veut dire quoi ? « Cessez toute critique envers vous-même et pour toujours », dit l'auteure Louise L. Hay¹.

Ça veut aussi dire regarder en pleine face ses zones d'ombre et se mettre à aimer les revers de nousmêmes qui cachent notre plus grande lumière.

Se regarder dans le miroir et se dire « je t'aime ».

Dans un faubourg bidonville en France, on a ouvert un salon de coiffure. Comme quoi le premier pas de l'autodétermination commence peut-être par honorer son image.

Ça veut aussi dire se pardonner.

Ça veut aussi dire se donner le droit à l'erreur et à l'imperfection. Et me donner le droit à l'erreur le donne aussi

Hay, Louise L., Comment développer l'amour de soi, Ada audio, 1 octobre 2011.

aux femmes.

Connaissez-vous les propos de Patch Adams, le vrai ? « We can always promess care, we can never promess cure ». J'ai compris, au-delà des illusions, que la seule chose que je pouvais promettre aux femmes, c'est de les aimer

La seule chose que je pouvais promettre aux femmes, c'est de les aimer d'un amour qui traverse tout mon être.

> d'un amour qui traverse tout mon être. Mais rien d'autre.

> Je rêve d'une clinique où l'on pourra faire des rencontres pré et postnatales sans rendez-vous.

> Je rêve que la philosophie que je porte comme sage-femme : la continuité de soins, le respect de la diversité des femmes et des familles, puisse s'appliquer à l'ensemble des sphères de leur santé reproductive. De la ménarche (début des règles) à l'avortement humanisé, en passant par l'expérience de la grossesse et de l'accouchement, y compris le maternage et le mitan de la vie.

> Quand est-ce que l'on prend le temps dans notre système de soins d'ouvrir la



porte et de dire, vraiment, « Comment ca va? » Ca, plus que tout, les femmes enceintes, et les autres, en ont besoin.

Je porte un enfant-idée. Celui d'habiter une maison de soins. Une maison dans laquelle on n'a pas besoin de raison spécifique ni besoin de rendez-vous

> pour entrer. Je crois que le plus grand élément thérapeutique est la présence au sein d'une relation humaine.

Le projet de cette maison serait de regrouper des soignants et thérapeutes de tous horizons.

La mission plus spécifique est encore flexible.

Cette maison aurait pour but d'être thérapeutique tant pour les soignés que les soignants. J'aimerais qu'on puisse faire du travail social dans un jardin.

Je suis actuellement à la recherche de partenaires motivés et sérieux pour l'établissement de ce projet. L'idée serait d'acquérir le lieu et d'habiter cette maison qui a aussi des espaces de consultation pendant que le projet prend forme graduellement.

La création d'un organisme à but non lucratif (OBNL) pour ce projet est sur la table et cet organisme, Le jardin de Roses, pourra faire l'objet de dons avec reçu pour les impôts.

Pour intérêt ou autre, merci de m'écrire: castonguay.melina@gmail.com

Quelles plantes médicinales à utiliser pendant la grossesse?

Par Sarah-Maria LeBlanc, Herboriste-Thérapeute Accréditée (HTA) spécialisée en santé des femmes et naturothérapeute à la Coop Alina Épicerie santé, co-auteure du livre Sagesse et Pouvoirs du Cycle Féminin www.sarah-maria-herboriste.weebly.com

Dans ma pratique, j'entends de nombreuses femmes se questionner sur l'utilisation des plantes pendant la grossesse. Des informations sont disponibles de plusieurs façons: livres, internet, conseillers... et sont parfois contradictoires. Entre la famille et les amis, plusieurs femmes se sentent un peu perdues et ont de la difficulté à discerner les plantes sécuritaires lors de ce moment important. J'essaierai d'apporter un peu de clarté et de sécurité à travers ce brouillard d'informations et d'agrandir la réflexion pour nous permettre une compréhension plus juste.

Ce qu'on souhaite dans la grossesse

Lorsque la vie grandit dans un ventre de femme, nous voulons tout favoriser pour la supporter. Nous allons choisir des plantes nutritives, qui vont venir apporter des vitamines et minéraux dans le sang, comme l'ortie ou le trèfle rouge. Ensuite, nous voulons renforcir l'utérus, la matrice qui permettra à la vie de croître en toute sécurité; nous prendrons alors des toniques utérins. Attention! Tonique ne veut pas dire stimulant, contrairement à ce qu'on pourrait penser. Tonique veut dire que ça donne de la force à l'organe ou à la partie du corps concernée. C'est pourquoi le framboisier est considéré comme la plante de la femme et de la grossesse. Contrairement à ce qui circule parfois, le framboisier n'est ni stimulant ni emménagogue, il est donc sécuritaire pour la femme. Parce que la grossesse peut être parfois exigeante au niveau émotif, particulièrement les trois premiers mois, il est soutenant d'utiliser des toniques nerveux ou des plantes calmantes, comme la scutellaire et la mélisse ou comme la camomille et l'avoine, ces dernières étant également très nutritives. Notre digestion peut être aussi dérangée par les changements hormonaux et physiologiques (l'intestin et l'utérus sont très proches l'un de l'autre). On aura avantage à prendre des plantes carminatives ou digestives. Justement, la camomille et la mélisse le sont, comme c'est merveilleux! Vous voyez où je veux en venir? On essaiera de choisir des plantes qui possèdent plusieurs propriétés recherchées.

