



## MAISON DES NAISSANCES COLETTE-JULIEN

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent



es sages-femmes

Chantal Lavallée Cynthia Plourde Karine Dubon Isabelle Garneau

Geneviève Guilbault Mélina Castonguay

aides natales

Claire Deschênes Sylvie Paradis Annick Dumas Kathy Bouchard

Christine Gauthier

Emmanuelle Jean

Josée Leroux

## En attendant bébé

ÉDITION 2016 | nº 10

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.

**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

Photographie de Catherine Roy

Le comité est composé de Claudie Darveau, Jinny Brousseau, Heidi-Kim Ferguson, Elisabeth Boucher, Josée Fortin, Mireille Cimon, Annie Blais, Marie-Ève Gagnon, Christine Pelletier, Geneviève Guilbault (sage-femme).

## En attendant

## Le comité de parents





















Éditorial Au fil du temps ... 2

10e édition

## Des mères se racontent

Mon accouchement artistique ... 4 Naissance d'Isaac ... 5 Récit d'accouchement ... 7 Les Trois mousquetaires ... 12 Au-delà de l'accouchement : le cheminement - récit d'AVAC ... 24 4 naissances, 4 histoires différentes ... Histoire de naissance à la Fête des Travailleurs ... 31 Vendredi soir à Mont-Joli ... 32 Avec pas d'couche... 40 Maman Ourse: un conte sur l'instinct maternel ... 42 Une super maman ... 44

## On vous renseigne Se préparer à la naissance ... 8

Groupe facebook « Mamans suivi sagefemme » ... 10 Le yoga prénatal : un moment précieux avec bébé ... 11 Être un sage-femme ... 18 Les bienfaits de l'eau pendant la grossesse, à l'accouchement et durant la période postnatale ... 20

LA CHIROPRATIQUE: pour une grossesse plus confortable ... 21

Doit-on ou non chausser un enfant? ... 30

L'herboristerie pour soutenir la production de lait maternel ... 34 Les haltes-allaitement: plus qu'un lieu

de soutien à l'allaitement! ... 35

La recette du bonheur dans la conciliation travail-famille ... 36

Les bébés de Tchernobyl: 30 ans plus tard, qu'en est-il des impacts de la radioactivité sur les grossesses? ... 37

## Humanisation des naissances

Récit d'un premier accompagnement ... 16 Des nouvelles du Groupe MAMAN ... 28 La semaine mondiale pour l'accouchement respecté (SMAR) - 16 au 22 mai 2016 ... 45

## Événement

Brunch-bénéfice ... 22

## Le comité

Suggestions de lecture ... 46 Nos activités ... 48

## Au fil du temps...

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

Au fil du temps, les choses changent, les choses avancent, se transforment et évoluent au gré de ce qui se présente, de ce qu'on encourage, de ce qu'on craint et choisit.

Au fil de la grossesse, c'est le petit bout'chou dans notre ventre qui grandit, qui se développe et se transforme.

Au fil de la grossesse, c'est nos hormones qui se métamorphosent, nos pensées qui se chamboulent.

Au fil de la grossesse, c'est aussi notre corps qui se métamorphose, qui se prépare.

Au fil de l'accouchement, c'est nos appréhensions, nos inquiétudes et nos peurs qui se transforment en joie, en bonheur et en gratitude.

Au fil de l'accouchement, c'est notre corps qui se chamboule et se modifie, pour permettre d'ouvrir un passage au bébé prêt à sortir.

Au fil de l'accouchement, c'est le déploiement de nos forces intérieures, de nos savoirs inconscients, qui se frayent un chemin et nous permettent, comme toutes les femmes l'ont fait avant nous, d'accoucher,

Au fil de la maternité, c'est l'improvisation, l'apprentissage de ce qu'implique ce rôle de maman

Au fil de la maternité, c'est les questions, les inquiétudes, les angoisses, les confrontations, mais aussi les bonheurs quotidiens, les fiertés, les joies et les succès qui guident nos pas incertains.



Au fil de la maternité, c'est l'évolution commune d'êtres humains, petits et grands, qui apprennent à vivre ensemble, à jouer ensemble, à s'écouter, se parler et s'aimer.

Au travers de ce fil du temps, les sagesfemmes accompagnent.

En guidant, sans imposer, elles assistent au fil de nos grossesses.

En accompagnant dans le respect et l'intimité, elles préservent ce qu'il y a de naturel à accoucher

En ouvrant leur cœur aux nôtres, elles savent comprendre et trouver les mots justes pour répondre aux petites et normales difficultés des premières étapes de la maternité.



## À nous!

Par Josée Fortin, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Noël 2006, le comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien innove en offrant un précieux cadeau aux familles de La Mitis et des environs: la revue En attendant bébé.

Dix numéros plus tard, la revue continue d'informer et d'émouvoir en ayant toujours à coeur son principal objectif: promouvoir la pratique sage-femme. Chaque année, 1500 exemplaires sont distribués gratuitement dans une vingtaine de lieux fréquentés par les familles, de Matane à Rivière-du-Loup! Les organismes, commerçants et professionnels de la santé qui appuient la revue par l'achat de publicité permettent cette vaste distribution. Les professionnels qui fournissent des informations pertinentes et souvent rassurantes sur leur domaine d'expertise contribuent à la qualité du contenu.

Mais le coeur de la revue, ce sont bien sûr les témoignages. Chaque année, nous découvrons avec la même passion les confidences de femmes, parfois de leur homme, sur l'aventure extraordinaire qu'ils viennent de vivre: la naissance de leur enfant. Après dix ans, on en a lu des récits d'accouchement! Bien qu'ils commencent tous un peu de la même manière (l'intervalle entre les contractions, la progression des centimètres, les états d'âme au fil des heures), chaque récit a son dénouement bien à lui, nécessairement. Et la magie opère chaque fois... on est attendries, on est fascinées, on veut un autre bébé!

Chantal Hamel, graphiste de formation, a initié le projet de revue alors qu'elle était membre du comité de parents en 2006: «Au début, je pensais faire un dépliant, une page recto verso pour faire connaître la pratique sage-femme et notre maison de naissance. En faisant le tour des professionnels de la santé pour avoir des commanditaires, l'engouement était très fort et tout le monde voulait embarquer!» Chantal se souvient que les professionnels étaient contents d'écrire sur ce qu'ils pouvaient faire pour aider les femmes enceintes. Le dépliant s'est vite transformé en cahier, puis en revue, et la réception des familles a été extrêmement positive dès la première année!

Le Centre périnatal Entre Deux Vagues, établi à Rimouski depuis seize ans, est l'un des lieux de distribution de la revue. Josée Lemieux, directrice du centre, précise que chaque numéro est attendu tant par le personnel que par les clientes : «Le contenu de la revue est près des gens de la région et les clientes s'y reconnaissent». Andrée Alain, coordonnatrice aux activités, souligne elle aussi la pertinence du contenu: «La combinaison des témoignages et des textes de professionnels est très bien reçue. Et pour nous, c'est très intéressant d'en apprendre sur les autres disciplines et sur leur approche. Ça nous incite parfois à référer des clientes».

En dix ans, en plus des récits d'accouchement, plusieurs thèmes ont été abordés: l'allaitement sous toutes

ses formes, l'attachement et l'instinct maternel, les déceptions suite à une césarienne. le désir de fonder une famille nombreuse, le choix d'avoir ses enfants tôt et d'être une jeune maman, les découvertes sur l'alimentation, l'apprentissage de la propreté et j'en passe! Puisque tout ça nous intéresse et puisque la maternité et la parentalité se poursuivent au-delà de la période périnatale, n'hésitez pas à écrire pour la revue à tout moment de votre vie! Cet espace d'expression est à nous! Cet espace appartient aux familles qui ont eu le bonheur de vivre la naissance de leur enfant avec le soutien d'une sage-femme. Ce bonheur ne finit jamais, peu importe l'âge de nos enfants.

Longue vie à la revue En attendant bébé... et merci à tous ses lecteurs et collaborateurs!



## Mon accouchement artistique

Par Myriam Dubé-Gauthier

Mon accouchement intitulé «accouchement artistique», d'après Cynthia Plourde, merveilleuse sage-femme et Louis Maltais, en stage à la Maison des naissances de Mont-Joli, le premier homme qui deviendra sans doute un excellent sage-femme.

26 octobre 2015, 41 semaines et 4 jours, 6h30 du matin, je me réveille avec LA première contraction, celle que j'attendais depuis des jours; j'allais enfin avoir mon bébé aujourd'hui. Ma fille et mon chum dorment encore. Je décide de rester couchée un peu en prenant soin de regarder l'heure. Je suis aux dix minutes, les contractions ne sont pas trop fortes. Ma fille se réveille et je me lève avec elle. Nous déjeunons tranquillement. 7h30, je suis aux quatre minutes, c'est de plus en plus douloureux, j'ai mal aux reins. Je vais voir mon chum et je lui dis que c'est pour aujourd'hui. On est tout excités, on n'y croyait plus.

Vers 8h j'appelle Cynthia Plourde, ma sage-femme. Heureuse, elle me dit de venir à la maison de naissance quand je serai prête; elle va m'y attendre. Je lui dis qu'on ne tardera pas, on a trente minutes d'auto à faire. Je commence à avoir vraiment mal, je gère mes contractions sur le bord du comptoir devant mon chronomètre. Ma fille de deux ans et demi me regarde et me dit: «T'as mal, maman»? Je lui dis que oui, j'ai un peu mal parce que sa petite soeur est prête à sortir de

ma bedaine. Elle regarde mon ventre avec ses grands yeux sérieux, son petit index dans les airs et dit : « Ariel, fait pas mal à maman». 9h 30, il est grand temps de partir. Le trajet en auto est pénible. J'essaie de contrôler mes gémissements parce que je vois bien que ça préoccupe ma fille. Mon chum lui change les idées du mieux qu'il peut et je réussis malgré tout à lui parler. On dépose ma fille chez ma mère et go à la maison de naissance. Je m'installe

dans ma chambre, ie me couche sur le lit pour me recentrer et je prends une contraction à la fois, le plus détendue possible. Le soutien de mon chum est admirable. il sait comment m'aider à me calmer en m'hypnotisant avec son regard. Les contractions sont

de plus en plus intenses et de plus en plus rapprochées, je n'ai pas beaucoup de répit. Le travail avance bien et vite. Cynthia écoute le coeur de Ariel, tout va bien, elle a le hoquet. J'arrive à émettre un sourire

Cynthia me fait couler un bain. Elle m'examine, je suis à 8-9 cm. Je n'ai pas encore rompu les membranes alors elle me suggère de les percer dans l'eau. Vers 11h, j'entre dans le bain. Je me laisse envelopper par la chaleur de l'eau et ça fait du bien. Peu de temps après, Cynthia me demande si je suis prête pour crever les membranes. Elle m'informe que ça ira vite. Evidemment, elle avait raison. Quelques secondes après la rupture, je sens mon bébé descendre et j'ai soudainement une envie irrésistible de pousser; je me laisse guider par mon corps. En seulement quelques minutes sa tête arrive, elle commence à sortir, je sens mon périnée qui brûle, j'ai l'impression de hurler ma douleur en attendant la prochaine contraction avec impatience

> pour expulser sa tête au complet. Mon chum derrière moi m'encourage, elle arrive, je pousse, la tête sort, je la touche avec mes mains et je reste dans ma bulle pour la dernière poussée. 11h 36, la voilà, je prends ma fille, ma belle Ariel dans mes mains, ie

la sors de mon corps et ensuite de l'eau pour la coller sur moi. Je profite de mon moment peau à peau pour prendre le temps de me remettre tranquillement, d'apprécier le moment et pour réaliser avec fierté ce que je viens d'accomplir. Merci la vie!

Merci infiniment à Cynthia Plourde, Karine Dubon, Louis Maltais et Johanne Gagnon pour tous ces beaux moments.



## Naissance d'Isaac

Par Roxane Larocque

Je te porte au creux de mon être depuis maintenant 39 semaines et 5 jours. Quel bonheur cette grossesse. Je me sens bien avec toi et j'ai la chance de la vivre comme je le sens. Ton père est extraordinaire avec nous, il est attentionné et protecteur, il te parle et te chante des chansons tous les jours. Notre suivi sage-femme est au-delà de nos attentes, on se trouve chanceux d'y avoir droit, de pouvoir échanger,

se questionner et en apprendre sur ton développement dans le respect de nos choix et de nos envies. 39 semaines et 5 jours à t'attendre, à t'imaginer, à préparer ton arrivée dans notre maison et dans notre coeur. C'est long, mais pourtant je ne m'attendais pas à te rencontrer tout de suite. Va savoir pourquoi, je croyais qu'avant d'accoucher il fallait arriver au stade à-boutte-pus-capableben-tannée, et moi je ne le suis

pas. Bien sûr, il y a eu des moments plus difficiles, des maux de coeur, de la fatigue, des maux d'estomac et, on va se le dire, je suis de moins en moins mobile. Ton père m'appelle d'ailleurs affectueusement Moby, en référence à Moby Dick. Par contre, je ne me suis jamais sentie aussi calme, aussi confiante et aussi privilégiée. De toute façon, c'est bien vrai tu arrives, car je viens de perdre mes eaux.

Il est minuit, ton père n'est pas encore couché et je viens de me réveiller en sursaut et bien trempée. J'ai comme un vertige, ça y est, le moment est venu. Je me suis tellement préparée pour ce jour-là et je suis restée ancrée à mon coeur malgré les commentaires empreints de peur : « Tu accouches à la maison? Mais si ça ne va pas? Si le bébé est trop gros? Pourquoi ne pas te faire de plan b avec un gynécologue juste au cas où? » Des fois je n'arrivais pas à croire ce que j'entendais, comme



si on était dans un film, une caricature. Heureusement, j'avais le soutien de notre entourage et surtout celui de ton père. Nous avions le désir commun de te voir naître le plus naturellement possible pour que ton arrivée sur cette terre soit douce. Je me suis réfugiée dans notre bulle d'amour et de convictions bien loin de la peur et des idées qu'elle nous laisse en tête, mais là, ça y est, on va découvrir si j'ai été sereine ou simplement naïve.

Les contractions commencent Après quelques heures de travail à

rapidement. Ton père appelle la sagefemme puis j'appelle ta grand-mère puisqu'elle assistera à l'accouchement. On allume des petites lumières en papier de riz et la lampe de sel; l'éclairage est doux et je me sens bien, collée en cuillère avec ton père. Puis le rythme et l'intensité augmentent. Ton père va préparer la piscine d'accouchement et je m'installe sur mon ballon d'exercice en écoutant un

> mantra, le om shanti; paraît que ça aide à ouvrir le coeur, en tout cas ça me calme et m'aide à entrer dans cet espace avec toi, loin de tous mes repères, dans une sorte de transe, de monde parallèle. Il n'y a plus de temps, plus rien qui existe autour, je suis entièrement absorbée par toi et par les vagues de contractions qui nous rapprochent de plus en plus.

À chaque contraction, je fais un son grave en soufflant sur mon ventre comme pour t'aider à descendre; j'imagine des vagues, j'apprivoise la douleur. Ton père est présent et nous accompagne à chaque contraction. Il me tient la main, me caresse, m'aide à me déplacer. Ta grand-mère prépare des compresses d'eau froide, elle me serre dans ses bras et m'encourage. La sage-femme vient nous voir régulièrement pour écouter ton coeur, tout

passer de la piscine au lit, du lit à la toilette et de la toilette à la piscine, je me sens épuisée. Les vagues que j'imagine sont plutôt devenues un tsunami. Ton père et moi, on dort entre les contractions, épuisés. La sage-femme vient me voir et je lui en parle, elle me prend dans ses bras avec toute la douceur du monde. Elle me rappelle le sens de cette douleur. Elle a raison, cette douleur n'est pas vaine. Elle provoque un flot d'hormones pour moi et tu en profites par la bande. Cette douleur me permet de t'accompagner physiologiquement vers notre rencontre. Je tente de m'accrocher à cette pensée. Je ne souffre pas, je t'accompagne.

Le temps passe et je sens que les contractions sont différentes. Après vérification, ça y est, la poussée peut commencer. Cette nouvelle m'apaise, j'ai enfin l'impression que notre rencontre approche. Je suis si bien dans le lit entourée de tout le monde que je refuse de retourner à l'eau. Tu vas naître ici dans notre lit. Ton père me dit souvent que je prends beaucoup de place quand je dors, que j'empiète sur sa moitié de lit. Eh bien, imagine toi qu'instinctivement c'est de son côté que je me suis placée; tu vas naître dans son espace. On m'apprend qu'on voit ta tête, je la touche, je n'y crois

pas. Puis, quelques instants plus tard, c'est tout ton corps qui est posé sur le mien. Jamais je n'ai été si heureuse de voir apparaître quelqu'un! Tu pousses un petit cri puis tu nous observes, l'air de dire: « Mais veux-tu bien me dire ce qui vient de se passer? » Je ferme les yeux et respire longuement. Toutes les personnes présentes pleurent de joie. Après un court moment, je demande si

On se colle en peau à peau, puis ton père coupe le cordon qui a cessé de battre.

tu es une fille ou un garçon? La sagefemme m'invite à le découvrir par moimême. Pas question que je te bouge, je préfère aller toucher avec mes mains. Tu es un garçon, mon fils. On se colle en peau à peau, puis ton père coupe le cordon qui a cessé de battre. C'est à son tour de te prendre en peau à peau, quoi qu'avec lui le terme peau à

poils est plus juste. Pendant ce temps, je pousse le placenta qui t'a nourri. Après, on est réunis de nouveau et on s'installe pour te nourrir. On dirait que tu as fait ca toute ta vie, tu tètes comme un champion et le colostrum coule bien; c'est le début d'une belle histoire d'allaitement sans douleur, rien que du bonheur. Quelques heures plus tard, on te pèse et te mesure et, un peu plus tard encore, tout le monde quitte la maison. Nous sommes seuls, toi, ton père et moi. Seuls au monde dans notre belle bulle d'amour submergés par nos émotions. Nous sommes maintenant une famille grâce à toi, bébé d'amour. Je vous regarde dormir ton père et toi et je me sens fière d'avoir cru en notre projet d'accouchement.

8 mois plus tard, je ne retiens ni la douleur ni les heures de travail de cet accouchement. Je garde plutôt la force de mon corps, cette puissance extrême qui s'est mobilisée en moi comme en des milliers de femmes avant et après moi. Ce moment si intense partagé avec des gens que j'aime, chez moi dans ce lit qui t'a vu naître. Ce travail d'équipe avec toi, mon bel Isaac, cette connexion qui nous lie à jamais.

Je t'aime, merci. ■



## « Semons pour mieux récolter »

Club Optimiste de Mont-Joli – Membres du CA 2016

Colette Sheehy, Eldon Ferguson, Josée Lecours, Daniel Dumais, Danielle Roy, Dany Corbin, Yannick Richard et Claude Fournier



## Récit d'accouchement

Juin 2015, mon chum et moi, on apprend avec joie que nous serons parents pour une deuxième fois! Depuis quelques temps déjà, une idée me trotte dans la tête: j'aurais le goût d'accoucher en compagnie d'une sagefemme. Pour mon aînée, j'avais choisi d'accoucher à l'hôpital et j'avais été un peu déçue, trouvant l'ambiance froide et impersonnelle. J'appelle à la maison de naissance et j'obtiens ma place. Je suis bien contente! Laissez-moi maintenant vous raconter l'histoire de mon accouchement...

Le tout débute en ce lundi 1 er février. J'ai 41 semaines de grossesse. Mon chum et moi avons plus que hâte de rencontrer notre bébé! Plan de match de la journée: acupuncture pour aider à faire démarrer le travail, puis rendezvous avec Geneviève, ma sage-femme, pour un stripping. Le col est favorable, ouvert à 3 cm, donc on a bon espoir que ça fonctionne! On décide d'aller marcher un peu et d'aller au resto pour voir si les contractions n'auraient pas envie de s'installer. En effet, je commence à en ressentir. Je les accueille avec joie! Je suis fébrile, j'espère qu'elles sont là pour rester.

Vers 20h, je rappelle Geneviève. J'ai des contractions aux 2 à 5 minutes, de faible intensité mais qui ne semblent pas vouloir s'arrêter. Comme on habite loin de la maison de naissance, elle me propose qu'on y passe la nuit. On arrive et on s'installe. Je dors très peu, les contractions sont toujours présentes mais s'espacent aux 15-20 minutes. Elles reprennent de la vigueur au petit matin, et moi je commence à avoir hâte que le vrai travail s'enclenche.

Vers midi, je suis découragée et fatiguée, les contractions sont toujours aux 2 à 4 minutes mais l'intensité demeure faible. Mon col a gagné un seul cm malgré plusieurs heures de contractions. Je commence à me dire que je n'accoucherai jamais à ce rythme! Geneviève me propose d'essayer de faire une sieste, pour refaire le plein d'énergie. Ensuite, on verra si on essaie d'activer le travail un peu. Une sieste? Ça ne me tente pas du tout,

ie veux accoucher. moi! Je décide tout de même d'écouter ses conseils et finalement, je réussis à m'assoupir. À mon réveil, je me sens d'attaque! On décide d'essayer le tire-lait pour stimuler les contractions. Ca

fonctionne! Elles se rapprochent, je les accueille avec calme et je me dis qu'elles sont mes alliées car elles me permettront enfin de rencontrer mon bébé. Je pense à ma mère, qui est passée par là elle aussi, et ça me donne du courage.