Sous quelle forme on les prend, ces plantes ?

En général, on suggère de consommer les plantes en infusion ou en décoction lors de la grossesse, comme si elles étaient un aliment à intégrer dans notre vie. Cependant, il arrive parfois qu'on ait besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire. Dans certains cas, il est nécessaire ou plus pratique de prendre les plantes sous forme de capsules ou de teinture. Dans le cas d'une consommation en teinture qui nécessiterait de plus grosses doses. il peut être judicieux, pour éviter de consommer de l'alcool, de déposer les gouttes de teinture dans de l'eau chaude et de laisser l'alcool s'évaporer un peu avant de boire.

Des propriétés spécifiques

Il y aurait beaucoup à écrire sur les plantes à utiliser en cas de constipation ou d'acidité, d'infections lors de la grossesse, de diabète gestationnel, de haute pression, de grossesse à risque, etc. Mais chaque cas est différent, c'est pourquoi il est préférable de consulter un ou une herboriste-thérapeute, un ou une naturopathe et bien sûr, d'en parler avec votre sage-femme.

Ce qu'on souhaite éviter

Nous éviterons les plantes qui contiennent des alcaloïdes, la plupart des plantes qui stimulent le foie, les stimulants utérins, les emménagogues et abortives, les modificateurs hormonaux, les stimulants lymphatiques et sanguins, les laxatives fortes, les stimulantes du système nerveux (incluant le café et le thé noir selon certaines recherches) et les plantes qui contiennent de fortes huiles essentielles.

En conclusion...

S'il est important de bien s'informer avant d'utiliser les plantes lors de la grossesse, il serait dommage de se priver des vertus de nos chères alliées lorsqu'on en a besoin parce que nous en avons peur. En ce sens, éduquonsnous et notre entourage à leur usage simple et utilisons-les comme tant de femmes l'ont fait avant nous depuis des milliers d'années pour soutenir la grossesse et préparer l'accouchement. Vous trouverez toutes ces plantes à la Coop Alina Épicerie santé de Rimouski et n'hésitez pas à venir demander l'avis de nos spécialistes en magasin.

Plantes SÉCURITAIRES communément utilisées lors de la grossesse

Nom commun	Nom latin	Commentaires
Ail	Allium sativum	Fait baisser la pression artérielle.
Anis	Pimpinella anisum	À petite dose pour la digestion au besoin.
Aubépine	Crataegus spp	Régularise les fonctions cardiovasculaires.
Avoine	Avena Sativa	
Camomille	Matricaria recutita	
Échinacée	Echinacea spp	Toutes les variétés médicinales sont sans danger.
Framboisier	Rubus idaeus	
Gingembre	Zingiber officinale	
Guimauve	Althea officinalis	
Lavande	Lavandula officinalis	Jamais en huile essentielle à l'interne.
Luzerne	Medicago sativa	Contient des phyto-oestrogènes en petites doses.
Maca	Lepidium meyenii	Phyto-oestrogénique mais traditionnellement utilisée au Pérou.
Mélisse	Melissa officinalis	
Menthe poivrée	Mentha piperita	À ne pas confondre avec la menthe pouliot.
Menthe verte	Mentha spicata	À ne pas confondre avec la menthe pouliot.
Orme rouge	Ulmus rubra	
Ortie	Urtica dioica	
Passiflore	Passiflora incarnata	
Pimbina	Viburnum opulus	Prévient les fausses couches.
Pissenlit	Taraxacum officinale	
Reishi	Ganoderma lucidum	Stimulant circulatoire périphérique, à éviter juste avant l'accouchement.
Scutellaire	Scutellaria lateriflora	
Shatavari	Asparagus racemosa	Phyto-oestrogénique mais très douce, aide à l'allaitement aussi.
Shiitake	Lentonila edodes	
Trèfle rouge	Trifolium pratense	Son usage est controversé parce qu'elle contient des phyto- oestrogènes. Des vaches ayant brouté beaucoup de trèfle ont eu des fausses couches; par contre, elle est est traditionnellement utilisée au Québec en herboristerie.
Verveine citronnée	Aloysia citrodora	

Plantes CONTRE-INDIQUÉES lors de la grossesse (liste de plantes connues) (suite page suivante)

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Nom commun	Nom botanique	Commentaires	
Achillée	Achillea millefolium	Certains auteurs diffèrent sur cette plante.	
Actée Bleue	Caulophyllum thalictroides	Modificateur hormonal et stimulant utérin.	
Actée Noire	Actaea racemosa	Modificateur hormonal et possible stimulant utérin.	
Agripaume	Leonorus cardiaca	Peut être utilisée en très faible dosage au besoin.	
Aloes	Aloe spp	Laxatif, usage externe seulement.	
Angélique	Angelica archangelica	Stimulant utérin.	
Arnica	Arnica montana	Usage externe seulement.	
Ashwaganda	Withania somnifera	Utilisée en ayurveda (forme de médecine traditionnelle) pour prévenir les fausses couches.	

Plantes CONTRE-INDIQUÉES lors de la grossesse (liste de plantes connues) (suite)

Nom commun	Nom botanique	Commentaires
Aunée	Inula helenium	
Armoise	Artemisia vulgare	
Baies de génévrier	Juniperis communis	
Basilic	Ocimum basilicum	Utilisé pour la cuisine, mais pas en tisane (huile essentielle).
Bourrache	Borago officinalis	
Bourse à pasteur	Capsella bursa-pastoris	
Cascara sagrada	Rhamnus purshiana	
Chardon Bénit	Cnicus Benedictus	
Consoude	Symphytum officinale	
Fenouil	Foenicum vulgare	Utilisé pour la cuisine.
Fenugrec	Trigonella fenum-graecum	Utilisé pour la cuisine.
Grande camomille	Tanacetum parthenium	
Ginkgo	Gingko biloba	
Ginseng	Panax quinquefolius	Utilisé en médecine traditionnelle chinoise (MTC) pour la grossesse.
Gotu Kola	Hydrocotyle asiatica	
Griffe de chat	Uncaria tomentosa	Usage varie selon les recherches.
Houblon	Humulus lupulus	
Hydraste	Hydrastis canadensis	Usage externe seulement.
Lobélie	Lobelia inflata	
Marronier d'Inde	Zanthoxylum americanum	
Menthe pouliot	Mentha pulegium	À savoir : les autres sortes de menthe sont sans danger.
Pau d'Arco	Tabebuia heptaphylla	
Pavot Californien	Escholzia californica	
Persil	Carum petroselinum	
Prêle	Equisetum spp	
Réglisse	Glycyrrhiza glabra	
Reine des Prés	Filipendula ulmaria	Usage varié selon certaines études sur les animaux.
Romarin	Rosmarinus officinalis	Utilisé pour la cuisine.
Sauge	Salvia officinalis	Utilisée pour la cuisine.
Sené	Cassia senna	
Tussilage	Tussilago farfara	
Verveine bleue	Verbena hastata	

Cet article ne remplace en aucun cas l'avis d'une sage-femme ou d'un médecin et sert à titre informatif seulement.

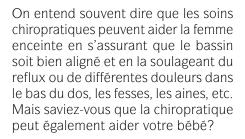
Bibliographie:

- Romm Aviva, 2010, *Botanical Medecine for Women's Health*, St-Louis: Elsevier, Churchill Livingstone.
- Gladstar Rosemary, 1993, Herbal Healing for Women, US: Simon and Shuster, Fireside books.
- Northruo Christiane, 1998, Women's Bodies, Women's Wisdom, New York: Random House, Bantam Books.
- Pérès Marie-Pénélope et Leblanc Sarah-Maria, 2014, *Sagesse et Pouvoirs du Cycle Féminin. Santé, fertilité et plantes amies : découvrez tous les secrets de votre bien-être.* Paris : Le Souffle d'Or, Coll. « Chrysalide ».

La chiropratique, c'est bon pour les bébés!

Par Dre Mélanie Chouinard, chiropraticienne, membre de l'Ordre des Chiropraticiens du Québec, membre de l'Association Québécoise de Chiropratique Pédiatrique et Périnatale, membre de l'Association internationale de Chiropratique Pédiatrique

Clinique Chiropratique St-Pierre et associés, 143, rue St-Germain Est, Rimouski, 418 723-4733



En effet, les soins chiropratiques peuvent optimiser l'état de santé de votre poupon. Parfois, l'accouchement peut être vécu comme un traumatisme par le bébé. Il arrive que la tête du bébé ne soit pas bien positionnée et qu'elle reste ainsi pendant un certain temps, durant le travail et les poussées. De plus, lors de certaines situations plus pressantes, il se peut que le professionnel qui vous assiste pendant votre accouchement ait besoin de faire une traction sur la tête et le cou de votre bébé afin de le faire sortir plus rapidement. Il peut utiliser des instruments tels une ventouse ou des forceps.

Dans ces situations, il arrive qu'un accouchement puisse causer des subluxations vertébrales dans la colonne vertébrale de bébé ou un désalignement des os crâniens. Une subluxation vertébrale est un désalignement et/ou une perte de mobilité des vertèbres. Il arrive également que bébé puisse subir un torticolis congénital. Sans être grave, tout cela peut provoquer de l'inconfort et nuire au bon développement neurologique et

moteur du bébé.

Le rôle de la chiropratique est de corriger les subluxations vertébrales. Pour ce faire, le chiropraticien effectuera des ajustements doux et sans cavitation (craquement) sur la colonne vertébrale du bébé. Les méthodes d'évaluation

et de traitements sont alors complètement différentes de celles employées avec un adulte. Un chiropraticien ayant une formation complémentaire en pédiatrie est un professionnel très qualifié pour ce type de soins. Il peut corriger les subluxations vertébrales et les torticolis congénitaux. Il est également formé pour travailler les os crâniens et corriger les plagiocéphalies (os crâniens applatis).

Si votre bébé éprouve de l'inconfort à prendre le sein/ bouteille d'un côté, mais pas de l'autre,

cela peut être un signe de subluxation vertébale. Si votre bébé souffre de coliques, de reflux et de constipation, les soins chiropratiques peuvent également le soulager de ses malaises. Les soins chiropratiques sont aussi utiles dans les cas d'otites à répétition et de liquide persistant derrière les tympans. Ils agissent sur le système nerveux central et optimisent son fonctionnement. Entre autre, cela a pour effet de stimuler le système nerveux parasympathique. Ce dernier est

responsable du bon fonctionnement du système immunitaire, du système digestif, du sommeil, etc.