Vers 18h30, je suis à 5 cm, on décide de rompre la poche des eaux. Oh là là! Les contractions deviennent vite très fortes et rapprochées. Je gère la douleur du mieux que je peux en respirant profondément et en faisant des sons. Geneviève et mon chum sont à mes côtés, maintenant il n'est plus question qu'ils me quittent, j'ai besoin de leur présence. Les sensations s'intensifient de plus en plus, la pression

vers le bas est tellement forte! Après chaque contraction, je dis que non, ça n'a pas de sens, je ne peux pas en supporter plus, faites quelque chose! Et chaque fois, Geneviève me dit que oui, je peux en prendre une autre, je suis capable. Vient ensuite l'envie de pousser, je suis submergée par la douleur, je sens que ce bébé-là est bien trop gros pour passer dans mon bassin! Je crie, je hurle ma douleur mais je n'ai pas peur. Je sais que les sages-femmes

> sont là pour moi et mon bébé, je suis en sécurité. Je pousse et pousse encore, de toutes mes forces, et bébé sort enfin! II est 20h40. J'ai réussi, je n'en reviens tout simplement pas! J'admire mon bébé. ie suis tellement

heureuse mais aussi sous le choc de cette expérience si intense. Bébé-surprise est finalement un garçon, comme nous nous l'étions imaginé. Par contre, je suis étonnée de son gabarit, il pèse 9 livres! Sa grande soeur pesait seulement 6 livres 9, toute une différence!

Bienvenue dans la famille, mon beau Jasmin!

Cet accouchement est certainement l'expérience la plus intense et enrichissante que j'ai vécue. Je suis tellement contente d'avoir choisi la maison de naissance pour accueillir ce bébé. C'était chaleureux, humain et plein d'amour... Bref, c'était parfait! ■

Je sais que les sages-femmes sont là pour moi et mon bébé [...] >>

# Se préparer à la naissance





Par Chantal Lavallée, sage-femme Maison des naissances Colette-Julien 40. rue Saint-Paul. Mont-Joli. 418 775-3636

## Pourquoi se préparer à l'accouchement ?

Depuis que le monde est monde, les femmes accouchent. C'est naturel! Facile à dire. Par contre, accoucher naturellement n'est pas si facile à faire...

En 1996, au Québec, l'utilisation de la péridurale comme soulagement de la douleur atteint 39%. En 2008-2009, 61% des femmes ont recours à la péridurale comme moyen de soulager la douleur. L'utilisation de la péridurale comme moyen de surmonter la douleur de l'accouchement est en hausse. De toute évidence, accoucher n'est pas facile et les couples ont besoin de moyens pour les aider. La culture et les pratiques ne sont pas toujours

favorables à l'accouchement naturel. Les moyens pour aider ne sont pas toujours présents. Voilà pourquoi les défenseurs de l'accouchement naturel doivent prendre ce contexte en considération pour ne pas engendrer un sentiment de culpabilité chez les femmes. Il s'agit davantage de promouvoir un changement social autour de la naissance, de créer un environnement favorable pour un accouchement naturel et surtout d'outiller les couples afin de bien préparer cette journée très spéciale.

## Pourquoi promouvoir l'accouchement naturel?

Lors de l'accouchement naturel, plusieurs hormones sont déployées pour permettre l'attachement entre la mère et son bébé. Ces hormones favorisent l'allaitement et l'adaptation du nouveau-né à la vie extra-utérine. Certaines études démontrent que les femmes ayant accouché naturellement ressentent une plus grande satisfaction à l'égard de leur accouchement. De plus, une femme qui a accouché naturellement récupère plus rapidement. L'accouchement naturel «protège» également la mère et le bébé de plusieurs interventions médicales comme l'augmentation de la durée du travail, l'utilisation de la ventouse et la césarienne.

## Un accouchement naturel, oui, mais comment?

Accoucher est une expérience intense et douloureuse pour la plupart des femmes. Une préparation prénatale permet de mieux faire face à l'intensité du travail. Plusieurs méthodes existent pour composer avec la douleur et le travail. Les approches les plus connues sont les approches corporelles ou psychiques suivantes:

**Méthode Bonapace**: fondée sur les principes de la neurophysiologie de la douleur, elle vise à préparer les parents afin de faciliter l'accouchement pour la femme et à promouvoir la participation du père. On enseigne entre autres aux parents des postures, des



massages et des points de pression qui facilitent la relaxation. On leur donne des outils pour gérer la douleur lors de l'accouchement, la psychologie et la physiologie du travail, la respiration et l'imagerie mentale.

**L'hypnonaissance** est une technique de préparation à la naissance qui vise à vaincre la peur de l'accouchement. En se basant sur certains éléments d'hypnose, sur des techniques de relaxation profonde, de respiration et de visualisation, on enseigne à la femme à faire confiance à son corps et à le respecter de facon à retrouver son pouvoir de donner naissance et à ne plus être dominée par la peur qui engendre la tension et la douleur. La

femme se place elle-même en autohypnose et est pleinement consciente de son accouchement. Un praticien en hypnonaissance peut aider la femme à acquérir les techniques d'autohypnose pendant la grossesse.

Le yoga combine des exercices d'assouplissement avec des exercices de respiration et de méditation. Cette approche aide les femmes à

habiter leur corps, à être à son écoute et à développer une confiance qui facilite le travail et leur permet de mieux vivre la douleur de l'accouchement.

#### Se préparer à la naissance en pleine conscience

La notion de la pleine conscience a été développée par Jon Kabat-Zinn en 1975 (en anglais, Mindfulness-Based Stress Reduction ou MBSR). La méditation *Mindfulness* est une adaptation de la méditation bouddhiste pleine conscience qui vise à combattre l'angoisse, le stress, la maladie et la douleur. Elle est aussi une technique de bien-être qui permet aux individus de vivre plus intensément le moment présent. Nancy Bardacke est l'auteure du livre Se préparer à la naissance en

pleine conscience.1 Elle propose une préparation à la naissance et à l'accouchement à travers un programme de neuf semaines pour permettre une grossesse sereine, développer sa confiance et renforcer le lien avec la sagesse du corps et de l'esprit. L'ouvrage est accompagné d'un CD avec dix méditations guidées sur la maternité et l'allaitement.

La pratique de la pleine conscience aide à gérer la douleur du travail en accompagnant les contractions plutôt que la réaction face aux contractions. De plus, cette préparation aide les parents à vivre leur accouchement non pas comme ils l'avaient rêvé, comme bon nombre de couples le font en

Ce lâcher-prise a également pour effet de mieux faire face aux imprévus de l'accouchement et de la vie de parents.

> s'imaginant leur accouchement «idéal», mais en appréciant l'accouchement qu'ils sont en train de vivre au moment présent. Certains parents peuvent vivre des moments de déception ou de tristesse suite à la naissance de leur bébé. Ce programme aide à surmonter certaines difficultés émotionnelles.

> Toutes ces techniques peuvent aider les couples à se préparer, à l'approche du jour de l'accouchement. En cours de route, elles permettent de moduler la douleur de l'accouchement perçue par les femmes en réduisant le stress et l'anxiété. Cela engendre une plus grande mobilité physique et une meilleure connexion avec l'instinct. Les

hormones circulent plus librement, rendant l'accouchement plus efficace et moins douloureux. Les partenaires savent comment être aidants en utilisant un «langage» qui fait écho à ce que la future mère a préparé. Ce lâcher-prise a également pour effet de mieux faire face aux imprévus de l'accouchement et de la vie de parent. Sans compter que l'apprivoisement de ces approches, durant la période prénatale, comporte plusieurs bénéfices pour la santé de la mère et du bébé.

La femme enceinte doit réaliser que son accouchement lui appartient. La sage-femme l'accompagne dans cette préparation. Le jour de l'accouchement, les sages-femmes et les parte-

> naires sont responsables de créer et de protéger l'ambiance propice à l'expression de cette préparation et de soutenir la femme en travail. Le médecin, la sage-femme et/ou l'infirmière seront là pour intervenir si la situation se complique, mais c'est vraiment LA FEMME qui va accoucher. Une bonne préparation doit comprendre une préparation mentale (comprendre le processus

de l'accouchement), mais aussi une préparation physique et émotionnelle.

Une panoplie d'émotions surgit lorsque l'on pense à l'accouchement qui s'en vient... Parce qu'accoucher, c'est... intense! Intensément puissant, intensément personnel, sacré et beau. Ne serait-il pas essentiel de s'y préparer? Une femme doit puiser dans ses ressources profondes pour mettre la vie au monde. Elle doit apprendre à mieux se connaître et ensuite découvrir les moyens qui pourront lui être utiles le moment venu. Peu importe l'approche ou la méthode de préparation, celle-ci doit correspondre au besoin de chaque personne. Elle doit résonner avec soi.

BARDACKE, Nancy. Se préparer à la naissance en pleine conscience. Paris : Le courrier du livre, 2015.

## Groupe facebook « Mamans suivi sage-femme »

Par Sophie Cormier

Nous, les administratrices du groupe facebookien « Mamans suivi sagefemme », vous invitons convivialement à faire partie des membres de ce super espace, certes virtuel, mais dynamique, chaleureux, intime et imprégné de tendresse et de respect qu'est notre groupe.

Ce groupe a été créé à la base pour que des usagères de services sage-femme partout au Québec puissent échanger entre elles, se poser des questions, partager leur passion pour le monde périnatal avec des femmes vibrant tout autant qu'elles et ce, de façon tout à fait discrète, respectueuse et confidentielle. Le groupe est « fermé », c'est-à-dire que les contacts de nos usagères ne pourront en aucun cas voir ce qui s'y dit. Les femmes sont donc libres de parler de sujets intimes sans que leur voisine, leur grand-mère ou la meilleure amie de la cousine de leur coiffeuse ne soit au courant. Les sujets traités sont très nombreux : signes de grossesse, rôle de la doula, trucs pour gérer la douleur, cellulite de grossesse, meilleure position pour pousser, acné du nourrisson, remise en forme, etc. Et le groupe n'est pas exclusif. Ainsi, même s'il se veut d'abord une espèce de forum sur la grossesse, l'accouchement physiologique et la périnatalité, tout autre sujet susceptible d'intéresser nos usagères (la santé de la femme, la parentalité en général) sera le bienvenu.

La nouvelle administration du groupe, en place depuis l'été 2015, a mis en branle différentes mesures pour le dynamiser encore plus et pour le rendre plus incarné, afin que les usagères sentent qu'elles font affaire à de vrais êtres humains (et non à des êtres virtuels à qui elles n'auront jamais accès). Leur première mesure en ce sens a été d'être elles-mêmes très actives sur le groupe et pas seulement à titre d'animatrice: parfois à titre de maman qui conseille et parfois aussi à titre de maman qui doute, qui se questionne, qui croupit dans l'ignorance, bref qui brille d'authenticité.

Les administratrices ont également instauré deux structures qui se régénèrent de façon hebdomadaire. La première, « La question de la semaine », a lieu tous les lundis et a pour but de rassembler un maximum d'usagères autour du même sujet. Encore une fois, les possibilités sont infinies. Parfois, la question de la semaine demande une réponse très courte et ponctuelle des usagères (par exemple: Avec quelle maison de naissance avez-vous fait affaire? Comment se prénomment vos enfants? Dans quelle position avez-vous poussé?) D'autres fois, la question de la semaine demande une réflexion plus grande (par exemple: Est-ce que d'avoir donné naissance a changé votre regard sur le monde?) La deuxième structure installée, « La personnalité de la semaine », permet

aux entrepreneurs travaillant activement à l'humanisation des naissances. (doulas, photographes de naissances, artistes du souvenir de grossesse, acupuncteurs, chiropraticiennes, etc.) de faire leur promotion mais d'une façon très contrôlée. Il est important pour les administratrices d'offrir une plateforme publicitaire à ces professionnels qui permettent, supportent et encouragent l'accouchement naturel, mais il est encore plus important pour elles que les membres de « Mamans suivi sage-femme » ne se sentent pas bombardées. Ainsi, la structure est simple: il n'y a qu'une seule publicité permise par semaine. Cette publicité sera «bricolée maison» par une des administratrices. Elle sera diffusée une seule fois le ieudi avant minuit. C'est tout. Les personnalités de la semaine verront leur nom et coordonnées versés dans une banque de références en humanisation des naissances qui est actuellement en construction, mais qui sera déposée dans la section « Fichiers » du groupe au cours de l'hiver. Vous pouvez d'ailleurs trouver dans cette même section une banque d'idées de prénoms ainsi que quelques récits d'accouchement.

Au plaisir de vous compter parmi nos superbes usagères :)

Les administratrices de « Mamans suivi sage-femme » ■



## Le yoga prénatal : un moment précieux avec bébé

Par Marijo Lavoie, professeure en yoga prénatal au Studio de yoga Metta www.studiodeyoga.com | info@studiodeyoga.com | 418 725-0027

Beaucoup d'étudiantes qui participent à mes cours découvrent le yoga pour la première fois lorsqu'elles deviennent enceintes. Quel moment bien choisi pour faire la rencontre avec cette ressource précieuse qu'est le yoga! Cette discipline s'avère d'autant plus à propos dans ce grandiose processus de don de vie. Pour les futures mamans qui connaissent déjà le yoga, un cours de yoga prénatal est une merveil-

leuse opportunité pour poursuivre une pratique pertinente pendant la grossesse.

Le yoga est une discipline ancienne qui a pour but de ramener son attention au moment présent par différentes postures qui délient le corps et aident à diriger le mental. Lorsque nous

effectuons des postures, nous arrivons à apaiser nos pensées en travaillant à l'aide de la respiration, une ressource disponible à chaque instant de la vie. Il n'est pas nécessaire de faire des exercices complexes, il suffit d'observer l'amplitude et le rythme de notre propre souffle.

Lorsqu'il est pratiqué durant la grossesse, le yoga aide la femme à trouver des ressources en elle-même pour l'accouchement et la maternité. Les séances de groupe sont guidées mais chaque femme évolue à son

rythme et prend le temps d'accueillir sa nouvelle réalité de future mère avec tous les changements présents dans le corps, les émotions, le niveau d'énergie et l'état d'esprit.

Les postures s'effectuent en position assise, debout et couchée, parfois en enchaînements lents, parfois en maintiens. Chaque pratique comprend une partie active et une partie plus

(...] le yoga aide la femme à trouver des ressources en ellemême pour l'accouchement et la maternité.

> calme, ce qui permet à la femme enceinte de se mettre en forme en vue de l'accouchement et de la vie parentale, tout en respectant ses capacités et son besoin de détente

> Les postures choisies répondent aux besoins, possibilités et restrictions de la grossesse. Il y a beaucoup de latitude et d'options proposées pour permettre à la femme d'ajuster chaque posture afin de trouver ce qui lui convient le mieux selon le moment. Ainsi, elle bâtit sa confiance en ses sensations corporelles. À travers la

pratique du yoga, nous cherchons à créer de l'espace pour la respiration et pour le bébé. Il est parfois possible de soulager certains maux comme des problèmes de nerf sciatique, de circulation, de lourdeur dans les jambes, etc. La future maman peut se composer une vaste boîte à outils qui l'aidera à vivre son accouchement avec confiance. À travers les postures proposées, elle apprend différentes manières de

bouger durant le travail, l'exploration des sons, des exercices pour assouplir le périnée ainsi que différents trucs pour aider le bébé à se placer dans une position optimale pour la naissance. Dans les cours de yoga prénatal, la femme enceinte apprend également des façons de s'asseoir, d'allaiter, de se

lever, de se coucher, avant et après l'arrivée de son enfant, ainsi que certains exercices à faire en période postnatale pour aider le corps à se rétablir.

Tout compte fait, chaque expérience est unique et le yoga est un moment qui permet à la future maman de s'arrêter et de profiter de la symbiose qui se crée entre elle et son enfant. C'est une pause dans la semaine pour la mère, pour se retrouver entre femmes, tout en étant avec soi-même et son bébé.

## Les Trois mousquetaires

Par Véronique Foisy

Alexandre Dumas jouait à l'ironique quand il a intitulé son célèbre roman de cape et d'épée Les Trois mousquetaires, qui relate les aventures de... quatre compagnons: d'Artagnan, Athos, Porthos et Aramis. Erreur élémentaire de calcul, géante étourderie ou simple moquerie? Le mystère entourant le titre de cet écrit persistera au terme de ce récit

Mais pourquoi ce préambule d'intello à lunettes dans un récit d'accouchement? Réel mystère, que je tenterai d'élucider d'ici la fin de ce texte tout en longueur et en foisonnement!

Pour mon deuxième enfant, je rêvais d'un accouchement à l'italienne dans lequel mon mari, ma mère, mon père, ma sœur aînée Catherine et ma cadette Myriam trouveraient leur place. Catou et Mimi sont même venues passer quelques jours chez nous, dans le fin fond creux de Saint-Narcisse-de-Rimouski, dans l'espoir de voir débuter mon accouchement au terme duquel le petit Jules naîtrait.

Mon premier enfant, ma fille Lilianne, est restée dans mon ventre 41 semaines et 1 journée. Les premiers de famille restent souvent plus longtemps dans le ventre de leur mère, c'est ce qu'on dit. C'est pourquoi, pour ce deuxième bébé, j'avoue que je m'attendais à accoucher plus tôt. Ainsi, à partir de 39 semaines, j'étais vraiment stand by. J'avais l'impression qu'une épée de Damoclès de bonheur pendait au-dessus de ma panse grosse comme une montagne du Parc du Bic. Mont-Ventre. Quelques épisodes de Braxton-Hicks m'ont mis les papillons au ventre, l'espoir au cœur, mais pas de bébé dans les bras. Du moins, pas avant la 41 e semaine, une fois encore.

Le 9 mars, j'avais rendez-vous avec ma sage-femme Karine, le lendemain du départ officiel de ma visite qui avait parcouru plus de 500 kilomètres pour assister à une naissance. J'avais la mine bien dépitée dans le cabinet de Karine car j'avais à cœur la présence de mes sœurs à mon accouchement.

En plus d'être déçue, j'étais angoissée. La même angoisse qui m'a obnubilée tout au long de ma grossesse me martelait le cerveau, atteignant ce coup-ci une force de frappe sans précédent: qui allait s'occuper de Lilianne pendant que je braverais la tempête, ses vents violents et ses vagues qui engouffrent tout? Je ne voulais pas que Xavier soit la seule ressource disponible pour s'acquitter de cette tâche. Je le voulais certes tout à fait disponible pour moi, mais je souhaitais surtout qu'il puisse profiter du moment présent avant qu'il ne s'égraine comme de la cassonade. Mes visiteurs des dernières semaines m'avaient donc soulagée par leur simple présence. Mon angoisse A-1 pangrossesse s'était dissoute à leurs côtés. Mon Éden d'accouchement était bien en vue: je me voyais déjà

donner naissance dans la chaleur de la chambre Colibri de la Maison des naissances Colette-Julien avec pour auditoire mon mari, mes parents, mes sœurs et ma grande fille qui, en cas de besoin, pourrait trouver amour et réconfort auprès de ses grands-parents et de ses tantes

Mais mon Éden était un Atlantis, un Pompéi. Il s'est volatilisé comme par enchantement lorsque la voiture de Catou a définitivement quitté mon stationnement de Saint-Narcisse. J'étais désolée, gonflée de corps et d'émotions. Mais je me suis ressaisie en mettant tous mes espoirs en mon rendez-vous du lendemain avec ma sage-femme. J'essayais de rester positive, de ne pas paraître trop désespérée, mais Karine a su lire en moi comme un prêtre en sa Bible. Elle m'a avouée qu'elle et Johanne, mon autre sage-femme, avaient parlé de mon cas et qu'elles espéraient que j'accepte que Karine rompe mes membranes car mon col était vraiment mûr et elles craignaient que je ne donne naissance dans l'auto, étant donné la distance que j'avais à parcourir depuis mon domicile jusqu'à la maison de naissance. Je me suis un brin braquée. J'étais certes fatiguée, mais il importait pour moi que le tout se déclenche naturellement. J'avais toujours du temps devant moi ; il me restait encore une bonne semaine avant d'atteindre le fameux 42 semaines qui fait dresser les cheveux sur la tête

de toute usagère de services sagefemme. Karine, en cohésion parfaite avec ma décision, m'a tout simplement laissé savoir que si jamais je changeais d'idée, je n'avais qu'à lui téléphoner. J'ai souri. Mal assurée.

Le dos criblé de courbatures, j'ai réinstallé Lilianne dans l'auto et suis retournée à Saint-Narcisse tout en doutant. tout en remettant en question la décision que j'avais un peu brutalement prise. L'argument du naturel en était un de taille dans ce débat imaginaire entre la Véro qui veut accoucher au plus sacrant et la Véro qui veut respecter le rythme de son bébé. Mais les nombreuses percées de la première ont eu raison de la deuxième.

En acceptant de faire rompre mes membranes ce jour-là, je pourrais non seulement accoucher pour la

deuxième fois auprès de Karine, de garde pour le prochain 24 heures, mais en plus, exceptionnellement, ce serait Johanne qui serait alors de garde à titre de deuxième sagefemme. Accoucher avec ces deux dames en or. le rêve! L'Eldorado! Mon Éden d'accouchement s'est repointé le bout du nez: il avait certes un tout autre visage, mais il a donné un second souffle aux derniers milles de cette grossesse qui s'étirait par-delà les temps. À la Ésimésac.