Les méthodes d'évaluation et de traitement sont alors complètement différentes de celles employées avec un

adulte. >>

Parfois, même si le bébé va très bien, les tests d'évaluation pédiatrique peuvent révéler la présence de subluxations vertébrales ou d'autres anomalies de développement moteur et neurologique. Il est donc important de faire une évaluation préventive de votre enfant. Un bon chiropraticien vous écoutera de façon attentive, prodiguera des soins appropriés à votre bébé et vous

donnera plusieurs conseils adaptés à la situation que vous vivez avec votre poupon. Au besoin, il sera également en mesure de vous donner des exercices adaptés pour votre bébé.





Les sages-femmes à l'hôpital... oui, c'est vrai!

Par Isabelle Garneau, sage-femme Maison des naissances Colette-Julien 40, rue Saint-Paul, Mont-Joli, 418 775-3636

MAISON DES NAISSANCES

Depuis toujours, les sages-femmes sont militantes en faveur du droit des femmes. Parmi tous ces droits, celui qui nous tient le plus à cœur est de choisir les conditions gagnantes entourant son accouchement. Choisir son professionnel, choisir les personnes présentes, choisir autant que faire se peut les interventions nécessaires et bien entendu, choisir son lieu d'accou-

chement. Avec le temps, chacune des maisons de naissance du Québec a conclu une entente avec un centre hospitalier de sa région pour permettre aux femmes d'avoir le choix entre le domicile, la maison de naissance et l'hôpital comme lieu d'accouchement. La Maison des naissances Colette-Julien de Mont-Joli était, jusqu'à tout récemment, la seule qui n'avait pas conclu d'entente avec un centre hospitalier. C'est donc

avec joie que le Centre de santé et de services sociaux de La Mitis vient de conclure une entente avec celui de Rimouski-Neigette pour permettre aux femmes qui ont leur suivi de grossesse à la Maison des naissances Colette-Julien d'accoucher à l'Hôpital régional de Rimouski sous la responsabilité de leur sage-femme.

Qu'est-ce qu'un accouchement à l'hôpital sous la responsabilité d'une sagefemme implique pour les femmes? Selon moi, le choix d'une sage-femme

ne se résume pas à un lieu d'accouchement. C'est toute une philosophie derrière un tel suivi. C'est un suivi basé sur la confiance en la physiologie de la grossesse et de l'accouchement. C'est une continuité de relation entre le suivi de grossesse, l'accouchement, le postpartum et l'allaitement. C'est d'apprendre à se connaître mutuellement, pour pouvoir amener les femmes plus

C'est un suivi basé sur la confiance en la physiologie de la grossesse et de l'accouchement.

loin dans leur autonomie, la confiance et le respect d'elles-mêmes.

Comme partout au Québec, les femmes qui accouchent à l'hôpital de Rimouski sous la responsabilité d'une sagefemme ne sont pas admises à l'hôpital, à moins d'une complication. Si tout se passe bien, elles seront encouragées à quitter l'hôpital au moment où leur sage-femme quitte, soit 3 à 5 heures après l'accouchement. Pourquoi? Après l'accouchement, les femmes ont souvent un pic d'énergie qui les

aide à se mobiliser pour le départ. Il est souvent plus facile de quitter après 3 heures qu'après 6 ou 12 heures. Le départ se fait après un examen physique complet de la mère et du bébé. L'autonomie est bien entendu le mot clé d'une telle démarche. Les couples sont préparés activement pendant le suivi de grossesse à accueillir leur nouveau-né sous leur toit. Les femmes et

leurs bébés ne sont pas envoyés à la maison sans suivi. La sage-femme reste responsable du suivi de la mère et du bébé jusqu'à 6 semaines postpartum. Dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, c'est au domicile de la famille que le suivi se poursuit. D'abord, la visite du premier jour nous assure que maman et bébé vont bien et que l'allaitement est bien mis en place. Deux autres visites dans la première semaine nous assurent

que tout se déroule bien, tant chez la mère que l'enfant, et que l'adaptation familiale est adéquate. De plus, la sage-femme est disponible sur appel 24 heures sur 24 pour toute autre inquiétude.

Et pour nous, à la Maison des naissances Colette-Julien, qu'est-ce que l'accouchement à l'hôpital implique? Difficile à dire pour l'instant. Jusqu'à maintenant, nous avons dû nous adapter et trouver une organisation qui nous permette de desservir trois lieux

d'accouchement, ce qui n'est pas une mince tâche pour une petite équipe de cing sages-femmes. Il faut dire qu'avec les accouchements à domicile, nous avions déjà mis en place certains mécanismes. De plus, il est difficile de savoir

quelle sera la demande. Si l'on se fie à l'expérience des autres maisons de naissance, les accouchements à la maison de naissance ou à domicile ne devraient pas diminuer. Selon ce qui a été vu ailleurs au Québec, les femmes qui débutent un suivi sage-femme avec l'idée qu'elles accoucheront à l'hôpital changent même par-

connaissance du sujet, leur confiance en l'accouchement et en la sécurité

d'un accouchement hors d'un centre hospitalier augmente avec le temps et finalement, plusieurs font le choix d'accoucher à la maison de naissance ou à domicile. Les femmes du Bas-St-Laurent feront-elles de même? Pour

[...] l'endroit le plus sécuritaire pour accoucher est sans aucun doute l'endroit où la femme et son conjoint se sentent le mieux [...] >>

fois d'opinion pendant leur suivi. Leur certaines conditions médicales particulières, comme un accouchement après une césarienne, nous croyons

qu'il y aura peut-être un glissement vers plus d'accouchements à l'hôpital. Par contre, il y aura peu de conditions de la sorte car nous limitons notre suivi aux femmes en santé, avec une grossesse qui évolue normalement. Pour

> la majorité de ces femmes, il est aussi sécuritaire d'accoucher hors d'un centre hospitalier qu'à l'hôpital. En fait, l'endroit le plus sécuritaire pour accoucher est sans aucun doute l'endroit où la femme et son conjoint se sentent le mieux; où la femme peut le plus être en confiance et se laisser aller... c'est donc à elle de choisir!

Et nous sommes fières de pouvoir offrir ce choix. Merci à tous les partenaires pour la réalisation de cette entente.



Avec confiance!

Par Camille Bédard, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

22 septembre 2014

C'est aujourd'hui ma date prévue d'accouchement. Je ne me fais pas trop d'idées, j'ai des contractions depuis maintenant une semaine et malgré la longue marche d'hier, je n'ai pas vraiment eu de contractions durant la nuit. En me réveillant, je me sens un peu fatiguée mais je ne pense pas que ce sera pour aujourd'hui. Je vais reconduire ma fille en autobus à la garderie et je me rends à pied à mon rendez-vous chez l'acupuncteure. C'est la troisième fois que j'y vais en deux semaines. Le but n'est pas de déclencher le travail mais de préparer mon corps et mon bébé. Le rendez-vous me fait le plus grand bien. Elle me fait aussi de la fasciathérapie dans le dos et je me sens en totale connexion avec mon bébé. Je ne sens plus les inconforts de mon corps, simplement que maintenant on travaille ensemble. Cela ne provoque pas de contractions mais un sentiment de plénitude; je suis si bien avec mon bébé dans mon ventre. avec sa présence d'âme asexuée. À partir de ce moment, je me sens prête à accueillir mon bébé.

Dans l'après-midi, j'en profite pour faire une sieste. Je suis bien. Je dors profondément. Je n'ai pas envie de me lever et de préparer le souper pour la famille. Mais j'y vais quand même. Après le souper, je suis ambivalente: me coucher tôt où aller à une soirée de mantra pour célébrer l'équinoxe? Je sens que la naissance sera dans les prochains jours et je veux me reposer. Finalement, je décide de me rendre à

la soirée de chants en vélo. L'ambiance est parfaite, on y célèbre même la féminité. Pendant que je chante, je sens mon col qui se relâche et j'ai quelques contractions, mais peu douloureuses. À la fin de la soirée, je suis contente de rentrer en vélo, je sens le vent d'automne et ça me fait du bien. Je sais que c'est ma dernière randonnée de vélo pour cette année. En arrivant à la maison, mon chum est au téléphone alors je file directement me coucher. Dans mon lit, les contractions se manifestent mais ressemblent en intensité à celles ressenties dans les derniers jours. Je ne suis donc pas certaine que ce sera pour cette nuit; j'ai eu telle-

ment de fausses alertes. Et puis tout à coup, je le sens tellement bien, ma poche des eaux va se rompre. J'ai aimé cette sensation au ralenti. Maintenant, je le sais, je vais accoucher cette nuit. J'avertis mon chum. Il est 23h30.

En descendant à la toilette, la peur me prend. Je me rappelle l'intensité de mon premier accouchement et je ne suis plus certaine de vouloir vivre cela. Pour le moment, je n'ai pas de contraction, j'apprécie que mon corps me laisse un répit, le temps d'absorber la nouvelle. Je m'installe sur la toilette pour laisser le liquide sortir. J'y suis bien. Et voilà qu'une contraction arrive.

Elle n'est pas forte. Je suis rassurée, le travail ne commence pas intensément comme à mon premier accouchement. Mon chum s'affaire à remplir la piscine et préparer les choses. Je suis bien sur la toilette. Devrait-on appeler la sage-femme ou quelqu'un pour garder notre grande au cas où elle se réveille? J'hésite et puis je décide que c'est mieux d'appeler la sage-femme car la naissance sera sûrement rapide. La sage-femme hésite, elle trouve que mon travail n'est pas beaucoup commencé, mais avant de raccrocher avec elle, j'ai une première contraction vraiment intense alors je lui dis de s'en venir, je sais que la naissance sera pour



bientôt. Il est environ minuit.