Ainsi, à midi, à peine une heure trente après s'être

quittées, Karine et moi nous sommes donné rendez-vous pour 18h à la maison de naissance. J'ai pu prendre l'après-midi pour trouver des gardiens pour Lilianne en attendant que mes parents, qui se sont rapidement mis en route, arrivent dans la région rimouskoise. Et c'est perforée de sérénité que j'ai finalisé ma valise à apporter à la maison de naissance, préparé un petit bagage pour Lilianne (qui irait passer quelques heures chez des amis alors disponibles) et ... fait la vaisselle.

Volant bien en mains, Tim Horton's en bouche, j'ai parcouru les guelgues soixante kilomètres qui nous séparaient de la maison de naissance aux côtés d'un Xavier un peu déstabilisé par le fait que ce soit moi. la future femme accouchante, qui nous y conduise. Karine nous a accueillis avec son sourire Colgate Total que nous lui connaissions si bien. Elle avait aussi pu prendre l'après-midi pour s'occuper de la logistique familiale qu'impliquait ma rupture de membranes en début de soirée. Elle s'était apporté un gros plat de spaghettis et était prête à veiller au grain toute la nuit.

Vers 18h30, elle a sorti son petit crochet et s'est mise au travail. Elle



a beaucoup gratouillé, était certaine d'avoir percé au moins la première poche, mais était sceptique quant à la deuxième. Fort peu de liquide s'est écoulé suite à la manœuvre, mais Karine ne semblait pas tant s'en formaliser, car parfois la tête du bébé fait pression sur le col et crée un bouchon. La prochaine heure nous renseignerait sur la réussite de l'intervention.

À 20h20, nous nous sommes réinstallés pour procéder à la rupture, cette fois-ci complète, de mes membranes. Je n'ai pu réprimer un bruyant fou rire face à la quantité d'eau qui est alors sortie de moi. Ça m'a vraiment surprise, je n'avais pas évacué pareil fleuve à la naissance de Lilianne!

Vers 21h00, j'ai commencé à ressentir de petits pincements au niveau de mon col. Cette sensation revenait à la charge aux quatre minutes environ, mais ne durait vraiment pas longtemps; une trentaine de secondes tout au plus. N'empêche que j'étais euphorique que les choses s'enclenchent enfin. Plus rien ne me faisait peur dorénavant.

Vers 21h15, Xavier s'est commandé une pizza et est parti la chercher au Normandin. Durant son absence, Karine a proposé de m'installer le tire-

> lait pour solidifier ma timide mise en travail. L'appareil et son mécanisme de super succion m'intimidaient un peu, mais je tenais à mettre toutes les chances de mon côté, alors je me suis assise sur la chaise berçante du salon et me suis sortie un sein du chandail. Karine m'a alors bien avertie: pour que ce soit efficace, il faut en faire durant vingt minutes consécutives au moins. Je m'imaginais déjà, branchée à la machine assoiffée, me bercer tout en placotant avec Karine, la bouche pleine de pizza. Car Xavier ne tarderait pas à arriver et je me promettais bien de manger

une pointe de ce plat que je préconise normalement en toute circonstance.

Mais entretemps, les choses ont changé. Xavier est revenu à peine 5 minutes après le début de la séance de tire-lait et, déjà, je sentais des nerfs se coincer violemment dans ma jambe et fesse gauche, tout comme à mon premier accouchement. Lorsque mon

mari m'a proposé une pointe de pizza, j'ai décliné son offre sous le regard amusé de Karine, qui s'est exclamée: « Tu salivais à l'idée d'en manger y'a même pas cinq minutes! »

À 21h45, après seulement quinze minutes de tire-lait, je n'endurais plus ce pénible engourdissement. Les contractions étaient certes douloureuses, mais mes nerfs coincés leur faisaient écran. Je me suis levée d'un bond et j'ai solennellement annoncé: « Bon, moi, je me retire dans mes quartiers. » Et c'est sans me préoccuper de la réception de ma motion que je me suis dirigée vers la chambre Colibri.

Mon premier réflexe a été de me coucher sur le côté mais la douleur était insoutenable, alors mon deuxième

réflexe a été de rectifier le tir en me mettant à quatre pattes. C'était définitivement la position qui me faisait le moins souffrir. Mais en même temps, je trouvais épuisant de rester ainsi positionnée et je désirais me ménager. Mon premier accouchement avait duré dix-

sept heures. Je savais bien que celui-ci serait fort probablement moins long, mais je me voyais tout de même y passer la nuit. Je tenais donc à garder intègres mes forces le plus possible.

Mais la douleur est instantanément devenue si aigüe, si spectaculaire, que j'en ai perdu la force de supporter le poids de mon corps sur mes bras. Je me suis couchée sur le côté et j'ai bougé, bougé. Bougé comme un poisson agonisant sur la rive, comme un enfiévré en plein délire. J'étais possédée. Je n'avais plus le contrôle de mon corps, qui a adopté la roulade comme mécanisme de défense contre ce mal. Ainsi, toute crispée, dans un silence menacé d'être brisé à tout moment, j'ai fait d'incessants 180 degrés sur le grand

lit de la chambre Colibri. Moi qui ai mis au monde Lilianne dans un silence absolu, moi qui est reconnue pour mon endurance à la douleur, j'ai alors douté de moi. Je me souviens m'être carrément dit: « Si c'est de même pendant huit heures, je vais hurler comme une bête amputée et ils ne sauront juste pas quoi faire avec moi! » Derrière moi, Xavier, désireux de poser le bon geste, me massait la fesse gauche au meilleur de ses capacités et Karine mettait également la main à la pâte en s'occupant de ma cuisse endolorie. Mon corps était carrément en état de choc par la soudaineté et l'intensité de ce travail. et cet état se manifestait à travers mon ventre qui bounçait sans relâche sous la gouverne des contractions. Karine regardait du coin de l'oeil ma panse rebondir dans tous les sens. Elle n'a dit mot mais elle se doutait que le

≪ Karine nous a donc mis en peau-à-peau pour que la transition, aussi brutale fut-elle, reprenne des couleurs douces, pastelles. 
≫

travail avançait bien. Très bien. Très très bien. Elle m'avait vue accoucher une fois et elle savait que pour que je sois dans un tel état, c'était parce que la douleur avait atteint un paroxysme qui ne se dénouerait qu'avec une délivrance extrêmement imminente. Elle m'a gentiment proposé de faire un examen du col. Je lui ai dit qu'avant, je préfèrerais passer quelques minutes à quatre pattes, pour me soulager un peu. Une fois dans ma position privilégiée, j'ai ressenti une timorée envie de pousser. Mais, pour moi, il était clair que c'était parce que j'avais une selle à passer — ce qui n'était pas faux d'ailleurs — alors j'ai expliqué le tout à Karine dans un langage direct et concis et elle m'a répondu: « Ah, oui, tu dois avoir une selle à passer, vas-y... » Elle avait alors joué les convaincues, mais, elle me l'a avoué après coup, elle avait un drôle de pressentiment...

Bien attablée sur le siège de toilette, j'ai contracté mon anus dans le but de faire descendre la fameuse selle qui s'est avérée plus imaginaire qu'autre chose. C'est là que j'ai senti ma vulve se boursoufler sous la pression... d'une tête! Je me suis alors imaginée donner naissance sur le bol de toilette, comme dans une émission sensationnaliste du genre Enceinte sans le savoir. Non, il fallait me lever et rapidement. J'ai essayé une fois. Deux fois. Trois fois. Je me suis alors dit que si à la prochaine tentative je ne réussissais pas, ie hurlerais pour qu'on vienne vite me chercher. Heureusement, la quatrième fois fut la bonne. Je suis sortie précipitamment de la salle de bain

en marchant comme un cowboy prêt pour l'aventure en disant à Xavier, qui m'attendait juste l'autre côté de la porte, et à Karine: « J'PEEEEENSE QU'YÉ LÀ!!!! » En une fraction de seconde, ma sagefemme a installé un oreiller sur le bord du lit et est revenue vers moi

pour me suivre de très très près, toute courbée, la main proche de ma vulve.

J'ai grimpé sur le lit à l'aide d'un petit banc, j'ai laissé tombé mes avant-bras sur le fameux oreiller placé en vitesse par Karine et je suis partie à rire. À ce moment-là, je ne souffrais plus du tout: j'étais sur l'adrénaline! En quelques minutes à peine, à 22h27, mon gros bébé de 8 livres 11 onces est sorti devant nos mines béates et béantes. Nous n'en revenions pas! Bébé aussi d'ailleurs a été pris de court: il a pris un bon trente secondes à respirer et a affiché un air complètement décontenancé durant trois quarts d'heure. Karine nous a donc mis immédiatement en peau-à-peau pour que la transition, aussi brutale fut-elle, reprenne

des couleurs douces, pastelles.

Vers 22h37, mon placenta est sorti en lotus. Curieux ensuite de découvrir à quoi ressemble le sachet d'amour d'un nouveau-né, nous avons ouvert les couvertures dans lesquelles Jules était emmitouflé et nous avons tassé son cordon pour y entrevoir... une vulve! Nous avons tenu une seconde de silence, que Xavier a brisé en affirmant: « C'pas un pénis ça! » J'ai immédiatement enchaîné en rétorquant, à l'intention de Karine: « C't'une fille?!!?!?! » Comme si j'avais besoin de son avis de professionnelle, comme si elle était plus capable que moi de différencier un pénis d'une vulve! Elle a souri, avant de dire: « J'avais hâte que vous le découvriez par vous-mêmes! » Elle avait effectivement remarqué le sexe de notre bébé plus tôt en l'enroulant dans les couvertures, mais avait préféré attendre que notre fille nous dévoile elle-même son doux secret.

C'est donc dans une bonne humeur extrême que nous avons fait le tour de notre bottin téléphonique. Tous nos proches ont été bien surpris de la rapidité des choses, surtout mes parents d'ailleurs, qui venaient tout juste de récupérer Lilianne chez les gardiens. Mais la nouvelle du changement de sexe a assaisonné l'annonce d'une épice des plus goûteuses. Nous avons été très heureux d'accueillir vers minuit à la maison de naissance mes parents et notre belle Lilianne qui, du haut de ses deux ans, ne réalisait pas vraiment ce qui se passait: pourquoi l'avait-on ainsi levée en plein milieu de sa nuit? Il lui aura fallu une bonne vingtaine de minutes pour sortir de sa torpeur et pour montrer de l'intérêt à sa petite sœur alors sans nom.

Une fois la visite partie et la sagefemme rentrée chez elle, nous avons ressorti nos listes de prénoms. Mais entre Céleste et Mandoline, la lutte fut chaude. Nous les trouvions tous les deux très beaux et ils avaient des charmes distincts qui nous

empêchaient de trancher. Céleste, c'est le prénom de l'une des filles de Karine et l'idée d'honorer la femme qui a « mises au monde » nos deux filles nous plaisait beaucoup. Quant au prénom Mandoline, il me faisait vibrer depuis ma plus tendre enfance. Je l'avais entendu pour la première fois grâce au téléroman Bouscotte signé Victor-Lévy Beaulieu, auteur bas-laurentien par excellence. Comme nous prévoyions à ce moment-là retourner vivre dans la région métropolitaine dans la prochaine année, faire porter à notre fille un prénom qui nous ramènerait sur les plages du Bas-du-Fleuve maculées de cadavres de crabes et d'algues était une option que nous envisagions avec bonheur. Nos cœurs avaient trop de difficulté à faire leur choix alors, gentlemen, ils ont cédé leur place à nos têtes, qui ont utilisé un système des plus rationnels pour se décider. « Céleste Cicchino » est une combinaison de mots tout de même ardue à prononcer. C'est donc l'âme remplie de poésie que nous avons décidé de nommer notre petite perle Mandoline.

En 2012, j'avais à peine fini d'expulser le placenta qui avait alimenté Lilianne

durant neuf mois, que j'avais déjà hâte d'accoucher à nouveau. Le même sentiment m'a immédiatement habitée après la naissance de Mandoline, qui ne s'est vraiment pas déroulée comme je l'espérais au départ, mais qui fut

EX TRA OR DΙ NAIRE.

Je n'ai certes pas eu mon accouchement à l'italienne. Nous étions même en désavantage numérique car normalement le père, la mère et deux sages-femmes forment le groupe présent pour l'accueil du poupon. Mais mon accouchement a été si précipité que Karine n'a jamais eu le temps de prévenir Johanne. Ainsi, Xavier, Karine et moi, nous nous sommes serré les coudes, en bonne équipe soudée. Nous étions Athos, Porthos et Aramis.

Et d'Artagnan, lui?

Il se cachait derrière les magnifiques traits de Mandoline. De Mandoline Marguerite Célane Foisy Cicchino.



## Récit d'un premier accompagnement

Par Nathalie Lebel, accompagnante à la naissance

Collectif Les Accompagnantes de Québec

J'ai eu beaucoup de chance hier. D'abord, parce que ces magnifiques parents en devenir ont été super généreux et m'ont fait une place dans leur intimité. Ensuite, parce que j'ai pu faire un accompagnement avec Marie-Josée, une accompagnante qui a fait plus d'une centaine d'accompagnements! En plus, l'accompagnée avait envie de se faire toucher et d'essayer différentes positions. Enfin, j'ai également eu la chance de participer et de ne pas seulement observer!

C'était un premier accouchement, la dpa (date prévue d'accouchement) était le 1er mars. L'accompagnée est une femme super sportive. Jusqu'à la mi-février, elle faisait encore dix kilomètres de ski de fond plusieurs fois par semaine. D'ailleurs, super sport sans impact pour faire bouger le bassin et favoriser la position du bébé, comme l'a souligné Marie-Josée.

L'accompagnée et son conjoint voulaient une accompagnante (et même deux!) car ils souhaitaient un accouchement le plus naturel possible. C'est intéressant car dès que l'accompagnée a su qu'elle était enceinte, elle avait peur de la douleur de l'accouchement et craignait de vivre ce moment. Elle a beaucoup lu durant sa grossesse et a décidé environ cinq semaines avant la dpa qu'elle voulait une accompagnante

et accoucher naturellement. C'est un beau cheminement, de mon point de vue du moins!

Donc, vendredi dernier, l'accompagnée avait eu un suivi de grossesse: col effacé à 80%, dilatation de 3 cm et bébé station 0!!! Un déclenchement a été prévu le mercredi suivant. La

> ≪ [...] ils souhaitaient un accouchement le plus naturel possible.

maman craignait le déclenchement... Dans la semaine précédant l'accouchement, elle a fait du spa par session de vingt minutes afin de déclencher le travail. Évidemment, ce n'était pas une recommandation de Marie-Josée, mais l'idée n'est pas mauvaise. Avouons-le.

Le couple arrive à l'hôpital hier soir à 21h; la poche des eaux crève lorsque nous arrivons, Marie-Josée et moi. Les contractions deviennent évidemment intenses. Notre accompagnée a peu

de repos entre les contractions (une minute) et les contractions sont longues et intenses.

La première heure, j'ai trouvé que ce n'est pas évident en tant qu'accompagnante lorsque l'intensité du travail s'installe tout de suite à l'arrivée. La maman doit essayer d'entrer dans sa bulle et l'accompagnante doit l'aider à y arriver. En même temps, il faut «briser la glace» avec le personnel de l'unité et il y a plusieurs allers-retours, de paperasse, etc.

Le personnel a passé quarante-cinq minutes à essayer de faire des prises de sang à notre accompagnée qui avait des contractions super intenses au point où le sang ne coulait pas... Elle avait de la difficulté à entrer dans sa bulle et à apprivoiser l'intensité. D'ailleurs, notre accompagnée a été surprise par l'intensité du travail et le peu de repos entre les contractions.

Jusqu'à 22h, notre accompagnée se fait «taponner» pour la pose de cathéter veineux et les prises de sang. C'est difficile, nouvelle infirmière qui arrive pour essayer... Marie-Josée me dit qu'à certains endroits, on n'oblige pas les mamans à avoir un cathéter veineux. Où nous étions, notre maman ne voulait pas et si elle persistait, elle devait signer un refus de traitement...

Bref, contractions super intenses, beaucoup de va-et-vient, notre accompagnée essaie de se laisser aller malgré tout. On essaie différentes positions. Elle n'est plus capable: elle demande la péridurale. Marie-Josée a super bien géré la demande. On prend une autre contraction... encore une... «oui, je sais tu veux la péri...» L'accompagnée demande la péridurale à l'infirmière, la gynécologue arrive, l'accompagnée demande la péri... Marie-Josée: « Ça te tentes-tu un bon bain chaud avant?» De toute facon, l'anesthésiste

ne serait pas là avant trente minutes... Entre 21h et 22h, notre accompagnée était passé de 3 cm à 5 +.

Ils sont partis au bain (couple + Marie-Josée, c'est pas un *garden party* ha! ha! J'attends dans la chambre. L'infirmière me demande si je fais un genre de stage.) Trente minutes

plus tard, notre accompagnée revient du bain ultra-déterminée à avoir une péridurale. Examen: 9 cm! Elle est fière d'elle, elle retourne dans sa bulle et garde «le focus» jusqu'à la poussée physiologique. La complicité avec l'infirmière se développe, on fait des points de pression ensemble, elle pose des questions: «Quessé ça? Wow, ça marche on dirait!»

Notre accompagnée a poussé sur le côté un bon bout. Quand le bébé a passé le sacrum, elle s'est retournée sur le dos les jambes pliées en deux, ramenées vers elle. Ensuite, dans cette

position, mais les coudes vers l'extérieur et les mains derrière les cuisses, menton sur la poitrine... Je ne sais pas si ça vous parle...

Finalement, à 0h32 un beau bébé est venu au monde!!! Quel accouchement rapide pour un premier bébé! Une maman super fière d'elle et si heureuse d'avoir fait son accouchement naturellement.

Honnêtement, nous n'étions pas trop de trois! La maman bougeait beaucoup

Elle est fière d'elle, elle retourne dans sa bulle et garde "le focus" jusqu'à la poussée physiologique.

sur le ballon, Marie-Josée derrière elle, moi et le papa qui lui tenaient les mains et les points de pression. MJ et moi, on respirait avec elle. Elle a mentionné que ça l'avait beaucoup aidée.

Pour ma part, j'ai pris conscience de certaines choses dont nous avons parlé en formation: écouter son intuition, rester ancrée car l'émotion est tellement intense pour la maman et le papa. Ne pas se sentir intimidée par le personnel. Ce sont deux pratiques différentes mais complémentaires. Tout le monde travaille pour la santé globale de la maman et du bébé. Quand

on réussit à créer la bulle autour des parents, les infirmières la respectent. Également, il faut vraiment développer un lien avec la maman et le papa avant l'accouchement afin de les accompagner à repousser les limites, à relativiser leurs doutes.

Pour la logistique, j'ai complètement apprécié être habillée comme pour une sortie de course à pied: bonnes espadrilles, soutien-gorge sport, vêtements flexibles. Clairement pas le temps d'être pognée dans ton linge!

Plusieurs couches de vêtements: parfois il fait chaud, parfois on gèle. On transpire aussi... C'est sec pas à peu près dans un hosto: de l'eau, du baume à lèvres. Niaiseux, mais une haleine super fraîche avant de quitter la maison est essentielle: souffler pendant des heures devant une maman nauséeuse... Les chances qu'on

l'écœure sont optimales.

C'est long mon récit, hein? Si vous lisez encore, sachez que c'était magnifique de voir le corps bouger et se transformer tout au long de l'accouchement. J'ai eu des flash-back toute la journée. Super heureuse de travailler aujourd'hui malgré les trois heures de sommeil.

Merci d'avoir lu! Je crois bien que je vais poursuivre les accompagnements.





## Être un sage-femme





Par Louis Maltais, étudiant sage-femme Maison des naissances Colette-Julien 40, rue Saint-Paul, Mont-Joli, 418 775-3636

La formation en pratique sage-femme est un baccalauréat de neuf sessions à temps plein sur quatre ans qui, au Québec, se donne uniquement à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Une grande partie de la formation s'effectue en stage, ce qui est à la fois très enrichissant et très exigeant. Chaque étudiante est jumelée avec une sage-femme et elles doivent travailler ensemble continuellement pour toute la durée d'un stage.

Pendant une trentaine de semaines, je suis jumelé à une sage-femme de l'équipe de la Maison des naissances Colette-Julien et cela me permet d'apprendre le métier au quotidien. Cette façon d'apprendre est très enrichissante et elle est principalement possible grâce à l'ouverture et à l'immense générosité des femmes et des familles qui me laissent faire partie de leur expérience, en plus de la confiance que me portent les sages-femmes.

C'est un immense privilège de pouvoir faire des stages à la Maison des naissances Colette-Julien, à Mont-Joli. C'est un lieu de stage très convoité par les étudiantes, avec une excellente réputation. À la première seconde où j'ai mis les pieds dans cette belle maison, j'ai compris pourquoi. Je me suis senti chez moi dès le premier accueil.

Voici la réponse détaillée à certaines des questions qu'on me pose le plus souvent.