Je décide d'aller dans la piscine pour voir comment je me sens. L'eau est trop chaude. Mon chum court partout pour ajuster la température. Il laisse aussi un message à mon amie pour lui demander de venir. Les contractions sont intenses et rapprochées. J'arrive tout de même à me concentrer sur

ma respiration et à relaxer entre les contractions. Après quelques contractions, mon chum vient me rejoindre, i'essaie de m'appuver sur lui mais je ne suis vraiment pas bien dans la piscine. Tout à coup, je me jette en dehors de la pis-

cine. J'ai besoin d'être debout. À ce moment, je sais que la naissance est imminente. J'entends la porte d'entrée qui s'ouvre. Je pense que c'est la sagefemme qui arrive. Non, c'est mon amie. Je suis maintenant sur le plancher, le travail est vraiment intense, je sens que ça pousse, je commence à perdre le contrôle. À ce moment, on se rend compte que la sage-femme n'arrivera pas à temps pour la naissance. Ce n'est pas grave, je rassure mon chum; tout va bien et entre les contractions on s'encourage. J'ai peur de traumatiser mon amie, mais nous avons besoin d'elle pour nous appporter le

matériel car je pensais accoucher dans l'eau. On lui demande de l'eau, des piqués, du papier de toilette. Entre les contractions, je suis très alerte, mon chum aussi. Je ne sens toujours pas la tête. Je ne veux pas pousser mais ça devient plus fort que moi, je sens le bébé comme une balle dans mon bassin. Je pousse et je sens la tête qui arrive et qui remonte. Je sais qu'à

> la prochaine contraction, je peux la sortir. J'avertis mon chum et mon amie. Je me dis qu'il faut que je la retienne car sinon je vais déchirer, mais je n'y arrive pas vraiment; à la contraction suivante, elle sort. On demande à notre amie de prendre une

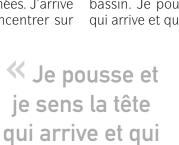
photo et c'est le flash qui permet à mon chum de voir qu'il n'y a pas de cordon autour du cou. Tout juste après, le bébé pousse son premier cri alors qu'il est encore entre mes jambes. C'est plutôt étrange comme sensation. Je veux attraper mon bébé moimême mais je me rends compte que je ne serai pas capable. J'avertis mon chum que c'est lui qui doit accueillir le bébé quand il va sortir à la prochaine contraction. Il me semble que c'est long et finalement, la contraction vient et je ne sais pas pourquoi, je ne veux pas, mais c'est plus fort que moi, je POUSSE.

Et voilà, le bébé est par terre, il pleure. Il est 00h50. Mon chum et moi, on se regarde et on se dit : « On a réussi! » Je vois tout de suite que c'est un garçon. Pendant une minute, on hésite, on se demande quoi faire avec bébé. Finalement, je le prends sur moi et on m'aide à m'installer sur le lit. Il pleure beaucoup, cela m'inquiète un peu, il a probablement froid. On lui met une couverture. Il respire bien mais il semble congestionné et je me demande si c'est normal. On est sur le lit et on contemple notre garçon. Il est si beau. La sage-femme arrive et nous confirme que tout est correct; notre garçon est en parfaite santé.

Mon placenta n'est toujours pas sorti. Je ne suis pas bien dans le lit. J'ai des contractions mais je n'arrive pas à pousser. Bébé est au sein. Je ne veux pas que la sage-femme fasse une traction. Finalement, après 50 minutes, la sage-femme et mon chum m'aident à m'accroupir et le placenta sort. Aucune trace d'hémorragie, je suis contente d'avoir eu ce temps.

Ce fût une belle expérience, mais tellement intense. Par la suite, je culpabilise un peu d'avoir mis au monde mon fils par terre, mais mon amie me rassure et il ne s'est pas cogné. Je suis fière de moi et de mon amoureux, d'avoir accueilli notre fils avec confiance. Mon cœur est ouvert et je me sens présente pour mon fils. Je me sens comblée malgré la douleur post-accouchement et j'ai hâte de le présenter à sa grande sœur. Cette deuxième naissance, je la vis d'avantage à l'intérieur et je profite de notre petite bulle familiale avant d'avertir le reste de la famille.

Au fond, pour moi, une naissance est un acte naturel qui n'a pas besoin d'intervention et c'est exactement comme cela que je l'ai vécue. Je demeure très reconnaissante du travail des sagesfemmes même si la vie a décidé que bébé naîtrait avant leur arrivée, et c'est très bien ainsi.



remonte. >>



Quand allaitement rime avec entêtement

Par Heidi-Kim Ferguson, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Mon histoire d'allaitement commence avec l'accouchement de mon garçon le 3 février 2011. J'ai toujours voulu allaiter, mais je me disais que si ça

marche tant mieux, sinon ce n'est pas plus grave que ça. Quand mon beau Thomas est arrivé parmi nous, j'ai tout fait pour le mettre au sein le plus tôt possible, je n'ai pris aucun anti-douleur lors de mon accouchement pour faciliter l'allaitement,

j'ai pris des aliments qui favorisent la lactation, j'ai utilisé le tire-lait, j'ai allaité la nuit, j'avais le soutien de mes sages-femmes et des aide-natales, bref j'avais l'impression d'avoir tout essayé. Mon bébé tétait super bien, tout était là pour que ça fonctionne. Toutefois, je n'avais jamais pensé que ce serait mon corps qui ne pourrait fonctionner « correctement ». Après 8 jours de travail acharné (de moi, mais aussi de mon chum qui supplémentait bébé au petit doigt), le poids de Thomas qui continuait de descendre et toujours aucune montée laiteuse, j'ai dû prendre une décision et me résigner à cesser d'allaiter. Ce fut une décision qui a fait vraiment mal. J'ai dû faire le deuil de l'allaitement. J'avais beau avoir un bébé en santé, mais j'avais une partie de moi qui souffrait d'avoir vécu un allaitement manqué.