#### Qu'est-ce qui t'a mené à vouloir devenir sage-femme?

La réponse courte: Le déclic s'est fait lorsque j'apprenais à masser les

femmes enceintes alors que je suivais un cours en shiatsu périnatal à Montréal. J'avais un désir profond d'être plus près de leur expérience, de les aider davantage. Bien que la massothérapie

soit un métier

pour lequel j'ai le plus grand respect, j'avais besoin d'en faire plus pour ces femmes.

La réponse longue: Après avoir terminé mon DEC en Sciences de la nature au cégep, je n'arrivais pas à sentir dans quel domaine je voulais investir mon temps. J'ai alors décidé de me lancer dans le monde du cirque après avoir fait de la gymnastique toute ma jeunesse. Comme je n'avais que des visions à court terme dans ce domaine. j'ai eu une courte carrière d'acrobate dans le monde des spectacles. Bien que j'avais beaucoup de plaisir à

réaliser certains de mes rêves, je n'arrivais pas à ressentir le désir d'être dans ce milieu toute ma vie. Pendant une période où je commençais à me retirer tranquillement du monde des spectacles, je me suis inscrit à un cours en massage shiatsu. J'ai alors laissé naître en moi une force tranquille qui

> attendait depuis un bon moment. Après mon année de formation, il était naturel pour moi d'approfondir mes habiletés de massothérapeute pour une clientèle de femmes enceintes. Nous

devions lire Une naissance heureuse, d'Isabelle Brabant, une sage-femme pionnière du Québec; c'est au cours de cette lecture que j'ai eu un appel profond pour cette vocation. Et depuis cet instant, une lumière m'habite chaque fois que je parle de grossesse, d'accouchement ou d'allaitement à mon entourage. Et toutes les femmes que je rencontre sur

#### Comment réagissent les clientes lorsqu'elles te rencontrent?

mon chemin nourrissent cette lumière.

Bien que la majorité des femmes soient ouvertes à ma présence, il demeure que les réactions sont très variées.

≪ [...] j'avais besoin d'en faire plus pour ces femmes. >>

J'adore me retrouver devant toutes sortes de situations car je grandis à chaque fois. Je m'attends à ce que tout au long de ma carrière, il y ait de temps à autre un enjeu associé au fait que je sois un homme, alors je trouve très enrichissant d'apprendre à travailler avec cet aspect qui me distingue de mes collègues.

#### Doit-on dire «sage-homme»?

Eh bien non, le terme «femme» dans le mot «sage-femme» se rapporte à la femme qui est enceinte. Autrement dit, mon titre rappelle que les sagesfemmes travaillent pour les femmes enceintes et je trouve que le titre représente parfaitement le métier que je veux exercer.

Comment les femmes pourrontelles se sentir en confiance avec toi, qui est un homme, qui ne pourra jamais ressentir de l'intérieur l'expérience féminine des cycles menstruels, de la grossesse, de la

douleur à l'accouchement et de tout ce qui touche l'expérience intime des femmes?

Une sage-femme m'a déjà dit qu'elle trouvait très intéressant qu'un homme

Alors je fais mon chemin en faisant beaucoup confiance à ce que la vie m'apporte.

puisse désirer travailler comme sagefemme, mais qu'elle se demandait comment cela pouvait être possible. Elle était très enthousiaste et ouverte à l'idée qu'un homme veuille pratiquer ce métier, mais elle se demandait comment celui-ci pourrait arriver à permettre aux femmes de se sentir complètement en confiance. Je vous avoue que cette sage-femme m'a fait

bien réfléchir car je réalisais que je ne savais pas non plus comment je devrais m'y prendre exactement. Je me suis alors dit que pour que les femmes puissent avoir confiance en moi, je

> devais d'abord et avant tout avoir confiance en moi. Alors, je fais mon chemin en faisant beaucoup confiance à ce que la vie m'apporte. Et j'apprends chaque jour. Je fais mon possible pour mettre mon attention sur les éléments positifs qui se présentent. Et jusqu'à présent, je me suis senti très privilégié de rencontrer toutes ces femmes et ces familles qui m'ont donné

des opportunités d'apprendre. Non, je ne ressentirai jamais les crampes menstruelles. Mais je peux être empathique. Non, je ne ressentirai jamais la douleur de l'accouchement. Mais je peux être reconnaissant. Non, je n'allaiterai jamais. Mais je peux être à l'écoute. Non, je n'accoucherai jamais. Mais je peux ouvrir mon cœur. ■



# Les bienfaits de l'eau pendant la grossesse, à l'accouchement et durant la période postnatale

Par Andrée Alain, éducatrice périnatale et coordonnatrice aux activités Centre Périnatal Entre Deux Vagues

125, René-Lepage Est, bureau 312, Rimouski, 418 723-3944, www.entredeuxvagues.com

« MER OU MÈRE », l'analogie et la phonétique sont frappantes. L'eau fait partie de nos rituels depuis des millénaires. Elle est à la fois symbolique et thérapeutique.

#### La natation, une activité des plus bénéfiques pendant la grossesse

Ce sport est favorable pour la femme enceinte car il a des effets extraordinaires sur la circulation, la musculature, la capacité respiratoire et surtout, il favorise la relaxation. Bouger dans l'eau diminue le stress infligé aux articulations et réduit le risque de blessure. L'eau, avec ses qualités de flottabilité et d'apesanteur, permet à la femme de travailler l'ensemble des muscles, de se sentir beaucoup plus légère et ainsi d'augmenter sa capacité de mouvements. Les exercices aquatiques sont reconnus comme une façon sécuritaire et agréable d'améliorer ou de maintenir la condition physique. Et que dire des sensations que vit

cette femme enceinte dans l'eau, se rapprochant beaucoup de celles du fœtus dans son utérus? Plusieurs femmes enceintes inscrites à une activité prénatale aquatique ont tellement hâte à cette heure de natation pour le soulagement

qu'elle leur apporte.

## L'eau, cette merveilleuse... pendant l'accouchement!

De tous les temps, la femme en

période de travail de l'accouchement a toujours été attirée par l'eau. Son effet sur la femme qui accouche et sur son bébé à naître est beaucoup plus qu'un symbole. Elle possède des pouvoirs impressionnants. L'eau détend les muscles, réduit la pression artérielle, assouplit le périnée et permet à la femme de se mouvoir plus facilement. Ainsi, le col de l'utérus a tendance à se dilater plus rapidement.

La femme qui choisit d'aller dans le bain choisit aussi l'intimité. Celle-ci favorisera la sécrétion de l'endorphine, cette hormone donnant accès à un état de bien-être et réduisant la perception de la douleur. Le fait d'être immergée n'empêche en rien la surveillance de l'état du rythme cardiaque du fœtus. La femme accouchant à l'hôpital devra sortir du bain avant l'expulsion alors qu'en maison de naissance, la naissance pourra se faire dans l'eau. Ces femmes qui accouchent dans l'eau décrivent souvent leur accouchement comme doux et peu traumatisant pour

leur corps. Et ce petit bébé passe d'un liquide à un autre pour faire contact doucement avec l'état d'apesanteur.

La femme devrait attendre d'être en travail actif et dilatée à 4-5 cm avant de s'immerger dans un bain d'eau chauffée à 37,5 degrés Celsius.

#### L'eau... pour ce petit bambin

Déjà, dans les premiers bains du nourrisson, l'eau peut devenir une source de plaisir, de détente, lui rappelant des sensations sécurisantes qu'il vivait dans l'utérus.

Vers l'âge de cinq mois, on pourra commencer à l'initier à la piscine dans un programme de bébé d'eau. Ces activités lui permettront de favoriser son développement moteur et de se familiariser avec ce milieu aquatique à travers le jeu et le respect de son rythme. Que vous soyez dans l'une ou l'autre de ces étapes, rappelez-vous de profiter pleinement des bienfaits que vous apporte l'**EAU**.









# LA CHIROPRATIQUE : pour une grossesse plus confortable

Par Marie-Pierre Beaulieu, chiropraticienne Centre Chiropratique Beaulieu inc. 273, rue Saint-Germain Est, Rimouski, 418 722-7445

La grossesse est une période d'adaptation chez la femme. Sous l'influence hormonale, la femme enceinte s'adapte aux différents changements biomécaniques, en plus d'une éventuelle prise de poids abdominal. La colonne lombaire et le bassin sont les régions les plus sollicitées afin de compenser pour le développement du bébé. Les saines habitudes de vie durant la grossesse et après l'accouchement sont très importantes.

Trop souvent ces changements causent des inconforts à la future maman. Toutefois, si le bassin et la colonne lombaire maintiennent leur mobilité durant la grossesse, cela contribue à réduire la douleur durant les 9 mois de grossesse, à diminuer le temps de travail et les risques de complications lors de l'accouchement. Tout au long de la grossesse, une hormone (relaxin) est sécrétée afin d'augmenter l'élasticité des ligaments pour faciliter le passage du bébé. Cette grande élasticité rend la femme enceinte plus vulnérable aux conséquences de simples gestes du quotidien, de vieilles blessures, de mauvaises postures, de mouvements répétitifs, etc. Un désalignement de la colonne vertébrale ou un blocage du bassin durant la grossesse et l'accouchement peuvent engendrer des douleurs et complications.

Éviter la sédentarité, avoir une saine alimentation, bien gérer son stress sont des habitudes de vie que la future mère a avantage à adopter. La pratique d'activités physiques modérées durant et après cette période est également importante. La marche et le yoga adapté conviennent très bien aux besoins des futures mamans.

Pour optimiser les efforts cardiovas-culaires, les aptitudes aérobiques et la dépense calorique, il est préférable de se tourner vers le vélo, l'elliptique, la marche rapide, le ski de fond, la raquette, la natation ou l'aquaforme. Ainsi le hockey,

le basketball, le

soccer, le ski alpin, le tennis, le badminton et les sports de combat sont à éviter. En travaillant régulièrement la musculature abdominale, du plancher pelvien, du bas du dos, des fesses et du haut du corps, vous contribuerez à améliorer votre posture et à diminuer les douleurs au dos.

Suite à l'accouchement, pour éviter bien des maux, il est recommandé de reprendre les exercices pratiqués durant la grossesse et de consulter son chiropraticien pour un bilan de santé musculo-squelettique.

Au Québec, les chiropraticiens doivent compléter un doctorat de 5 ans et effectuer un stage clinique universitaire de 18 mois. Par son expertise biomécanique, le chiropraticien est

un professionnel de la santé qualifié qui peut vous aider à remédier ou prévenir les inconforts musculo-squeletiques durant la grossesse et après l'accouchement.

Les traitements chiropratiques sont sûrs, sans danger et adaptés pour la mère et

l'enfant qu'elle porte. La chiropratique constitue un excellent complément au suivi de la sage-femme.

Les professions de chiropraticien et de sage-femme partagent une même vision de la grossesse et de l'accouchement : favoriser un environnement sain et naturel. Ils permettent aux futures mamans de vivre pleinement cet événement unique qu'est la

Les traitements chiropratiques sont sûrs, sans danger et adaptés pour la mère et l'enfant qu'elle porte.

naissance d'un enfant.

## Brunch BÉNÉFICE

Le 10 mai 2015, à l'occasion de la fête des Mères, se tenait le brunch-bénéfice annuel aux profits du comité de parents.

Le comité remercie chaleureusement les généreux commanditaires, les précieux bénévoles, les familles participantes et les merveilleuses sages-femmes. Grâce à vous tous et à votre fidélité, cet événement s'avère, chaque année, une grande réussite!











## Merci!



### 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



1330, boulevard Benoit-Gaboury Mont-Joli

418 775-8915



feemilie@ hotmail.com

418-775-6989





**Club Optimiste Mont-Joli-Mitis** 



## Café P'tit Bonheur

172, avenue du Mont-Comi Saint-Donat

418 739-4557

## Au-delà de l'accouchement: le cheminement - Récit d'AVAC

Par Cylia Themens

Ma première grossesse s'est super bien déroulée; j'ai eu un suivi à la maison de naissance et le plan était d'y accoucher dans la simplicité. Les choses ont toutefois tourné autrement lorsque le petit cœur de bébé s'est mis à décélérer pendant le travail et finalement. l'accouchement s'est terminé en césarienne d'urgence. Je me rappelle avoir eu un choc après qu'ils aient sorti mon garçon de moi. J'ai beaucoup tremblé : de fatigue, de peur mais aussi de soulagement que ce soit terminé et que tout le monde aille bien. Ensuite, bien. la vie continue, commence même! Les premiers jours et premières semaines étaient intenses, alors je n'ai pas trop eu le temps de penser à ce qui s'était passé. La rémission a été longue mais comme c'était la première fois que je vivais cela, ça allait. Avec le temps, j'ai oublié cette journée. Inconsciemment, elle a été enfouie bien loin et. heureusement, ne m'a pas empêchée de vouloir un autre bébé trois ans plus tard.

J'étais si heureuse de retomber enceinte! Ca faisait quelques mois qu'on attendait que la deuxième petite ligne apparaisse sur le test de grossesse. Et finalement, elle y était. J'adore être enceinte; je me trouve belle avec le bedon, j'ai les yeux pétillants! Retenter d'accoucher naturellement s'est imposé instantanément. Je me disais qu'avec un autre enfant, ce serait beaucoup plus facile de m'en remettre. Mais, entre nous, je pense que la réelle motivation était mon désir de ressentir la fierté d'accoucher moi-même sans intervention médicale: d'utiliser toutes les forces de mon corps afin de pousser cette vie hors de moi, toute seule.

Je me suis alors engagée sur la voie de l'AVAC¹ comme si j'avais une deuxième chance d'accoucher pour la première fois. Et c'est là que je me suis trompée. Avec l'AVAC, on ne repart pas à zéro; il v a tout un chemin à faire avant d'en arriver là

Lors d'un rendez-vous aux alentours du quatrième mois de grossesse, ma sage-femme m'a demandé comment je me sentais avec la perspective d'accoucher à nouveau. J'allais répondre que tout allait bien lorsqu'une boule d'angoisse s'est logée dans ma gorge. Les larmes me sont montées aux yeux, je n'arrivais plus à dire quoi que ce soit. Après plusieurs minutes pendant lesquelles ma sage-femme a tenté de savoir ce qui se passait, j'ai fini par articuler: « J'ai peur, j'ai si peur d'accoucher. » C'était là, encore tout près; moi qui croyais que l'expérience du premier accouchement était « chose classée ». La possibilité d'un choc posttraumatique a été évoquée.

AVAC : Accouchement vaginal après césarienne

Je ne souhaitais vraiment pas vivre une autre césarienne. Je ne voulais pas être séparée de mon bébé à la naissance et, surtout, je voulais être en mesure de m'en occuper comme je le voudrais. Dans ma tête, il était HORS DE QUESTION que cette naissance se termine comme la première. Ce refus catégorique était problématique parce que, bien que l'AVAC ait des chances de succès d'environ 75%, il reste que les risques de césarienne sont toujours là. Je devais réussir à accepter cette éventualité

Je me suis alors lancée dans une grande épopée émotionnelle qui habitait mon esprit jour et nuit. Les crises de larmes étaient fréquentes et la peur constante. Mon amoureux assistait bien impuissant à tout cela. Il essayait de me rassurer mais à la peur, s'aioutait la frustration de devoir vivre cela toute seule. Je lui disais : « Pourquoi je dois absolument passer par toutes ces émotions-là pour avoir mon bébé? » Ce n'était pas facile pour lui. Il y a un bout de chemin que je devais faire par moi-même.

Je me suis alors mise à lire sur l'AVAC<sup>2</sup>. sur ses facteurs de succès et ses risques. Après avoir compris la méca-

Vadeboncoeur, H. (2008). Une autre césarienne ou un accouchement naturel? S'informer pour mieux décider. Éditions Carte

nique et ce que je pouvais faire physiquement pour maximiser mes chances de succès, il fallait maintenant regagner confiance en moi et en la vie.

Mon principal défi était de ne pas tomber dans le cynisme. J'avais tellement tout fait pour que mon premier accouchement se déroule bien (yoga, homéopathie, ostéopathie, visualisation) qu'il fallait que je lutte contre l'idée que ça ne donnait rien de se préparer. Je me souviens avoir dit à mon chum: « À quoi ça sert que je travaille sur moi-même, de toute façon, je vais finir par me faire ouvrir le ventre! »

Lentement, le vent a tourné. Sans nécessairement raconter l'ensemble de l'évolution qui s'est produite en moi, certains éléments restent marquants :

Les lectures positives: J'ai beaucoup lu sur la pleine conscience<sup>3</sup> pendant cette période. Des phrases telles que « cet accouchement est unique » ainsi que le mantra « ici et maintenant » ont été d'une force incroyable. J'ai aussi relu le chapitre sur l'accouchement du livre *Une naissance heureuse*<sup>4</sup>. Ça m'a donné envie de visualiser un bel accouchement à nouveau.

Relire les notes médicales du premier accouchement: Dans notre tête et dans notre cœur, sous l'influence de nos magnifiques hormones, on ne retient bien souvent que certains moments d'un accouchement. Avec le temps, ces éléments se transforment et au final, ce qu'on garde de cette expérience peut être bien différent de ce qui s'est réellement produit. Relire les notes médicales peut nous apporter un éclairage salvateur. Ça a été mon cas. J'y ai découvert cet accouchement qui a été le mien et ça m'a permis

d'accepter beaucoup plus facilement les émotions que j'ai vécues.

En parler le plus possible : Mettre des mots sur nos émotions permet de mieux les comprendre; ça vaut pour n'importe quelle situation! Merci à l'incroyable équipe de sages-femmes et à mon entourage pour leur écoute attentionnée.

\* \* \*

Le moment de donner naissance est arrivé. Mon moral est fort, j'ai confiance! Mon premier étant né neuf jours après la date prévue, je ne m'en fais pas d'être un peu en retard. Par contre, après la première semaine de retard, une grande frousse s'empare de moi. C'est qu'avec un AVAC, on ne peut pas être déclenchée. Si le travail ne débute pas spontanément, c'est la césarienne qui m'attend. J'ai si peur de ne même pas pouvoir essayer d'accoucher naturellement!

Heureusement, le travail débute aussi neuf jours après la date prévue, tout doucement, pendant la nuit. Quel beau travail! Progressif, lent mais constant, c'est parfait. Je suis consciente, accueille chaque contraction en me répétant: « Ici, maintenant ».

Mes membranes rompent alors que je suis à 7 cm environ de dilatation. Et là, tout déboule. Les contractions deviennent si fortes! Au même moment, le cœur du bébé commence à ralentir pendant les contractions. Par mesure de prévention, il faut transférer à l'hôpital. Je suis atterrée. C'est comme si mon premier accouchement se reproduisait. Ma sage-femme me répète constamment que la situation est encore sous contrôle mais je n'arrive plus à être positive. Et les contractions sont si intenses! Quinze minutes plus tard, je suis déjà à 9 cm. Les premières envies de pousser apparaissent lentement. Dans l'ambulance, elles prennent de la force.

À l'arrivée à l'hôpital, on m'installe le monitoring en continu. Dès les premières lectures, on m'informe que je devrai avoir une césarienne parce que le cœur baisse trop pendant les contractions. Je leur dis alors : « Mais j'ai envie de pousser!!! » Un examen rapide confirme que la dilatation est complète. La gynécologue me dit que si je veux sortir ma fille moi-même, je devrai faire ça vite.

Et là, l'instinct prend le contrôle de mon corps. Je n'ai jamais poussé mais je n'ai pas le temps d'apprendre. Il faut trouver toutes les forces disponibles. Deux contractions plus tard, le bébé est descendu. Il faut maintenant qu'il sorte. Une autre, la tête se présente et je peux la toucher. Mon chum est si ému à mes côtés. C'est en train de se produire!

Le cœur ralentit alors à son plus bas et on me laisse une dernière contraction avant d'utiliser la ventouse. Une dernière contraction. C'était comme si la vie me disait: « Si tu veux vraiment le faire toute seule, bien, c'est le temps là». Une, deux poussées et à la troisième, la tête sort. Pivot du bébé et hop, le reste du corps suit.

En tout et partout, il s'est passé dixhuit minutes entre mon arrivée à l'hôpital et le moment où je la tiens dans mes bras. Je suis si fière. Vous connaissez le concept d'*empowerment*<sup>5</sup>? Bien c'est ça qui s'est passé.

\* \* \*

Ça fait trois mois maintenant. Je termine ce texte ce matin avec ma belle Clara tout près de moi, entre deux boires et deux baisers. Non, je ne suis pas plus femme parce que j'ai réussi à accoucher naturellement. Par contre, je suis sacrément fière d'avoir vécu cette expérience, une autre, qui m'a fait grandir.

Bardacke, Nancy (2015). *Se pré*parer à la naissance en pleine conscience : un programme de 9 semaines pour bien vivre la grossesse, l'accouchement, la parentalité + CD. Editions Le courrier du livre.

<sup>4</sup> Brabant, Isabelle (2001). *Une naissance heureuse*. Éditions Saint-Martin.

<sup>5</sup> Le terme désigne, en périnatalité, le fait pour une femme enceinte ou un couple de se prendre en charge plutôt que de laisser le personnel de santé prendre seul les décisions concernant la naissance à venir. Il s'agit d'encourager, de remettre en avant-plan la capacité du corps de la femme à accoucher et non pas de « se faire accoucher ». Référence : Wikipédia.

## 4 naissances, 4 histoires différentes

Par Cindy Poulin

Mon histoire de la maternité, dans le sens de la grossesse et de la naissance, commence officiellement en février 2009 avec un beau + et finira en décembre 2014 avec la naissance de mon 4e trésor. Ce récit comporte 4 chapitres: Éliana, Béatrice, Ésaïe et Jude.

#### Éliana

Après une grossesse sans problème et en congé préventif, je suis à 41 sa + 4 jours. Ma sage-femme est perplexe car aucun travail n'est commencé et mon col est INTOUCHABLE! Après m'être stimulée avec le tire-lait tout un avant-midi et pris de l'actée en dose déclenchement, il me reste une dernière option : l'huile de ricin (consultez votre sage-femme avant toute utilisation!) Après m'être vidée tout l'avant midi, je suis découragée et je me couche. Une heure plus tard, une contraction me réveille! Je suis super contente! Je passe la nuit avec des contractions, dormant entre chacune d'elles. Le lendemain matin, ma sagefemme vérifie, SURPRISE : je suis à 3! Je continue ma latence à la maison toute la journée.

Vers le souper, les contractions deviennent plus fortes et durent maintenant 45 secondes à une minute. Ma sage-femme nous dit de venir à la maison de naissance. On vérifie où i'en suis vers 19h30 : 5 cm, ca va bien. Je gère la douleur et les respirations super bien. Mes sages-femmes et mon mari sont fiers. J'embarque dans le bain. Les endorphines font leur travail,

je perds la notion du temps. Vers 2h00 du matin, on vérifie et encore à 7 cm (depuis 23h00). J'ai une pression extraordinaire dans le vagin due à la poche des eaux; on me propose de la rompre. Soulagement de 30 secondes... puis les contractions sont différentes mais encore plus douloureuses. On essaie différentes positions et je retourne dans le bain. On revérifie un peu plus tard, je suis à 10 cm, mais d'un seul côté. Lors d'une contraction, la sage-femme me demande de pousser et replace le col: je suis à 10!

Il est 4h30 du matin et je pousse. J'ai essayé toutes les positions imaginables. Je crie, j'ai mal. Après deux heures trente, je tremble et je n'ai plus de force. La sage-femme m'explique que si d'ici une heure rien n'a bougé. on transfert à l'hôpital. Je demande le transfert tout de suite car je n'ai plus d'énergie. En descendant les escaliers pour me rendre à la civière, je sens un toc, et j'imagine que la tête débloque; mes eaux coulent tout le long du voyage en ambulance et je pousse pour soulager. Arrivée à l'hôpital, les endorphines débarquent, la bulle pète. Il faut écouter le cœur du bébé. On me suggère de me déplacer sur le dos, sur la gauche, sur la droite. On me donne de l'oxygène car le cœur du bébé décélère un peu. Une première gynécologue arrive et ne fait pas de toucher: elle m'annonce une césarienne et envoie l'anesthésiste. Entretemps, une autre gynécologue arrive et vérifie; le bébé est là! On me donne tout de même l'épidurale pour

me soulager et au cas où ça finirait en césarienne. Ensuite, on me fait pousser pendant les contractions, mais j'ai de la misère car je ne sens plus rien. Après avoir essayé la ventouse, c'est l'épisiotomie et les forceps. Deux contractions plus tard, elle sort! C'est une fille! 9h05. Elle pleure et elle est toute rose. Ensuite, la gynéco me recoud longuement. Je suis déchirée au maximum, à 4! Mon accouchement ne s'est pas du tout déroulé comme je le voulais. Le post-partum est terrible avec des douleurs intenses et des difficultés à allaiter. Quatre mois plus tard, me revoilà enceinte avec un désir en tête: un accouchement réparateur!

#### **Béatrice**

Depuis mes 37 semaines, je veux une seule chose: accoucher! Néanmoins, je dépasse les 40 semaines. Je suis déçue car plus on avance, plus on approche d'un déclenchement. Je veux tellement mon accouchement de rêve.

Je ne peux pas contrôler quand ça va déclencher et la seule chose qui me reste à faire, c'est laisser aller les choses et arrêter de me stresser. Vers 18h30, je commence à avoir quelques contractions mais pas vraiment douloureuses. On décide de regarder un film couchés sur le divan-lit. À la fin du film, les contractions sont bien installées et font plus mal. Je vais à la toilette: il y a un peu de sang avec le reste du bouchon muqueux. J'appelle ma sage-femme toute contente!

Pendant le chemin vers la maison de naissance, ça s'intensifie. À l'arrivée,

ma sage-femme me demande si je veux un toucher. Je suis à 5 cm, donc je suis très contente. Vers minuit et demie, je demande de prendre un bain. Quinze minutes plus tard, je l'appelle car c'est vraiment intense et je sens que ça pousse. Je décide de sortir du bain mais en me mettant debout, j'ai une grosse contraction. Je m'agrippe à mon mari et je sens le besoin de pousser. Paf, la poche des eaux éclate. Je crie à la sage-femme : « Elle est là! » Elle vérifie et confirme. Je pousse. On voit déjà la tête. La sage-femme se dépêche de mettre son gant. Je pousse, ça brûle. Je touche à la petite tête. Une autre poussée, la tête naît. Béatrice est au monde à 1h31! Elle a trois tours de cordon mais respire tout de suite et pleure. Je la trouve si petite, malgré qu'elle pèse près de 8 livres!

Finalement, j'ai eu mon accouchement de rêve en maison de naissance! Même plus : un accouchement presto! Je sais que je suis capable d'accoucher. J'ai été en contrôle tout au long. Ma sagefemme m'a dit qu'elle n'a rien fait!

#### Ésaïe

Depuis le début de ma grossesse, je me dis que je vais retarder encore une fois. À 39 semaines, ma sage-femme me propose un décollement de membranes. La semaine suivante, elle est surprise que je sois encore enceinte! On retente le décollement.

Pendant la soirée, je présage quelque chose. 23h00, les contractions commencent. Je me mets en mode « préparer le nid » car c'est un accouchement à domicile. Je me réveille par la douleur et je vais prendre un bain. Mes contractions sont aux cinq minutes environ. Vers 2h00, je réveille mon conjoint et on appelle la sage-femme.

À son arrivée, je suis à 3-4 cm. Je prends les contractions debout et je marche pour activer le travail. J'aimerais prendre un bain mais je sais que ça va ralentir le travail. Après avoir passé la nuit debout, la sage-femme

me propose de m'étendre sur le côté et d'essayer de dormir. Je dors une heure. Au réveil, c'est plus intense; le travail actif est commencé.

Je gère les contractions dans le bain et je sens de plus en plus la pression douloureuse de la poche des eaux comme aux deux autres accouchements. Vers 8h30-9h00, je suis à 6 cm; c'est décourageant. Mon mari est toujours à mes côtés et m'encourage. Quand la deuxième sage-femme arrive, on perce ma poche des eaux. Soulagement! Par contre, le liquide est brunâtre. Ma sage-femme m'explique les procédures supplémentaires possibles. Vers 10h, ça pousse un peu. Au toucher, je suis à 8 cm, mais étirable. Je tente la poussée malgré la douleur très intense. À partir de là, ça me semble interminable dans ma tête, mais la fin est proche. Je souffre. Je pleure à chaque contraction, mes sages-femmes m'encouragent, me disent que je suis bonne, capable. On me propose de sortir du bain. En sortant, une contraction me scie en deux. J'ai soudain une grosse envie de pousser. Je pousse accroupie et la bande de col passe. Ca fait tellement mal!!! On m'emmène vers le divan-lit entre deux contractions. Je pousse, mais mes bras tremblent; je n'ai plus de force. Je me mets sur le côté. Je sens la tête descendre. L'anneau de feu est là; je sais que bébé s'en vient. La tête naît avec un tour de cordon. Le corps naît à 11h00. Il respire tout de suite et est très vigoureux, tout rose. Les endorphines sont dans le tapis, je suis collée, collée avec mon troisième bébé d'amour de 9 livres

#### Jude

Je suis à 40 semaines et 3 jours, et je commence à avoir hâte que bébé numéro 4 sorte! La sage-femme me fait un décollement des membranes suite à notre discussion.

Deux jours plus tard, je me réveille avec des tiraillements. J'ai le pressentiment que c'est pour aujourd'hui. Je

commence à perdre beaucoup de bouchon muqueux et un peu de sang, ça doit travailler! Vers 15h00, je ne sais plus trop où me situer. Mon mari me convainc d'appeler ma sage-femme. Elle vient m'évaluer à la maison.

Vers 17h00, la marmaille est partie chez la gardienne et j'essaie de rentrer en mode «accouchement». Les contractions sont toujours irrégulières. Ma sage-femme trouve que je suis plutôt calme mais intérieurement, ça fait mal! Les contractions s'espacent mais s'intensifient. Je sens une pression dans mon vagin; c'est la poche des eaux. Les contractions deviennent plus fréquentes et j'en prends plusieurs sur la toilette. Je vais sur le ballon. Ma sagefemme me masse, me dit que je suis belle, que je suis la reine. Je retourne sur la toilette et en essayant de sentir moi-même la poche des eaux, j'ai une envie spontanée de pousser. Après quelques contractions, on me propose d'aller dans le salon mais l'envie de pousser s'estompe. Je retourne sur la toilette, puis dans le bain.

Je pousse plusieurs minutes. J'ai l'impression que ça va prendre l'éternité. Je pleure. Il y a une bande de col. Je pousse. Je pousse mais la bande de col revient toujours. On me suggère de sortir du bain. Une grosse contraction me scie en deux. Ma sage-femme qui est à côté m'offre son soutien. Ensuite, je me dirige vers le divan-lit. Une autre contraction. Je m'accroche au bord et je m'accroupis. Je sens la tête. Ça brûle. Je pousse. Je vais toucher mon bébé. Je pousse, la tête sort et ensuite le corps. Il est 22h21, Jude est né en pleurant vigoureusement. Tout rose et en santé. Bébé tète. Je coupe le cordon. Un beau 8 livres 4 onces. On s'installe dans notre lit pendant que les sages-femmes finissent de ranger. Le lendemain, mon mari va chercher des chocolatines et croissants au p'tit café du coin. Il va aussi chercher les deux grandes sœurs et le grand frère. Tout le monde est content et une nouvelle aventure à six commence.

## Des nouvelles du Groupe MAMAN

Par Ariane Michaud-Duhamel, CA du Groupe MAMAN 631. Jacques-Brodeur, Laval, 450 664-0441 info@groupemaman.org



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

#### Le groupe MAMAN en bref...

Le Groupe MAMAN (Mouvement pour l'autonomie dans la maternité et pour l'accouchement naturel) souhaite rendre aux femmes le pouvoir qui

leur revient sur leur corps et sur leur accouchement en œuvrant pour que leur accouchement se déroule dans le lieu et avec les personnes de leur choix. Il se fait aussi la voix des usagères des services sagefemme auprès des instances politiques régionales et nationales. Le GM déploie ses efforts en plusieurs volets:

#### **Politique**

Le Groupe MAMAN (GM) est membre de plusieurs regroupements organismes militant pour les droits des femmes tels que la Coalition pour la pratique sage-femme, le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR), Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), le Regroupement les sages-femmes du

Québec (RSFQ) et bien d'autres! De plus, le GM veille à réduire les atteintes aux droits des femmes d'accoucher comme elles le souhaitent en participant au Comité Naissance

20° anniversaire LE MOUVEMENT D'HUMANISATION **DES NAISSANCES** TÉMOIGNAGES D'HIER À AUJOURD'HUI L'IMPLICATION DES FEMMES

Civile (CNC).

#### Sensibilisation du public

Le Groupe MAMAN tient un kiosque lors de divers événements (congrès,

> assemblée annuelle) du monde de la périnatalité et de l'allaitement. GMorganise également des soirées témoignages, moments privilégiés d'évocation et d'écoute d'expériences d'accouchement, dans divers lieux (maison de naissance, centre périnatal, etc.). La publication annuelle du MAMANzine, distribuée gratuitement aux membres, contient aussi plusieurs témoignages des membres et partenaires, ainsi que des articles de fond et des nouvelles des régions.

#### Soutien aux groupes citovens

Groupe MAMAN participe aux campagnes et aux actions visant un plus grand accès aux services sage-femme partout au Québec. Grâce

ET DES FAMILLES

au MAMANréseau, les comités de parents des maisons de naissance et les groupes de revendications pour l'accès aux services sage-femme de la province peuvent échanger leurs bons coups et stratégies de pression, avec pour objectif d'offrir à toutes les femmes un réel choix pour leur accouchement.

#### Nouvelles du Groupe MAMAN

Après 20 ans d'activité, un grand remaniement est en cours dans les rangs du Groupe MAMAN. En effet, la présidente et membre fondatrice Lysane Grégoire quitte honorablement le CA du groupe. Il en va de même pour Michèle Champagne et Roxanne Lorrain qui tirent leur révérence du CA, mais ne sont jamais bien loin! Elles passent ainsi le flambeau à un tout nouveau conseil composé de femmes dynamiques désireuses d'alimenter la mission en énergies neuves, le tout chapeauté par la nouvelle présidente, Guylaine Jacob. Un grand merci à toutes ces femmes qui oeuvrent bénévolement au nom du bien commun!

C'est donc porté par le feu sacré que le Groupe MAMAN continue son précieux travail teinté d'une philosophie profonde et importante. La présidente sortante Lysane Grégoire l'évoque ici avec conviction :

« Le GM a déjà une réflexion, on souhaite faire reconnaître que la grossesse et l'accouchement sont des processus naturels et des expériences qui appartiennent avant tout aux femmes et aux familles. Nous avons l'intime conviction que la femme, lorsqu'elle est maîtresse d'œuvre de son accouchement, lorsqu'elle est soutenue et encouragée plutôt que prise en charge, peut se découvrir des compétences et une force insoupçonnées tout en se donnant la meilleure initiation qui soit à son rôle de mère. Nous ressentons, dans nos cœurs et dans nos corps, que l'accouchement est une expérience déterminante; une occasion de grandir, une expression de la puissance des femmes, un geste de création et d'accueil à la vie. Nous croyons enfin que l'allaitement est une suite naturelle, un lien physique qui se poursuit dans l'intimité d'une relation toute de chaleur et d'attachement, de l'amour qui coule au-delà d'un simple mode d'alimentation.

C'est la philosophie du Groupe MAMAN qui s'est forgée à cette époque et qui, 20 ans plus tard, est non seulement toujours d'actualité mais, pour celles qui portent cette vision en 2015, n'est rien de moins que LE grand combat féministe de notre époque. »

Pour appuyer le Groupe MAMAN et ses revendications, n'hésitez pas à devenir membre du GM (20 \$, MAMANzine gratuit!). Vous pouvez nous joindre facilement en visitant notre site web (groupemaman.org) ou notre page Facebook



## MUNICIPALITÉ DE PRICE

Fière partenaire du bébé-bazar!

Rendez-vous le 8 octobre 2016 pour le bébé-bazar d'automne.

Pour réserver une table, communiquez avec Josée Bourgouin au 418 775-3636.



## Doit-on ou non chausser un enfant?

Chaussures Kirallah inc. 108, rue Saint-Germain Ouest, Rimouski, 418 723-2785

## À quel âge les os commencent à se former?

Le pied d'un bébé naissant n'a encore aucun os de formé. Les futurs os sont presque entièrement composés de cartilage. Le complexe réseau de muscles et de ligaments est également en plein développement.

Toutefois, le cartilage a déjà la forme des futurs os. Très fragile et malléable, ce n'est que graduellement que celui-ci se transformera en os. À l'âge de 10 mois, par exemple, le processus d'ossification commence à peine. À 3 ans, les os sont formés, mais ils sont encore composés en partie de cartilage. Ce n'est qu'à l'âge de 21 ans que le pied est totalement formé.

## Est-ce bon de faire marcher mon bébé pieds nus?

Oui, c'est excellent pour développer et renforcer les muscles et tendons. Marcher pieds nus sur des surfaces naturelles telles que la pelouse ou le sable est très sain pour les pieds. Ces surfaces offrent de multiples points d'appui et absorbent les chocs. Par contre, les surfaces dures et uniformes de nos planchers de maison offrent un stress d'impact énorme au petit talon qui absorbe tout le poids. Les bottines d'aujourd'hui sont conçues pour encourager la liberté de mouvement et offrir stabilité, absorption des chocs et grand confort.

Remarquez que le renfort arrière d'une

bottine n'est guère plus élevé que celui d'un soulier. Toutefois, pour un enfant en bas âge, il est préférable de s'en tenir à la bottine car celle-ci maintient le pied dans une position adéquate.

## Quand doit-on commencer à faire porter des bottines à un bébé?

Avant que votre bébé ne commence à se lever et à essayer de marcher, le port des bottines n'est pas nécessaire. Par contre, une bottine de cuir très souple, communément appelée «bottine molle», complètera son habillement tout en l'habituant à être chaussé. Évitez les matières synthétiques telles que le vinyle et le plastique car elles favorisent la transpiration.

Graduellement, votre enfant commencera à faire des efforts pour se lever et effectuera ses premières tentatives en vue de marcher. Le temps sera alors venu! (Généralement entre 6 et 12 mois). Les bottines que l'on appelle «premiers-pas» sont spécialement conçues pour cette étape de la croissance.

Le renfort n'étant que semi-rigide, bébé profitera d'une liberté de mouvement qui lui apprendra à maîtriser son équilibre.

Certains modèles sélectionnés par Panda sont dotés d'une semelle de cuir légèrement plus large pour donner plus de stabilité et de confiance à bébé. Maintenant que votre enfant marche, saute et court en toute aisance comme un grand, il est prêt pour une bottine de marche. Cette bottine offre une semelle flexible et un meilleur soutien qui maintient fermement la cheville en position. Il n'y a pas d'âge spécifique à partir duquel l'enfant marche solidement. Ce moment mémorable arrive généralement entre 7 et 15 mois. Vers l'âge de 2 ans, l'enfant est prêt à porter des chaussures.

## Les plus jeunes peuvent-ils porter les vieilles chaussures des aînés?

Certains types de chaussures peuvent être transférés au plus jeune. Les styles qui ne sont portés qu'occasionnellement tels que bottes de pluie, pantouffles et sandales de plages pourront servir au plus jeune. Par contre, une chaussure de tous les jours prendra généralement la forme spécifique du pied de l'enfant, c'est-à-dire que les points d'appui et de flexion seront formés en fonction du mouvement d'un pied. Souvent, une chaussure « principale » est portée jusqu'à ce qu'elle devienne trop petite; elle est également « fatiguée ». Il va de soi qu'une vieille chaussure aura un renfort ramolli

Si vous voulez passer les bottes d'hiver au plus jeune, nos spécialistes Panda vous conseillent de remplacer le feutre pour tirer le maximum de chaleur et de confort.

### **PUBLICITÉ**

## Histoire de naissance à la Fête des Travailleurs

Par Marie-Phare Boucher, mère de Gustave Riel Ukau Corriveau et membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

J'avais hâte d'accoucher. J'étais tannée d'être une grosse baleine et j'avais du mal à dormir. J'avais hâte de vivre l'évènement pour lequel je me préparais depuis si longtemps et bien sûr, j'avais hâte de rencontrer le petit être qui vivait au fond de mon ventre depuis presque neuf mois.

Ça faisait deux soirs que j'avais des contractions régulières. Elles étaient différentes de celles que j'avais eues durant le dernier mois; elles étaient fortes et plus fréquentes. Le premier soir, les contractions se sont estompées dès que je me suis couchée mais le second soir, ça continue malgré la position couchée. Ça y est, je le sais, je vais accoucher.

Sachant qu'une grande épreuve physique m'attend, je veux dormir un peu; je suis dans la phase de latence. Je vais prendre un bain en espérant que les contractions s'estompent pour me laisser dormir. Je réussis à dormir.

Au matin, les contractions reprennent. Je vais réveiller mon chum: « Aujourd'hui, tu ne vas pas travailler ». On se colle un peu. On se met à chronométrer les contractions qui deviennent de plus en plus intenses mais très gérables. Je prends à nouveau un bain. Le chat est avec moi; elle sait qu'il se passe quelque chose. Mon chum appelle Karine, la sagefemme. On lui dit que la naissance est pour aujourd'hui mais que je me sens encore bien à la maison, alors on y restera encore un peu. Environ une heure plus tard, on rappelle la sage-femme, lui disant qu'on se dirige tranquillement vers la maison de naissance.

J'appréhendais le voyage en voiture mais finalement, mes contractions sont beaucoup plus espacées. Nous arrivons à la maison de naissance. Karine nous assigne une chambre. Elle m'examine; je suis à 3 cm. Même si mes contractions ne durent pas une minute, elles sont très rapprochées. Notre amie qui va nous accompagner durant l'accouchement arrive.

Je suis soit couchée ou agenouillée dans le lit pendant que mon chum

et mon amie me caressent et me massent. demande d'aller dans le bain. Comme je suis habituée de prendre des bains chauds, je trouve que l'eau est plutôt froide. Je ressens une envie intense d'aller à la toilette, même si je sais que cette

envie est créée par la pression de la tête du bébé. Je vais quand même à la toilette.

Je sens que la position assise

favorise la descente car les contractions deviennent très intenses. Karine dit que je chante. Je grogne. Je demande à Karine de m'examiner à nouveau. Elle est réticente; elle a peur que je sois déçue. Je suis à 6 cm. En effet, je suis un peu déçue, mais je me dis de ne pas oublier le travail invisible qui se fait, même si les chiffres n'avancent pas comme on le voudrait. J'interpelle ma mère et ma grand-mère et je me demande pourquoi elles ont eu tant d'enfants!