Deux années plus tard, j'attends mon deuxième bébé. Une petite puce qui nous arrivera en octobre. Je suis catégorique, je ne veux pas allaiter. Je ne veux pas revivre ces moments douloureux, revivre encore une fois la déception et surtout me rappeler

✓ J'ai dû faire le deuil de l'allaitement

que mon corps ne peut allaiter. On fait tout pour ne pas aborder le sujet, c'est tabou, douloureux et fait vibrer une corde sensible. Les semaines

passent, mes rendezvous avec mes sagefemmes se succèdent et nous continuons d'aborder en surface le sujet. Toutefois, vers la 30e semaine, nous commençons à parler de l'accouchement et je craque. Je pleure toutes les larmes de mon corps dans le bureau de ma sagefemme chérie. Bien que j'essaie de me convaincre que j'ai pris ma décision avec ma tête, mon cœur ne peut se résigner à penser que j'accueillerai mon bébé de façon froide; que ma puce

arrivera parmi nous et que je la laisserai démunie de toute chaleur maternelle. C'est à ce moment que ma sagefemme m'a expliquée que même si je

> ne veux pas allaiter, je peux donner le colostrum et que si je désire passer ces premiers moments collés, il n'y a vraiment aucun problème. Je n'avais jamais envisagé cette possibilité; dans ma tête, c'était tout ou rien. Une tonne de briques venait de

tomber de mes épaules. Je pouvais vivre ce moment comme je le désirais. Finalement, ma puce est née le 30 octobre, je l'ai accueillie avec toute



la chaleur et l'amour que j'avais en banque. Je suis fière de dire que j'ai allaité et que j'allaite encore à 14 mois (au moment d'écrire ces quelques lignes). Ce ne fut pas une histoire simple puisque j'ai probablement moins de glandes mammaires que la « normale » et que la lactation chez moi a demandé beaucoup de patience, de stimulations, une complémentation par de la préparation lactée au DAL (dispositif d'aide à l'allaitement) jusqu'à temps que ma puce commence les céréales, en plus d'un cocktail de fenugrec, chardon bénit et Dompéridone. J'ai aussi consulté plusieurs professionnels (Clinique

d'allaitement du Bas-St-Laurent, infirmière et sage-femme qui ont la certification IBCLC, la documentation du Dr Jack Newman) qui ont pu m'aider avec

≪ Toutes ces personnes ont été importantes pour moi, mais la personne qui a rendu tout ça possible est ma puce.



des techniques, études et qui m'ont rassurée. Toutes ces personnes ont été importantes pour moi, mais la personne qui a rendu tout ça possible est ma puce. Nous avons en quelque sorte

fait un pacte entre nous, nous avons travaillé ensemble, fourni les efforts à l'unisson. Un travail d'équipe qui me rend extrêmement fière et reconnaissante de cette deuxième chance.



MERCI au comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien.

Votre engagement est un apport essentiel au sein de notre communauté!



Hors des sentiers battus – Suggestions de lecture

Par les membres du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Pour cette édition d'*En attendant bébé*, nous nous sommes données comme défi de sortir des sentiers battus. Les livres présentés dans cette chronique répondent à trois critères :

- ils sont écrits par des femmes québécoises ou canadiennes;
- la périnatalité en est le thème principal;
- ils sont produits en auto-édition ou par des maisons d'édition modestes.

RÉCIT

De l'aube au crépuscule

Auteure : Danielle Mercier Harrington, Québec : Danielle Mercier, 2013. Auto-édité : dmercier03@hotmail.com

Un témoignage plein de sensibilité sur la vie, la mort et l'invisible, tel que vécu par une sage-femme traditionnelle.

Extrait: « Voyez-vous pourquoi je vais aider les femmes à accoucher chez



elles? Eh bien! À cause de leur folie, de leur sagesse, de leur impératif besoin de pouvoir demeurer elle-même, de se fier à leur senti, à leur côté sauvage. »

Neuf mois et demi — Mon séjour auprès des accoucheuses de la République démocratique du Congo

Auteure et photographe : Laurie Morvan-Houle

L'Étang-du-Nord, Québec : Éditions La Morue verte, 2013.

Un carnet de voyage avec des photos magnifiques. La réalité des accouchements dans une maternité reculée. Un récit parfois doux, parfois triste, très touchant, d'une Blanche qui prête ses mains pour accueillir ces vies fragiles.



ALBUM JEUNESSE

Ma mère, c'est la plus forte – Une histoire sur la naissance

Auteure : Cynthia Durand Illustratrice : Andréann Larouche Iqaluit, Nunavut, Canada : Cynthia Durand, 2014. Auto-édité : www.lasaisondumammouth.blogspot.com

Un enfant questionne sa mère sur son accouchement imminent, puis assiste à ce grand événement qui a lieu chez lui. Illustré avec beaucoup de douceur et de respect.

Extrait: « Chuuuut.... Nous entrons en marchant sur des nuages imaginaires.

— Tu entends? Maman est comme une ourse polaire.»



GUIDES PRATIQUES/ DOCUMENTAIRES

L'accouchement, pour tout savoir avant! – Témoignages, infos et pistes de réflexion

Auteure : Carine Péquin

Montréal, Québec: Fontéa, 2013.