Banc de naissance, squat, à genou, je diversifie les positions pour pallier la douleur, mais j'ai mal même entre les contractions et celles-ci sont très rapprochées. Environ une heure après que

> Karine m'ait examinée, je sens l'envie de pousser. Enfin! Même si je sais que c'est la phase la plus intense de l'accouchement. c'est le début de la fin et ie verrai bientôt mon bébé. Je sens un liquide chaud couler

entre mes jambes; je viens de perdre mes eaux.

Je pousse et je pousse de toutes mes forces. Je demande si on voit sa tête.

Karine dirige la poussée avec ses doigts. Je sens que je pousse mieux. Je délire. Je demande qu'on utilise la ventouse. Je n'en peux plus. « Ka! Ka! » J'appelle Karine. Sa présence

me rassure. De retour au banc de naissance, je pousse de toutes mes forces en tirant sur le hamac qui pend du plafond. On voit apparaître sa tête. De retour à quatre pattes sur le lit. Je continue à pousser pendant encore plusieurs contractions. Mon chum est ému. Il me trouve belle. Je suis une femelle; je suis animale. Quand la naissance est imminente, on

dit à mon chum que c'est le moment s'il veut accueillir le bébé. Pas question qu'il bouge; je le tiens de toutes mes forces.

Je sens la naissance de la tête. Après son passage, la douleur est déjà moins pire. J'entends pleurer. Curieusement. je suis surprise. Une nouvelle personne vient de s'ajouter dans la pièce. Une

≪ Mon chum est ému. Il me trouve belle. Je suis une femelle; je suis animale.

dernière poussée et les fesses naissent elles aussi. « Ah! Ça fait du bien! » Je me couche sur le dos et comme on dépose mon bébé sur mon ventre, je

m'écrie que si c'est un garçon, il s'appelle Gustave. C'est effectivement un garçon. Le sexe du bébé était supposé être une surprise, mais je sentais tellement la présence d'un Gustave!

> Gustave est né un peu avant 8 heures du soir, juste après le coucher du soleil. Comme ie tenais vraiment à donner un nom Innu à notre bébé, le nom Ukau (crépuscule) était évident.

> Pour la journée du 1er mai, je voulais aller en ville pour participer aux activités de la Fête des Travailleurs. Cette journée

aura été toute autre. C'est la journée où mon fils a choisi de naître. Je me souviendrai touiours de cette Fête des Travailleurs.

## Vendredi soir à Mont-Joli

Par Sébastien Corriveau, père de Gustave

1 er mai 2015. Marie me réveille : « Tu iras pas à job aujourd'hui ». Je comprends qu'on va aller à Mont-Joli. Ma blonde a des contractions, j'me fais un café, je trouve ça drôle d'imaginer que plutôt que d'aller à la job je vais avoir un bébé. C'est excitant. Je ne sais pas trop quoi faire, je suis un peu stressé, je ne peux pas aider beaucoup, je supporte Marie et je savoure le café.

Notre suivi avait eu lieu majoritairement avec Johanne - en fait, sa stagiaire, Charline - mais c'était Karine, notre deuxième sage-femme, qui était de garde. J'ai téléphoné à Karine contre mon gré - j'aurais bien voulu que Marie fasse ce téléphone – pour lui annoncer... euh... quoi? Je ne savais pas vraiment quoi dire. « On est en... euh, travail actif (?), on va aller à Mont-Joli là, j'pense que Marie va accoucher aujourd'hui là, et euh... » Karine écoute les contractions de Marie en arrière-plan – elle est dans le bain – et elle ne semble pas convaincue; elle dit que le travail est bien parti mais qu'on pourrait rappeler quand ca serait plus avancé. Marie semble déçue mais on ne lâche pas prise.

Quarante-cinq minutes plus tard, on rappelle Karine et on met en branle le départ. J'ai vidé la litière pis j'en ai rajouté d'la propre, j'ai rentré les valises dans l'char, j'ai nourri le chat

au max pis on est embarqués pour une ride Rimouski-Est-Mont-Joli, par un vendredi matin de gros soleil printanier. Y avait même un pouceux sur la 132 auguel j'ai fait des saluts, pis y a pas semblé comprendre pourquoi que je ne m'arrêtais pas. Le karma est bon.

Arrivée aux alentours de midi. On s'installe dans une chambre. Il v a un couple qui est à la maison de naissance mais sur le point de partir; ils ont eu leur bébé la veille. Notre accompagnante à la naissance, une bonne amie, arrive. J'ai faim et je l'exprime. On me sert une généreuse portion de pâté mexicain avec une salade, je suis aux anges. À la maison, on s'habitue à couper le pâté

en quatre ou en six, puis à s'en servir deux morceaux. Pas ici. Sylvie m'a dit: « Tu vas ben manger tout ça? » et j'avais un seul morceau qui faisait un tiers du pâté. Quel délice.

Après, on est rentrés dans la longue phase du « travail ». Marie et moi on aime bien être encadrés, alors Karine venait nous voir souvent. Je posais des questions. Joëlle, notre amieaccompagnante-à-la-naissance, était là aussi. On faisait ce qu'on pouvait pour faire en sorte que ça se passe le mieux possible pour Marie même si on ne pouvait pas faire grand-chose (le bruit des quatre-roues pendant le bain). Je me suis souvenu d'une phrase de l'infirmière dans un cours prénatal : « Plutôt que de demander à ta blonde si elle veut de l'eau, approche le verre de sa bouche et rendue là, elle va décider. Si elle n'en veut pas ou si elle veut autre chose, elle l'exprimera alors. » C'est ce que j'ai fait tout au long de l'accouchement. Faire appel au cortex émotif plutôt qu'au cortex cérébral.

Il s'est passé ben des affaires dans cette phase mais je ne vais pas décrire toutes les opérations et les positions que nous avons prises. Bain, banc d'accouchement, toilette, lit, cordage accroché au plafond, quatre pattes, on a passé par une panoplie de styles et je souhaite à toutes les femmes de pouvoir les essayer. Marie a aimé certaines et d'autres non, mais on ne sait pas tant qu'on n'a pas essayé.

Quand le bébé est né, Marie était à quatre pattes dans le lit et le soleil se couchait par la fenêtre. J'étais devant elle et je lui tenais les bras, je n'ai donc pas pu voir l'enfant immédiatement. Marie a dit: « Si c'est un gars, on l'appelle Gustave. » Karine a mis le bébé sur le ventre de Marie et j'ai vu que c'était un gars. Je ne lui ai pas dit, je l'ai laissée le découvrir. C'est vraiment petit un bébé. Je me suis couché le long de Marie et Gustave a ouvert les yeux pour me regarder. La première chose qu'il a vue de sa vie, c'est moi.

J'ai pleuré.

#### La maison de naissance

Ce que j'ai apprécié de la maison de naissance, c'est tout ce qui entoure l'accouchement et qui a fait que cet événement était si confortable et restera gravé dans ma mémoire à jamais. On nous prépare à manger après l'accouchement! Y'était genre minuit, pis on avait le choix de plusieurs items dans le menu. On a appris comment

changer une couche, comment tenir le bébé, comment l'enrouler dans une couverte et de bons conseils pour l'allaitement; tout cela donné par d'excellentes marraines d'allaitement

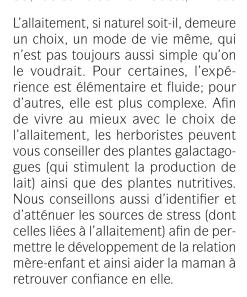
« La maison de naissance, c'est comme un gîte, sauf que tu ressors avec un bébé! » (Gérald Dionne, propriétaire d'un gîte et dont les trois enfants sont nés à la Maison des naissances Colette-Julien.) ■



# L'herboristerie pour soutenir la production de lait maternel

Par Marie-Soleil Boucher, Herboriste-Thérapeute Accréditée (HTA) Coop Alina Épicerie santé

99, rue Saint-Germain Ouest, Rimouski, 418 723-0355



L'allaitement est un choix qui peut être familial car il implique que la mère reste avec l'enfant, du moins lors des premiers mois, lorsque les tétées se font assez rapprochées. De plus, comme l'allaitement nécessite du temps et de l'investissement, il est nécessaire de le considérer comme un travail en soi! Comme la production de lait demande beaucoup d'énergie, le sommeil est important pour permettre une bonne lactation. Il ne faut pas négliger que l'énergie est aussi emmagasinée grâce à la qualité des calories consommées. Nous conseillons donc une bonne alimentation riche en acides gras essentiels, des grains entiers, des fruits et légumes, ainsi que des protéines. Un apport supplémentaire en fer et en calcium peut être recommandé. Les

aliments qui favorisent la lactation sont l'orge mondé, l'avoine, les graines de lin, les betteraves, les carottes, les courges, les amandes, le riz brun, les algues, le kale, les pousses et germinations. Boire de l'eau est indispensable pour assurer une belle production. S'assurer de boire au moins un litre d'eau par jour, en plus d'une bonne quantité de liquide (bouillons, jus de fruits ou légumes, tisanes) est primordial pour produire ce fabuleux liquide lacté. Les plantes galactagogues et nutritives peuvent être consommées en tisanes tous les jours à raison d'une à trois tasses. Ainsi, vous pouvez choisir parmi ces plantes sécuritaires et vous faire un mélange selon votre goût et vos besoins (1 c. à thé de la plante ou du mélange par tasse d'eau chaude, infusée 20 minutes).

En plus d'être galactagogue, le fenouil (foeniculum vulgare) aide la digestion et diminue les spasmes. Le fenugrek (trigonella foenum-graecum) et la guimauve (althea officinalis) sont des plantes galactagogues et émollientes; en plus de favoriser la production de lait, elles soutiennent les muqueuses (toux sèche, constipation). Le chardon bénit (cnicus benedictus) favorise la lactation et soutient le système digestif par son amertume. Le basilic sacré (ocimum sanctum) est galactagogue et adaptogène; il équilibre la résistance au stress et le système hormonal en douceur, tout en soutenant le



système immunitaire. Finalement, le houblon (humulus lupulus) offre son côté galactagogue mais aussi sédatif. En considérant que la diminution du stress soutient l'allaitement, la mélisse (lâcher-prise), la camomille (calme le ventre et la tête) et la lavande (anxiété) sont des plantes intéressantes à ajouter à votre tisane. Ensuite, en nourrissant votre corps de vitamines et minéraux, vous trouverez la vitalité nécessaire à l'allaitement: avoine, ortie, luzerne et trèfle rouge.

Pour finir, si vous prenez une médication, il est toujours conseillé de valider avec votre pharmacien le choix des plantes que vous consommez. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter une herboriste-thérapeute accréditée.

#### Bibliographie:

- 1. Pitchford, Paul. *Healing with whole food*, 3 éd., Berkley, California, North Atlantic Books, 2002, 753p.
- 2. Romm, Aviva J. *Naturally heal-thy babies and children*, Berkeley, Toronto, Celestial Arts, 2003, 435p
- 3. Room, Aviva J. *Botanical medicine for woman's health*, Los Angeles, Californie, Churchill Livingstone, 2010, 694p.
- 4. Winston, David. *Adaptogens, herbs for strength, stamina and stress relief,* Rochester, Vermont, Healing arts press, 2007, 324p. ■

### **P**UBLICITÉ





## Les haltes-allaitement: plus qu'un lieu de soutien à l'allaitement!

Par Geneviève Guilbault, sage-femme et consultante en allaitement IBCLC Maison des naissances Colette-Julien 40, rue Saint-Paul, Mont-Joli, 418 775-3636

Dans le cadre de l'Initiative « Amis des bébés », de nombreux établissements de santé (autrefois appelés CLSC et CSSS) ont mis sur pied les haltes-allaitement. Ces haltes ont pour but de soutenir l'allaitement maternel en offrant aux mères un lieu privilégié et facile d'accès pour répondre à leurs questions concernant l'allaitement maternel et d'assurer un certain suivi des bébés allaités. Les haltes sont souvent animées par une infirmière ou une consultante en allaitement IBCLC, ainsi qu'une ou des membres du groupe local d'entraide à l'allaitement local. Parfois, d'autres intervenants et professionnels en périnatalité se joignent au groupe pour une causerie ayant un thème précis. Les mères qui allaitent ont une occasion de sortir de chez elles, rencontrer d'autres mères et elles peuvent apprivoiser l'allaitement en public dans un espace propice à la promotion et au soutien.

Au Québec, les taux d'initiation à l'allaitement maternel suivant la naissance sont en constante augmentation. C'est maintenant une grande majorité des mères qui souhaitent nourrir leur bébé avec leur lait et qui le tentent dans les premiers jours (85%). Pourtant, les taux chutent drastiquement après la sortie du lieu de naissance pour atteindre un taux d'allaitement exclusif de 44% à un mois et 3% à l'âge de 6 mois. On est loin des recommandations des instances officielles de santé qui suggèrent l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6

mois suivi d'une diversification alimentaire accompagnée d'une poursuite de l'allaitement tant et aussi longtemps que souhaité par les mères et les bébés! Mais que se passe-t-il? Trois principales raisons: l'introduction précoce des suppléments durant le séjour hospitalier (ce qui arrive dans 39% des cas), le manque de soutien en cas de difficultés au retour à la maison et la culture de maternage et de parentage qui ne favorise pas l'allaitement exclusif.1

L'expérience des «Baby Cafés» (l'équivalent britannique des haltes-allaitement) a démontré que ce lieu pouvait contribuer à augmenter les taux d'allaitement dans les communautés de trois facons :

- 1. L'intervenante, idéalement la même, développe un lien de confiance avec les participantes et demeure une ressource professionnelle précieuse et accessible pour les mères qui vivent des difficultés avec l'allaitement.
- 2. Les mères forgent des liens entre elles (stimulées par l'animatrice qui doit posséder un certain talent en animation de groupe!) et partagent leurs réalités respectives. Les mères avec des bébés plus âgés ou d'autres enfants deviennent en quelque sorte des «mentors» pour les nouvelles mamans. Il s'agit d'une expérience extrêmement valorisante pour l'une et l'autre.
- Source : Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

- Elles brisent l'isolement et normalisent leurs expériences en les partageant avec leurs pairs. Des amitiés se créent souvent.
- 3. Les thématiques de discussion permettent de défaire certains mythes et de créer une culture de parentage propice à l'allaitement maternel. L'information à jour donnée par les invités permet le développement des compétences parentales; le volet discussion permet le partage d'applications concrètes de l'information reçue.2

J'anime les haltes-bébé de La Mitis depuis quelques années, en passant parfois le relais à une de mes collègues de la Maison des naissances Colette-Julien ou de l'équipe d'infirmières en périnatalité. J'ai l'occasion oui, d'aider des femmes avec leur allaitement et oui, les haltes contribuent à ce que les femmes allaitent plus longtemps. Mais surtout, j'ai l'impression de contribuer à créer une communauté où le fait d'allaiter s'inscrit dans une large perspective où les mères évoluent avec leurs bébés, tout en bénéficiant de cet indispensable soutien qui en fait une expérience positive, valorisante, enrichissante et surtout... heureuse!

Il y a certainement une Halte-Allaitement dans votre communauté! Renseignez-vous et allez y faire un tour!

Source: Maman Éprouvette

## La recette du bonheur dans la conciliation travail-famille

Par Marie-Eve Gagnon, travailleuse sociale et médiatrice familiale marie.eve.gagnon.ts@hotmail.ca | 418 732-0945

Le concept de la conciliation travailfamille est utilisé depuis les années 80, une dizaine d'années suivant l'ouverture de services en garderie permettant aux femmes mariées de travailler. De plus en plus d'entreprises l'utilisent dans leurs politiques internes pour favoriser la situation de leurs employés. La conciliation travail-famille demeure omniprésente dans plusieurs lectures populaires sur la famille et la parentalité. Elle intègre d'autres éléments intrinsèques tels que le couple et l'implication sociale.

La conciliation travail-famille se définit par des synonymes tels qu'accommodement et compromis. Il n'est donc pas surprenant qu'elle représente un défi. Comment demander à un parent «d'accommoder ou de compromettre» sa progéniture et sa carrière? Un dilemme terriblement déchirant concernant deux sphères de vie qui le définissent principalement comme individu. Concilier implique assurément des choix dans le partage des responsabilités, dans le mode de vie et dans l'application de limites personnelles et professionnelles. Le défi est donc de «faire son possible» en jonglant notamment avec les horaires, les responsabilités, les imprévus, les attentes, les jugements, la culpabilité, l'anxiété, l'impression de ne pas être assez présent ou à la hauteur des attentes, pas assez impliqué, etc. La gestion émotive nécessaire est immense et malheureusement, la bataille peut sembler perdue d'avance.

Voici des pistes de solutions afin de trouver et développer ses propres trucs pour tendre vers un équilibre:

Accepter de vivre une saine culpabilité. La culpabilité vient tel un «bonus» avec la parentalité. Elle peut être saine ou non. Elle n'est pas une émotion en soit mais un terme générique recouvrant un ensemble d'émotions. Vivre une saine culpabilité commence par établir ses priorités pour ensuite assumer les choix qui s'en suivent systématiquement. Ce qui provoque la culpabilité sont les émotions vécues lorsqu'un choix est fait en désaccord avec les valeurs de la personne. Elle suppose une violation des valeurs et limites de la personne et ce, peu importe si elle en avait le choix. Une culpabilité moins saine créera manifestement un déséquilibre pouvant perdurer dans le temps. La personne est constamment en confrontation face à son impression d'avoir outrepassé ses principes et valeurs. Elle aurait pu demeurer fidèle mais elle se sent plutôt infidèle face à son propre schème de valeurs. L'individu peut vivre de l'angoisse, de l'anxiété ou des désordres émotionnels. En lien avec cela, il se peut que certains besoins fondamentaux soient altérés tels que des troubles du sommeil ou de la concentration. Dans cette situation, un professionnel peut être aidant. Dans le cadre d'un processus thérapeutique défini, il



pourra utiliser des approches telles que Cognitivo-comportementales et Court terme.

- Tenter de se respecter et respecter les autres dans leurs choix. Il est facile de juger l'autre dans ses décisions car il est difficile de comprendre une autre réalité et d'y voir les enjeux. Le message que nous transmettons et la façon dont il est compris peut également apporter des conflits de valeurs.
- **Utiliser nos ressources** : conjoint ou ex-conjoint, famille élargie, amis.
- Se rappeler que le plus important est d'être heureux et serein. En tant que modèle, il est nécessaire de transmettre un état de satisfaction face à la réalité et nos choix. La sérénité et le contentement ressentis à la suite d'une prise de décision supplantent habituellement ce qui peut être dit ou écrit concernant les intérêts de l'enfant, la famille ou le travail.

Les baguettes magiques n'existant pas, il est faux de croire que le mystère entourant le concept d'une saine conciliation travail-famille sera bientôt simple. La solution réside essentiellement dans l'acceptation qu'il n'est pas possible d'être parfait dans tout. Nous pouvons tendre vers un mode de vie qui n'est pas idéal mais qui demeure celui qui convient le mieux à notre propre réalité. Une situation typique, idéale, n'existe pas. À nous de se permettre d'être, tout simplement.

#### Publicité

# Les bébés de Tchernobyl: 30 ans plus tard, qu'en est-il des impacts de la radioactivité sur les grossesses?

Par Joanne Rivest, présidente de l'organisme à but non lucratif Séjour Santé Enfants Tchernobyl

Avortements spontanés, avortements préventifs, malformations fœtales, enfants morts-nés... Des réalités tristes. violentes, toutes cachées derrière un mot: Tchernobyl.

Ce mot, d'abord inoffensif, devient tout à coup lourd de sens lorsque associé à d'autres: explosion nucléaire, radioactivité, cancers, pollution, nourrissons nés mutilés, handicapés...

Ce mot s'est cristallisé le 26 avril 1986, il y a 30 ans cette année, dans la ville de Tchernobyl, près de la frontière de l'actuel Bélarus. L'explosion du radiateur 4 de la centrale Lénine a engendré une contamination béante de l'environnement à des centaines de kilomètres à la ronde (de la radioactivité a été détectée jusqu'en France). Nul besoin de spécifier que beaucoup de décès sont dus à cet incident, considéré comme le plus grave accident nucléaire de l'Histoire.

Tel que mentionné plus haut, la catastrophe de Tchernobyl « fête » ses 30 ans cette année. Pour prendre part à ces « célébrations », l'organisme Séjour Santé Enfants Tchernobyl souhaite réactualiser les connaissances de la population québécoise sur l'explosion de 1986. Nous orienterons toutefois l'article vers ce qui intéresse

cette revue: les grossesses, les bébés. Nous vous proposons donc une petite visite des bureaux d'obstétriques biélorusses au lendemain de l'explosion. Notez que les statistiques ici présentées datent toutefois de 2003. L'explosion nucléaire est encore très taboue en Europe de l'Est (mais dans le cadre de cet article, nous nous intéresserons plus précisément au Bélarus et à ses habitants, les Biélorusses). « Il y a un mécanisme de défense chez les [Biélorusses], qui les pousse à oublier que la radioactivité est la cause de beaucoup de maladies. Dans la vie de tous les jours, ils évitent d'y penser. Ce comportement se retrouve surtout chez les habitants qui vivent dans les zones de fortes contaminations. Ceux-ci n'ont pas le choix, et pour nourrir leur famille, ils sont obligés d'aller cueillir des champignons ou de récolter les produits de leur jardin. Malheureusement, c'est avec ce type de comportement que les gens se contaminent, et accumulent des radionucléides dans leur organisme. En moyenne, les populations sont pauvres et ne peuvent acheter les produits alimentaires importés.1 » Ajoutons que ce qui contribue énormément à ce mutisme est l'absence d'étude d'envergure sur la santé publique depuis la

http://www.dissident-media.org/ infonucleaire/trait\_25\_26.html

catastrophe. Les quelques chercheurs locaux qui souhaitent étudier le sujet trouvent pour seuls commanditaires des institutions qui trempent dans le lobby nucléaire. Ils exigent donc que les «maigres» résultats des recherches ne circulent pas dans le public.

Ainsi, voici quelques déclarations faites par le médecin-chef du service pédiatrique de l'hôpital de Gomel au Bélarus, pays le plus touché par la radioactivité (à 70%):

« En 1985, 1 an avant la catastrophe, 200 cas de malformations étaient répertoriés. En 2000, plus de 800 cas, malgré pourtant une baisse considérable des naissances : actuellement 14 à 15 000 naissances/an, contre 28 à 30 000 avant la catastrophe de Tchernobyl.<sup>2</sup> »

Cette première statistique nous mène à nous poser la question: pourquoi y a-t-il moins de naissances au Bélarus depuis l'explosion? La population estelle moins fertile? Trop malade pour se reproduire? Les Biélorusses se retiennent-ils de se reproduire par peur des malformations? Larissa Losseva, enseignante et interprète biélorusse, témoigne de la peur post-explosion de

http://www.dissident-media.org/ infonucleaire/enfants\_malades.html

procréer. On sait que suite à l'incident, le nombre de malformations fœtales a augmenté considérablement. Ce sont en majorité des malformations du cœur, du système cardio-vasculaire, du tube digestif, des reins. Ces altérations rendent les enfants invalides. Les médecins du Bélarus rencontrent des cas de diabète chez les nouveaux-nés et savent qu'il y a une hausse de cette maladie. Ils constatent une grande baisse de l'immunité et beaucoup d'anémie: les maladies infectieuses se manifestent avec beaucoup plus de gravité. Ils observent aussi l'apparition de maladies qui habituellement ne sont pas caractéristiques des enfants (forte tension artérielle, altérations du rythme cardiaque, cataractes). Notons que les malformations du cerveau chez les nourrissons et les anencéphalies ont doublé au Bélarus depuis la catastrophe de Tchernobyl.

Nous poursuivrons cet article en donnant la parole à un journaliste qui a rencontré le professeur Lazjuk, responsable du registre national des malformations à l'Institut biélorusse des maladies héréditaires:

« Après la catastrophe de Tchernobyl, en juin et juillet 1986, il [le registre] pouvait déjà montrer que chez les femmes enceintes de la zone des trente kilomètres autour de la centrale, le nombre de mutations avait augmenté de manière statistiquement fiable (étude sur les cordons ombilicaux). Pour répondre rapidement à la question sur les conséquences génétiques de l'exposition aux radiations, comme on ne pouvait attendre que les enfants naissent, l'Institut a examiné les fœtus avortés. En effet, après l'accident nucléaire de Tchernobyl, face à l'incertitude, beaucoup de femmes ont dû se faire avorter; ainsi, malheureusement, cet « objet d'étude » ne manquait pas. Le professeur Lazjuk avait déjà constitué une équipe pour examiner les embryons ; celle-ci était la seule formée pour ce genre d'activités en URSS. Il s'agit d'un examen très compliqué. Le choix a été fait de mesurer des échantillons des zones les plus contaminées (plus de 40 000 embryons mesurés et comparés avec ceux de la ville de Minsk située en zone propre). Les résultats ont été frappants : « Dans les zones de forte contamination radioactive, le développement intra-utérin du fœtus est altéré, lésé, modifié. Conséquence: il y a des malformations à la naissance... » Le professeur [a constituél un tableau qui traite des neuf groupes de malformations dans le développement du foetus. Ces données sont obligatoirement et systématiquement répertoriées dans le registre des malformations du Bélarus depuis 1979. Les courbes que nous y voyons laissent apparaître, de manière assez caractéristique, que plus les zones sont contaminées, plus la courbe des malformations est haute. « La fréquence des malformations du développement après Tchernobyl augmente dans le Bélarus tout entier. Dans la région de Vitepsk, pourtant considérée comme propre, il y a une augmentation de 47% des malformations intra-utérines de 1986 à 1994. Dans la région de

Moguilev, où la contamination en césium 137 est de près de 15 curies/km2 (soit 455 000 becquerels/m2), l'augmentation est de 83%, alors qu'elle est de 87% dans celle de Gomel (la région du Bélarus la plus contaminée)». Selon les données du ministère de la santé, le taux de malformations à la naissance est actuellement de 8,5 pour 1 000. «En fait, précise-t-il, s'il n'y avait pas eu le dépistage et les avortements, 12 enfants sur 1 000 (et non pas 8) seraient nés avec des malformations. » Il ajoute que ces chiffres sont à prendre avec précaution, car toutes les malformations ne sont pas prises en compte.

Le docteur Viatcheslav Stanislavovitch, oeuvrant à Gomel dans, nous le rappelons, la zone la

plus contaminée, raconte que depuis Tchernobyl, après chaque naissance, l'équipe médicale procède à une évaluation de l'état de santé du nouveauné. Le poupon, selon son état de santé, peut être considéré comme:

- 1. Sans problème de santé (né de parents sains après une grossesse sans problème).
- 2. Prédisposé à des maladies (né de parents malades, ou après une grossesse à problèmes).
- 3. Avec des malformations à la naissance.
- 4. Avec des malformations à la naissance entraînant la mort.

Durant les deux premières années post-Tchernobyl, seulement 16 à 17% des bébés intégraient la première catégorie dans cette région de Gomel, particulièrement radioactive.

Très peu de temps après la catastrophe nucléaire sont nés deux termes des plus évocateurs. Le premier: « bébé de Tchernobyl », pour décrire les bébés alors dans le ventre de leur mère au moment de l'explosion. Olexiy



Starynets, aujourd'hui journaliste sportif à Kiev, porte cette étiquette silencieuse. Il est né le 26 avril 1986, à peine quelques heures après l'explosion. Ses parents lui ont raconté qu'à la maternité où il est né, « ils ont fermé les fenêtres pour se protéger des radiations, et ils ont lavé les sols plus souvent.<sup>3</sup> » Le deuxième terme post-explosion, « enfant de Tchernobyl », désigne toute personne avant été enfant en zone contaminée depuis 1986 (donc, toute personne qui a eu sa poussée de croissance en lieu radioactif). Ce terme englobe assurément des centaines de milliers de personnes d'Europe de l'Est, voire des millions...

Séjour Santé Enfants Tchernobyl est un organisme à but non lucratif qui vient en aide à ces « enfants de Tchernobyl » en leur offrant des séjours santé estivaux au Québec d'une durée de six à huit semaines. Ces enfants du Bélarus, âgés entre 8 et 17 ans, sont considérés comme étant en santé par leur pays,

3 http://fr.euronews.com/2015/04/27/les-enfants-de-la-generation-tchernobyl-29-ans-apres-certains-se-confient/

malgré la faiblesse de leur système immunitaire (fragilité, fatigue, maux de tête, saignements de nez, toux, guérison lente des blessures, tendance à développer des cancers, leucémie et problèmes de glande thyroïde). Ainsi, grâce à ces séjours hors Bélarus, leur santé s'améliore considérablement à cause de l'environnement plus salubre et de la consommation d'aliments non contaminés. Un des changements les plus importants, bien que moins perceptible, est le renforcement du système immunitaire. Les effets se prolongent le reste de l'année. Pendant leur séjour, grâce à la générosité de dentistes et d'optométristes, de nombreux enfants reçoivent des soins dentaires et ophtalmologiques auxquels ils n'ont pas accès au Bélarus.4 Leur chance de développer des cancers plus tard diminue considérablement grâce à ces séjours.

Nous aimerions conclure en réorientant notre propos vers ce qui intéresse particulièrement cette revue et ses lecteurs: la grossesse, les bébés. Nous ne tomberons pas une fois de plus dans les chiffres et statistiques que nous avons faits déferler sur vos têtes tout au long de cet article. Nous voudrions tout simplement conclure en disant que les enfants d'aujourd'hui sont les parents de demain. En améliorant la santé des fillettes et garçons biélorusses d'aujourd'hui, notre organisme tente d'assurer la santé de ces petits qui, dans une quinzaine d'années, donneront la vie à leur tour. Les fillettes qui viennent au Québec. comme la petite Katia qui vient l'été dans notre beau pays depuis 10 ans (voir photos), auront assurément des grossesses plus sereines sachant que leur système immunitaire est renforci et que leurs ovules sont moins altérés, ayant effectué des séjours santé hors zone contaminée durant leur croissance. Des grossesses zen exemptes de stress: n'est-ce pas là un souhait universel commun à toutes les femmes de la Terre? ■







Groupe de soutien en allaitement maternel

Jour, soir et fin de semaine

418 750-7001

Rimouski et Mitis http://www.entre-meres.org/

Suivez-nous sur



## Avec pas d'couche

Par Andréane Letendre

Quand on pense à la vie quotidienne avec un bébé, on songe inévitablement aux nombreux changements de couche que cela implique. Dès qu'on apprend qu'on est enceinte, on se doute bien que les couches feront partie de notre vie pour les deux prochaines années minimum. Or de nombreux parents dans le monde ne passent pas par cette étape. Il est absolument possible d'élever un bébé sans couche ou presque tout en restant relativement

sain d'esprit! Les Occidentaux ont baptisé cette pratique « 'hygiène naturelle infantile » ou « elimination communication », en anglais. Et c'est ce que j'ai fait avec Irène, notre premier bébé.

Il y a plusieurs années, une amie voyageuse un peu granole m'avait parlé d'un couple qu'elle connaissait qui avait voyagé en Asie du

Sud-Est avec leur bébé sans couche. Sur le coup, j'ai trouvé cette pratique extrême. Je me disais qu'il y a quand même un bout à vouloir réduire ses déchets à tout prix! Mais quand je suis tombée enceinte, ma curiosité est revenue et j'ai voulu lire sur le sujet. Après quelques recherches sur Internet, je me suis dit qu'il fallait que j'essaie ça avec mon enfant. J'ai emprunté le livre Sans couche, c'est la liberté, d'Ingrid Bauer, et j'ai tranquillement préparé la venue de bébé avec cette idée en tête. On me demandait souvent si j'avais l'intention d'utiliser des jetables ou des lavables. Quand je répondais : « Ni l'une, ni l'autre », tout le monde pensait que je faisais une blague. Après tout, vouloir « mettre son bébé propre » avant un an, ça sonne comme de la maltraitance!

Le but ultime de l'hygiène naturelle n'est pourtant pas l'acquisition précoce de la propreté (bien que cela se produise chez certains enfants). C'est d'abord et avant tout d'établir une communication parent-enfant afin de mieux répondre à un besoin

Le but ultime de l'hygiène naturelle n'est pourtant pas l'acquisition précoce de la propreté [...] >>

> primaire du bébé, soit l'élimination. On ne cherche pas la performance, la perfection, bien au contraire! Les « accidents » font partie du voyage, c'est une bonne leçon de lâcher-prise. Même si on n'attrape pas tous les pipis ni les cacas, l'enfant passe beaucoup moins de temps les fesses dans ses excréments. Et comme mon conjoint dit : « Je préfère nettoyer un caca sur le plancher qu'un caca tout écrasé sur les fesses de bébé, avec des résidus dans les moindres plis et interstices... ». Bon, c'est un peu explicite, mais vous comprenez l'essence...

> Peu de temps avant d'accoucher, je me

suis tout de même munie d'un petit lot de couches lavables pour nouveau-né et de plusieurs langes (couches plates). Je ne voulais pas me stresser avec mes histoires de bébé pas d'couche alors que je débutais l'allaitement et, comme je ne savais pas comment tout allait se dérouler, je préférais prévoir au cas où. J'ai aussi fabriqué des piqués de laine à lanoliniser à partir de vieilles couvertures.

> La naissance d'Irène s'est très bien déroulée. Un accouchement facile somme toute! Mais dans les jours qui ont suivi, i'étais épuisée. Les couches ont été très utiles finalement. Je me suis promis de bien récupérer de l'accouchement et de bien amorcer mon allaitement avant de tenter de retirer les couches pour de bon. Cependant, Irène se réveillait pour faire

pipi et nous signalait clairement ses besoins à une semaine de vie. J'ai donc essavé de la tenir sur le pot en position accroupie. Et là, ça a marché! Un premier pipi attrapé, c'est comme tellement magique, j'étais folle raide! On a donc continué d'offrir le pot quand on percevait qu'elle avait envie mais honnêtement, les premiers mois, on n'attrapait pas tout. Un nouveau-né, ça peut faire pipi toutes les quinze minutes, à moins de vingt secondes d'avis. Le temps de se poser la question si c'est un signe de faim ou un signe d'envie et nous voilà arrosés!

Avec un tout petit bébé, quand on sait

qu'il pleure avant de faire pipi ou caca, il reste bien peu de pleurs « inexpliqués », comme les fameuses coliques. Peut-être qu'on a eu un bébé particulièrement calme dans sa nature, mais on n'a jamais eu de moment où on ne comprenait pas ce qui n'allait pas.

Vers 4 mois, les pipis se sont espacés, les cacas aussi. J'avais mieux appris à reconnaître les signes d'envie et les patterns d'élimination d'Irène et elle s'était habituée au pot et à nos routines. Je la laissais de plus en plus souvent sans couche dans la maison. Puis, elle a fait un peu d'érythème fessier et j'ai décidé de ne plus lui mettre de couche la nuit. Elle dort désormais sur un piqué de laine lanolinisée avec un lange dessus. Si le lange est mouillé, je le change aussitôt; c'est plus rapide qu'un changement de couche. Assez rapidement, Irène s'est mise à passer des nuits complètes sans faire pipi, ou bien elle se réveillait pour me demander le pot. Elle faisait alors pipi dans un demi sommeil et se rendormait aussitôt au sein.

Vers 6 mois, je pouvais pratiquement affirmer qu'elle était propre la nuit. Le jour, j'étais plus distraite et j'en manquais encore souvent, mais je peux compter sur les doigts d'une seule main les cacas en couche. Ça m'arrivait

de sortir faire des commissions sans lui mettre de couche. Je gardais un pot dans l'auto ou je l'emmenais carrément dans les toilettes publiques. Je l'ai beaucoup portée en écharpe, la proximité facilite énormément la communication. Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, je n'ai pas souvent mouillé mon écharpe!

C'est vers 9 mois que tout s'est compliqué. Irène commençait à explorer à quatre pattes et à se lever debout. Du

coup, elle signalait moins ses envies et ne voulait pas rester en place sur le pot. On a accepté, remis des couches le jour plus souvent, et trouvé différents moyens pour qu'elle veuille revenir sur le pot quand elle en avait besoin. La pause a été assez longue et entre temps,

ses signaux se modifiaient. Elle s'est finalement mise à signer pipi quand elle avait envie, tout en disant « caca ». Cependant, à partir du moment où elle s'est mise à marcher, le rythme a beaucoup changé. Elle refuse de plus

en plus l'écharpe, veut s'asseoir ellemême sur le pot, dit « non non non » à tout, est facilement distraite. Il faut faire preuve d'imagination pour que tout fonctionne bien!

Aujourd'hui, Irène a presque 16 mois et passe des journées sans mouiller de couches. Elle est encore loin d'être propre, mais elle demande souvent le pot quand elle veut éliminer. Elle porte des couches quand on est en sortie ou bien quand je suis occupée, mais elle

fait la majorité de ses besoins dans le pot.

Somme toute, nous avons utilisé des couches, fait beaucoup d'essais-erreurs, mais je suis très contente de notre aventure jusqu'à maintenant. Audelà des préoccupations écologiques, nous avons

appris à mieux connaître notre enfant et un lien de confiance a été créé. Si un deuxième bébé venait à se montrer, je pense que je me lancerais avec plus de confiance dans cette aventure. En fait, j'ai bien hâte de recommencer!

Au-delà des préoccupations écologiques, nous avons appris à mieux connaître notre enfant [...] >>>

#### 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





## Maman Ourse: Un conte sur l'instinct maternel

Par Elisabeth Boucher, membre du comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien

Il était une fois, il y a sept ans...

Je me promenais dans la forêt quand, sur mon chemin, j'ai rencontré un petit animal à l'air fragile et perdu, extrêmement mignon.

Il avait un regard profond et curieux. Il m'intriguait. Je m'approchai doucement, tendis la main et réussis à le prendre dans mes bras.

Il avait les épaules et le dos duveteux. Son petit corps était doux; je n'avais jamais touché une chose aussi douce. Il me regardait droit dans les yeux et semblait me dire : « Amène-moi avec toi! Prends soin de moi! »

Profondément touchée, je l'amenai chez moi. Sa vulnérabilité était telle qu'il n'aurait pu survivre dans la forêt. D'abord de façon plutôt gauche, j'appris à le nourrir. Je le berçai, parfois en me questionnant sur ce qu'il allait devenir, parfois en me demandant pourquoi je l'avais recueilli chez moi. Quelle folie!

Ses besoins étaient intenses et je ne comprenais pas toujours ce qu'il désirait me communiquer. Cette situation me plongeait dans un profond désarroi. Néanmoins, je m'attachai à lui et l'amour que j'éprouvais à son égard

ne cessait de grandir.

Or, un jour, précisément huit jours après cette rencontre, je perdis ma mère.

Je vivais les affres de l'isolement, malgré la présence de mon petit animal. Je me dévouai à lui pour oublier ma tristesse.

Nous pansions ensemble nos plaies, sachant que nous entrions tous les deux dans une ère nouvelle, abandonnés. Hypersensible et hyperempathique, drôle de paire que nous formions. Anxiété, tristesse, incertitude, joies, bonheur : tous ces états se succédaient, se chevauchaient, s'empêtraient sans trop savoir qui le vivait et qui le percevait chez l'autre.

Nous étions devenus un vortex commun d'émotions; nous étions un.

Un matin, je descendis à la cuisine après une nuit mouvementée, mon petit animal au creux de ma hanche, comme toujours, et je découvris juste là, dans ma propre maison, une grande ourse brune, sagement assise sur le parquet.

Elle aperçut son petit, me dévisagea. Je lui tendis. Elle le lécha. Son souffle

était chaud, sa langue rugueuse sur mes doigts. Elle le prit et, sans même que je m'y sois attendue, sans même avoir eu le temps d'avoir peur, elle me goba, d'un coup, d'un grand coup.

Au fond de son être, j'étais bien. C'était chaud, moelleux, confortable. Je me sentais à l'abri. Je décidai alors d'y rester, de m'approprier son grand corps, son corps fort et puissant, son corps de maman ourse, son corps de maman...

Ce jour-là, la symbiose entre mon petit animal et moi fut totale.

Ce conte est largement inspiré par Clarissa Pinkola Estés et son ouvrage Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de *la femme sauvage*<sup>1</sup> Je ne prétends pas avoir son talent mais comme elle, je me permettrai de livrer une certaine interprétation de mon histoire. Car il s'agit bien là de ma propre histoire.

Le conte est divisé en trois parties.

ESTES, Clarissa Pinkola. Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage, édition française. Paris : Le Livre de Poche, 2001, 763 pages.

La première relate la rencontre avec le petit animal, qui est bien sur mon premier bébé, et représente l'accouchement, puis les premiers jours qui ont suivi, l'adaptation nécessaire, le sentiment d'être inadéquate et que mon bébé était une chose différente de moi, d'une autre espèce.

La deuxième partie est la plus difficile à partager. Elle fait référence à la période où ma mère est décédée subitement, sa mort étant survenue dans les jours suivant la naissance de mon fils, et à la confusion des émotions, le sentiment d'avoir été abandonnée, les journées

longues, l'ennui, l'isolement... Toute cette période contrastait tant avec la vie que j'avais avant d'avoir un enfant. Les sorties, les amis, la liberté, l'insouciance... Sans le savoir, je vivais le deuil d'une partie de moi, du couple sans enfant que mon conjoint et moi formions. À cela s'ajoutait le deuil de ma mère et celui fraîchement accepté de mon père qui m'habitait depuis cinq ans.

Je fais ici un aparté dans l'interprétation de mon conte pour décrire brièvement comment j'ai accueilli la nouvelle du décès de ma mère. Contrairement aux mois qui ont suivi son grand départ, les premières heures et les premiers jours ont été d'un calme inattendu. Je me rappelle avoir dit à mon conjoint: « Voilà!

C'est fait! Je n'ai plus de parents ». J'avais le sentiment d'une étrange légèreté, comme libérée d'une inquiétude, d'une responsabilité... Ça peut paraître ingrat... ou positif! C'était une question de survie! Je suis persuadée que les hormones de l'accouchement naturel et de l'allaitement engourdissaient mon mal causé par le choc de cette nouvelle. Ma sage-femme a été une aide précieuse dans cette période post-partum peu ordinaire, même si je sentais très clairement au fond de moi la limite émotionnelle qu'elle s'imposait de garder. Cette situation débordait

évidemment du cadre de son travail, mais elle a su m'orienter vers les ressources de mon milieu qui ont été très efficaces et qui ont mis un brin de lumière dans cette longue année de congé de maternité.