Écrit par une mère, pour les mères, un aperçu de ce qui se vit, dans les hôpitaux, les maisons de naissance et les domiciles, et aussi dans le cœur des parents, lors d'un des moments les plus importants de leur vie, la naissance de leur enfant.

Histoire de l'accouchement dans un Québec moderne

Auteure: Andrée Rivard Montréal. Québec : Les Éditions du Remue-ménage, 2014.

De la promesses médicale d'un accouchement « sans risque » et « sans douleur » au désir des femmes d'avoir un « accouchement conscient » et plus loin, « d'humaniser la naissance ». Une œuvre très complète qui explique comment, au travers de l'histoire, « l'infériorisation et la médicalisation du corps de la femme ont eu comme conséquence de transformer de fond en comble l'expérience séculaire de l'accouchement. » (extrait)

Douce Lune est une femme enceinte en train de donner naissance... Il s'agit d'un CD à écouter avant de s'endormir pour être en paix avec son accouchement ou simplement sa journée.

DOCUMENT AUDIO

Douce Lune – Un voyage initiatique vers la sagesse intérieure intuitive

Auteure: Manon Vicky Gauthier Saint-Jérôme, Québec : Manon Vicky Gauthier et François Myrand, CD Audio, 2014. Auto-édité: www.coupdepouce-education.com.



Nos activités

Le comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien est principalement composé de mères ayant reçu les services des sagesfemmes. Ces mères partagent toutes le désir profond de se regrouper afin d'unir leurs forces dans la promotion de la pratique sage-femme dans la région. Le comité accueille également une sage-femme, Geneviève Guilbault, afin d'assurer une bonne communication entre les deux parties.

Le comité organise plusieurs activités au cours de l'année dans le but de permettre aux usagères de la Maison des naissances Colette-Julien de créer un sentiment d'appartenance et de briser l'isolement des nouvelles mères. Pour l'année 2015, les activités prévues sont les suivantes :

24 mars 2015 : il y aura projection du film Freedom for birth: The mother's revolution. suivie d'une discussion avec une sage-femme, au cinéma Paraloeil,

à Rimouski:

- **10 mai 2015 :** à l'occasion de la fête des Mères, se tiendra le brunch-bénéfice du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien au Centre Colombien, à Mont-Joli: une belle occasion de rencontrer d'autres parents, beaucoup d'enfants et vos sages-femmes;
- en juin : assemblée générale annuelle (AGA) de notre comité de parents;
- début octobre, à la 40e semaine de l'année : Bébé-bazar et défiallaitement en collaboration avec le groupe de soutien en allaitement Entre Mères, à Mont-Joli.

Suivez-nous sur facebook pour avoir plus de détails sur nos activités.

De plus, le comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien collige les formulaires d'évaluation des usagères afin d'en faire un compte-rendu aux sages-femmes.

Il travaille aussi, depuis déjà 9 ans, à la réalisation de cette revue annuelle. Vous pouvez aller lire les revues des années précédentes sur le site du Centre de santé et de services sociaux de La Mitis: www. csssmitis.ca/maisondesnaissancesci/ temoignagesetcomitedesparents. Vos témoignages sont toujours les bienvenus pour la prochaine édition d'En attendant bébé

Enfin, le comité procède à la vente de chandails et cache-couches, à l'effigie de la Maison des naissances, pour bébés et enfants, de différentes tailles et différentes couleurs. Ils sont disponibles lors de nos activités ou en écrivant à l'adresse du comité.

Si vous avez la pratique sage-femme à cœur, n'hésitez pas à vous joindre

comite_parents@hotmail.com ■

Je suis né/née avec une sage-femme

Participez à l'organisation d'événements en encourageant le comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien et contribuez à la diffusion de la pratique sagefemme en vous procurant un de nos magnifiques chandails pour enfant ou cache-couches colorés pour bébé!

Pour infos : comite_parents@hotmail.com

Suivez-nous sur

Plusieurs couleurs disponibles pour filles et garçons!







KIRALLAH CHAUSSURES INC.

Spécialité: Chaussures PANDA pour enfants

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

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

Suivez-nous sur







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

Lors de votre suivi avec une sage-femme, une rencontre d'une heure vous est allouée à chaque mois par la sagefemme qui sera présente à l'accouchement.

Pour une visite gratuite et pour rencontrer une sagefemme, appelez sans tarder!

Maison des naissances Colette-Julien

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









Catherine Roy Photographie Photographie artistique de nouveau-né Rivière-du-Loup (Québec) catherineroy.photographie@gmail.com www.catherineroy-photographie.com







Pendant la grossesse:

- « Cours prénataux (groupe et individuel
- Activités aquatiques
- Massage
- Yoga
- RCR bébé
- ABC de l'Allaitement
- Marche bedaine zen



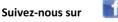
Avec bébé:

- Activités aquatiques
- * Yoga
- Massage bébé
- * Zumba
- Bébé en traîneau
- Steppettes et poussette
- Bébé et bambin futé
- Bébé bouffe

Autres services: Relevailles—Soutien au deuil périnatal—Ateliers thématiques

www.entredeuxvagues.com

418 723-3944 125, boul. René-Lepage, Rimouski





Cogeco, fière partenaire de la Maison des Naissances Colette-Julien.