J'ai mentionné précédemment l'aspect subit de la mort de ma mère. Je dois quand même préciser qu'elle a fait un infarctus quand j'étais enceinte de 35 semaines, qu'elle s'est accrochée très fort à la vie pour pouvoir rencontrer son premier petit-enfant, qu'elle a subi une opération et que la science l'a sauvée, lui donnant un sursis inespéré. J'étais



éberluée par cette chance de l'avoir à mes côtés, fragilisée mais vivante. Elle n'aimait pas cet état, sa santé frêle, l'absence de mon père, les inquiétudes qui se lisaient dans les visages de mes sœurs et de moi-même. Elle nous faisait croire qu'elle ne ressentait aucune séquelle. Ah! Ce qu'une mère peut faire pour épargner ses enfants, même devenus adultes! Enfin, quand elle a quitté ma maison la veille de sa mort, j'ai parfois l'impression qu'elle savait qu'elle ne reviendrait plus. Le souvenir de cette dernière étreinte m'habite encore aujourd'hui et a été

un doux baume sur ma souffrance. Il ne m'a jamais quitté depuis...

Je reviens donc à cette histoire que je vous ai racontée, à cette maman ourse qui s'est présentée à moi dans la troisième partie. Vous l'avez compris : la maman ourse représente ma transformation en véritable maman. Car je suis persuadée qu'on ne devient pas complètement mère au moment de l'accouchement mais plutôt dans les mois qui suivent. L'instinct maternel peut être inné chez certaines personnes, mais peut se développer plus tardivement chez d'autres. C'était mon cas. Mon

corps savait tout faire: porter, accoucher, allaiter, bercer. J'avais une confiance inouïe en lui. Mais mon cœur, lui, a dû apprendre à s'oublier, à lâcher prise, à se dévouer, à écouter son intuition, à aimer inconditionnellement, jour et nuit.

Il n'y a pas d'événement particulier qui me fait dire à quel moment il est arrivé, cet instinct maternel. J'ai seulement pris conscience, un jour, peut-être trois mois après la naissance, un trimestre, peut-être quatre ans après la naissance, que maman ourse était là, que nous étions une seule et même entité, que nous vivions en harmonie, que j'acceptais sa présence, que j'assumais mon rôle de mère et que j'abandonnais fière-

ment une partie de moi-même. Dans le ventre de maman ourse, j'y trouvai réconfort, j'y trouvai ma propre mère.

Aujourd'hui, mon petit ours a sept ans et je lui suis profondément reconnaissante d'avoir été à l'origine de cette métamorphose. Au fond de mon cœur, je le remercie d'être né deux semaines plus tôt que prévu et d'avoir été présent dans ma vie quand ma mère est décédee et dans les mois qui ont suivi. Sa mort à elle, sa vie à lui et mon histoire sont intimement liées à tout jamais.

## Une super maman

Par Josée Fortin

J'ai vécu un avortement à 25 ans avant de fonder ma famille trois ans plus tard. Je ne savais pas que cette épreuve influencerait à ce point mes premiers pas dans la maternité.

Amoureuse, insouciante, naïve ou niaiseuse, peu importe. On sait comment se font les bébés et on tombe enceinte parfois au bien mauvais moment... Ça arrive. Je ne suis pas la seule probablement! Après des semaines de montagnes russes d'émotions - on le garde ou non, on forme un couple ou non - et tous les bouleversements hormonaux en prime, on a opté dans mon cas pour l'avortement. L'expérience en soi s'est bien passée, dans une clinique privée, ambiance feutrée et intime, accompagnée par des intervenantes attentionnées, dans le plus grand respect. Curieusement, j'ai ressenti un peu la même énergie à la maison de naissance... des femmes aidant d'autres femmes, sans jugement, dans un moment de grande vulnérabilité qui touche à ce qu'on a de plus précieux : notre capacité de porter la vie. Mais là s'arrête la comparaison, évidemment.

L'année suivant cet épisode difficile, je rencontre enfin l'homme de ma vie! Le vrai! On s'installe ensemble et on décide d'avoir un enfant. J'anticipe un peu la grossesse... toutes sortes d'émotions sont présentes. Un suivi avec une sage-femme m'apparaît alors une excellente façon d'être accompagnée avec mon vécu. Bien sûr, pendant ma grossesse, je pensais souvent au petit que je n'ai pas eu. J'en parlais à ma sage-femme et je me sentais respectée. Sa bienveillance et sa confiance

en moi me rassuraient. Plutôt sereine. ie demeurais convaincue d'avoir pris la bonne décision dans les circonstances. Le droit à l'avortement est un acquis de notre société que je ne remettais pas en doute. Avec le support de ma sage-femme et de mon homme, j'avançais dans ma première vraie expérience de maternité en toute joie et pleine d'espoir. Je ferais une bonne maman!



Après la naissance de notre fils, je me suis donnée au maximum, comme plusieurs le font, et j'ai dépassé le maximum. Je me suis complètement épuisée! J'ai repris le travail malgré tout et les choses ont empiré: arrêt de travail pendant un an, médication et psychothérapie. Tout ça m'a bien aidée, cela dit, et je me suis remise sur pied. Mon homme, qui me voyait aller, me demandait parfois si je me sentais coupable de m'être fait avorter. «Non, il me semble que non». En fait, il semblait bien que oui. À mon insu, une certaine culpabilité face à mon avortement me jouait des tours dans mon lien avec mon fils. Je voulais que jamais il

ne manque de quoi que ce soit. Pas une minute! Je voulais que jamais il ne souffre de mon absence, qu'il ne vive aucune crainte ni contrariété. Je voulais être là pour lui en tout temps, le protéger de tout et être tout simplement parfaite. Je devais mériter d'être mère, en quelque sorte.

Je sais que plusieurs femmes vivent cette exigence de performance dans la maternité. Chacune a ses raisons et son histoire. Dans mon cas, le fait d'avoir choisi délibérément d'interrompre ma première grossesse revenait me hanter. Ce pouvoir de vie ou de mort sur un être vivant, ce choix de l'avortement, demeure lourd à porter pour moi. Et je ne dis pas qu'on doive renoncer à ce droit! Pas du tout! Mais il faut quand même admettre que ce n'est pas banal. La croyance suivante m'aide à faire la paix avec mon expérience : choisir d'interrompre une grossesse peut être aussi un geste d'amour; envers soi et envers l'enfant qui ne naîtra pas.

Quelques années plus tard, j'ai eu un deuxième enfant. Ma sage-femme a pu m'accompagner à nouveau dans l'aventure. Quel privilège. Elle me connaissait si bien et savait ce que j'avais traversé. Je m'épanouis grandement dans la maternité depuis maintenant douze ans. Je ne vis plus de culpabilité comme au début. Je fais de mon mieux et je pense être une bonne maman.

Juste au mauvais moment, une poussière d'ange t'est tombée dedans Tu ferais une super maman, Mais pas maintenant

- Ariane Moffatt ■



## La Semaine mondiale pour l'accouchement respecté (SMAR) – 16 au 22 mai 2016

#### Par Nicole Pino

Regroupement Naissance-Renaissance http://www.naissance-renaissance.qc.ca/

Le Regroupement Naissance-Renaissance (RNR) travaille avec ardeur pour l'humanisation des naissances depuis 1980. Au fil des années, nous avons lutté pour que les femmes accouchent comme elles le veulent et avec qui elles veulent. En 2016, force est de constater que les femmes ne sont pas toujours respectées lorsqu'elles accouchent. Leurs droits sont parfois bafoués et elles peuvent être confrontées à de la violence obstétricale. Nous entendons constamment des témoignages poignants et renversants de femmes qui ont vécu de la détresse lors de l'accouchement. En entendons-nous seulement parler? Après tout, l'important est un bébé en santé, non? Au RNR, nous croyons fermement que l'accouchement est un moment d'empowerment incroyable pour les femmes et que le vécu de la femme pendant la naissance est cru-

C'est donc mû par ce désir ardent de défendre les droits des femmes et de promouvoir l'accouchement respecté

cial. Lorsque la femme a le bonheur

de donner naissance dans son plein

pouvoir, entourée de personnes qui

la respectent et supportent le proces-

sus, c'est toute la famille qui se trouve

plus forte et plus épanouie. Changer le

monde une naissance à la fois...

que le RNR vous invite à participer et à organiser des actions dans le cadre de la Semaine mondiale pour l'accouchement respecté (SMAR) du 16 au 22 mai 2016, sous le thème: Ma décision, mon corps, mon bébé!

Le RNR en appelle à une action concertée de tous les partenaires et organismes oeuvrant en périnatalité, parce que c'est ensemble que nous sommes plus fortes! Que cette action soit collective, partagée, ouverte!

Unissons nos voix pour clamer haut et fort, ensemble, que toute femme a le droit de vivre sa maternité dans la dignité. Rallions-nous à nouveau pour mieux comprendre et dénoncer les injustices vécues par bien trop de femmes venant des quatre coins de la Terre et de tous horizons. Faisons connaître les droits universels des femmes lors de la période périnatale.

À Montréal, nous organisons une conférence sur la violence obstétricale le vendredi 20 mai et un panel de discussion sur l'expérience d'accouchement des femmes afro-québécoises ainsi que des prestations artistiques le samedi 21 mai. Des blogues seront publiés durant toute la SMAR et nous mènerons une campagne dans les réseaux sociaux. Tout sera diffusé sur notre blogue : https://materniteetdignite.wordpress.com et sur l'événement Facebook La SMAR au Québec.

Combien de femmes se taisent encore et toujours et n'osent pas croire que ce qu'elles ont vécu lors de leur grossesse ou accouchement n'est pas acceptable? Offrons-leur, offrons-nous un mouvement pour anéantir le silence qui pèse toujours autour des oppressions vécues.

L'équipe du RNR se propose également pour vous soutenir dans l'élaboration de vos actions. Découvrez le zine Maternité et dignité et les outils ou contactez-nous. Nous pouvons également partager vos actions sur le site Maternité et dignité : photos, vidéos, témoignages, etc. Utilisons les hashtags proposés ci-dessous lorsque nous diffusons nos actions et témoignages sur nos réseaux sociaux :

#maternitedignite #accouchementrespecte #smar2016 #violenceobstetricale #rnr

Communiquez avec nous via courriel ou par téléphone : maternitedignite@naissancerenaissance.gc.ca (514) 392-0308 poste 2102. ■

## Suggestions de lecture

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

Fidèle à ses habitudes, le comité vous suggère des lectures inspirantes ayant pour sujet la naissance et la maternité. La description des ouvrages provient de différents sites internet.

#### Accueillir mon enfant naturellement

Véritable livre de référence pour les parents de nouveaux-nés. Accueillir mon enfant naturellement traite en profondeur de la préconception, de la grossesse, des relevailles, de l'alimentation du bébé et des soins qu'il nécessite. Écrit dans un style simple et approprié, l'ouvrage guide les parents dans les soins naturels à donner au bébé, de la naissance jusqu'aux premières années de sa vie. Le traitement de tous les maux habituels et de toutes les maladies courantes de l'enfant. ainsi que ceux reliés à la grossesse et à l'accouchement, y sont expliqués. Des solutions efficaces et naturelles sont proposées pour prévenir et corriger les maux et les malaises. Pratique, concret et utile, l'ouvrage fournit également des informations sur la pharmacie naturelle et sur l'alimentation. principalement adaptées aux bébés.

Accueillir mon enfant naturellement est un guide quotidien et complet pour tous les futurs et nouveaux parents. Il leur permet de bien se préparer à la conception et à la venue d'un enfant sous un angle naturel. Un livre indispensable que les parents garderont constamment à portée de la main pour bien accueillir leur enfant et lui prodiguer tous les soins dont il a besoin.

Arsenault, Céline. Accueillir mon enfant naturellement. Éditions Le Dauphin Blanc 2009. 395 pages

#### Passage de vies

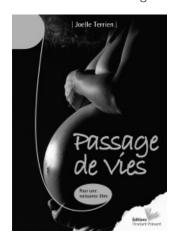
Dans ce livre, Joelle Terrien nous invite à explorer l'histoire mais aussi le présent, pour tenter de comprendre le processus d'hyper-médicalisation de la naissance. Si elle dénonce la «pathologisation» d'une compétence féminine fondamentale, elle ne renonce pas pour autant à la rigueur scientifique. À l'investigation historique et à l'analyse sociologique, vient s'ajouter une réflexion sur la physiologie de la naissance qui considère le corps vivant et en mouvement libre. La genèse du placenta, l'hémodilution et l'anémie, le diabète gestationnel et le «gros bébé». la césarienne, la douleur sont autant de thèmes démystifiés car abordés selon un point de vue qui considère la grossesse et l'enfantement comme normaux, c'est-à-dire ayant leurs propres normes. Dans un troisième registre littéraire, celui de la conteuse et de la poétesse. Joelle Terrien nous invite dans l'intimité des femmes qu'elle a accompagnées, en nous livrant des récits de naissance sublimes et émouvants. Des naissances «naturelles» ou physiologiques, des naissances libres ou autonomes, des naissances heureuses... le lieu importe peu, au fond. Ce livre est une invitation à changer de point de vue sur le «passage de vies» que sont le corps de la femme et la mise au monde.

Terrien, Joëlle. Passage de vies: Pour une naissance libre. Éditions L'Instant Présent, 2008. 258 pages

#### Élever son enfant autrement

Ce guide vous accompagnera dans l'éducation de votre enfant, à partir







de la grossesse jusqu'au développement de l'enfant, en vous aidant des dernières recherches «alternatives» en matière d'éducation plus respectueuse de l'enfant qui ont fait leurs preuves: pédagogie Montessori, éducation non violente, portage bébé, allaitement, jeux coopératifs, etc. Une référence!

Dumonteil-Kremer, Catherine. *Élever* son enfant autrement: Ressources pour un nouveau maternage. Éditions La Plage, 2009. 343 pages

#### L'amour scientifié. Les fondements biologiques de l'amour

Dans L'amour scientifié, docteur Michel Odent s'appuie sur différentes études scientifiques menées sur des mammifères, sur la façon dont se déroulent les accouchements chez différentes espèces, les phénomènes qui facilitent l'accouchement et ceux qui le rendent difficile. Odent explique que les hormones impliquées dans les différents épisodes de la vie sexuelle (accouplement, accouchement, allaitement) ont des effets comportementaux récemment étudiés scientifiquement.

Odent, Michel. *L' amour scientifié: les fondements biologiques de l'amour.* Myriadis, 2014. 163 pages

#### J'accouche bientôt. Que faire de la douleur?

Depuis la nuit des temps, les femmes mettent au monde leur petit d'Homme. Ce moment est bien souvent vécu comme une épreuve douloureuse.

Pourquoi? Quelle est cette douleur? Faut-il aller à sa rencontre ou la fuir? Pourquoi est-elle si souvent vécue comme une souffrance? L'analgésie péridurale est-elle la solution? En connaissons-nous les conséquences?

Ce livre allie une approche scientifique de la naissance, accessible à tous, à une réflexion sur la douleur en général et la douleur de l'enfantement en particulier. Il apporte une compréhension globale de l'enfantement très novatrice, aux antipodes de l'hypermédicalisation actuelle. Les parents trouveront ici des outils très concrets pour vivre ce moment, donner du sens à cette douleur, en faire un tremplin vers soi-même, être acteur de cette naissance. Il donne l'occasion à celles qui ont déjà accouché de porter un autre regard sur ce qu'elles ont vécu et d'en prendre soin.

Trélaün, Maïtie. *J'accouche bientôt: Que faire de la douleur ?* Éditions Le Souffle d'or, 2012. 230 pages

#### Intimes naissances. Choisir d'accoucher à la maison

Ce livre vous invite à partager le cheminement et les choix différents de parents et de professionnels pour vivre, en toute sécurité, une naissance à la maison : 15 témoignages émouvants et intimes de parents, 12 articles de fond, signés par des sages-femmes, obstétriciens, sociologues, doulas abordent l'accompagnement personnalisé, le processus physiologique de

l'accouchement, le vécu de la douleur, la relation de confiance entre parents et professionnels et un chapitre entier est réservé aux aspects pratiques, pour préparer en toute sécurité, un accouchement à domicile.

Collonge, Juliette, Collonge, Cécile. *Intimes naissances: choisir d'accoucher à la maison*. Éditions La Plage, 2008. 447 pages

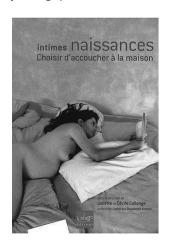
#### Venir au monde. Les rites de l'enfantement sur les cinq continents

On ne naît pas en Inde comme au Mali ou en Chine, ni au Brésil comme en Australie ou au Canada. Unique en son genre, ce livre passionnant nous emmène à la découverte des coutumes de l'enfantement propres à une centaine d'ethnies sur les cinq continents. Si certains rites se retrouvent à peu près partout, comme la réclusion de la future mère et celle du nouveau-né, les positions d'accouchement, les interdits et les pratiques alimentaires, les symboles liés au placenta ou au cordon ombilical diffèrent selon les sociétés. Il en ressort que les coutumes restent fortement ancrées dans toutes les communautés, tandis que les sociétés industrielles et médicalisées ont perdu beaucoup sur le sens des mystères de la naissance.

Bartoli, Lise. *Venir au monde: les rites de l'enfantement sur les cinq continents.* Plon, 1998. 240 pages ■









### Nos activités

Le comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien est un organisme communautaire composé d'usagères des services sage-femme de la région. Le comité a pour but de promouvoir et de diffuser la pratique sage-femme, d'organiser des activités qui vont dans cette direction, de créer un espace de rencontre dans un esprit qui poursuit celui de sa maison de naissance affiliée et finalement d'assurer une communication efficace. honnête et constructive entre les usagères de la Maison des naissances et l'équipe sage-femme qui y travaille.

Dans le but de créer un sentiment d'appartenance et de briser l'isolement. le comité de parents organise plusieurs activités autofinancées au cours de l'année.

En mars-avril: Projection d'un film en lien avec la grossesse, l'accouchement ou la maternité, au cinéma Paraloeil de Rimouski. Birth story: Ina May Gaskin and the farm midwives, Freedom for birth: The mother's revolution, Depuis que le monde est monde et L'arbre et le nid figurent parmi la sélection de films des dernières années.

En mai : Brunch-bénéfice annuel du comité de parents, au Centre Colombien, à Mont-Joli; une occasion

de rencontrer d'autres parents et de revoir vos sages-femmes. Des animations et activités sont toujours prévues pour les enfants.

En juin : Assemblée générale annuelle du comité de parents.

Chaque année, au printemps, le comité de parents collige les formulaires d'évaluation des usagères de la maison de naissance afin d'en faire un compte rendu et, le cas échéant, émettre des recommandations aux sages-femmes lors de leur conseil annuel.

De plus, cette revue annuelle est réalisée par le comité de parents depuis maintenant 10 ans. Merci à tous ceux qui ont fourni textes, publicités, témoignages et photos au fil des années et à tous nos fidèles lecteurs. Pour avoir accès aux éditions antérieures, rendez-vous sur le site :













#### www.csssmitis.ca/ maisondesnaissancescj/ temoignagesetcomitedesparents.

Le comité procède également à la vente de chandails et caches-couches à l'effigie de la Maison des naissances. Différentes tailles et couleurs sont disponibles. Vous pouvez vous les procurez lors de nos activités, en écrivant à l'adresse courriel du comité de parents (comite\_parents@ hotmail.com), ou via notre page Facebook (comité de parents de la Maison des naissances Colette-Julien).

Enfin, le comité de parents, en partenariat avec Le Sang Royal - Bar à vin & Caviste, travaille activement à développer un service de location d'une piscine d'accouchement pour les usagères de notre maison de naissance, et ce, dès la fin de l'été 2016. Suivez les détails de cette nouveauté sur notre page Facebook. ■











#### 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

r f

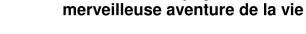
Plusieurs couleurs disponibles pour filles et garçons!







Suivez-nous sur



#### Pendant la grossesse:

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



Nous vous accompagnons dans cette

#### Avec bébé:

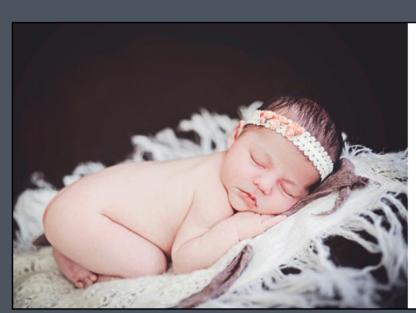
- Activités aquatiques
- Yoga
- Massage bébé
- Zumba
- Bébé en traîneau
- Steppettes et poussette
- Bébé et bambin futé
- Bébé bouffe

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

 $www. entredeux vagues. {\tt com}$ 

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







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

Boutique éco-responsable | maman et bébé

Porte-bébés | Couches lavables Vêtements d'allaitement | et plus encore!





CRÉDIT PHOTO : CATHERINE ROY - PHOTOGRAPH

162, St-Germain Ouest, Rimouski • 418 725.5131 • www.vertpomme.ca



#### 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









#### 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