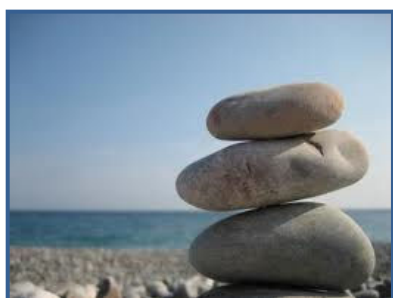


# La gazette des poussettes

## Bon retour de vacances...

Bonjour à toutes les familles-membres de Ressources-Naissances.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne lecture!



Hé oui! Nous sommes de retour! L'été, le temps, la relaxation, le soleil et la pluie nous ont permis de prendre du recul et de

s'ouvrir davantage à tout ce qui nous entoure.

Vous allez peut-être nous trouver « éparpillées », mais c'est voulu... C'est l'effet des vacances et c'est bien comme ça!

Nous souhaitons donc dans cette parution de septembre vous informer et vous sensibiliser sur le choix d'allaiter ou non, sur la sécurité de nos enfants et aussi, sur un sujet plus délicat qui mérite que l'on s'y arrête un peu, le temps d'une émotion, d'un geste solidaire et d'amour : le deuil périnatal.

Bonne lecture à tous!

*Marie-Josée Nadeau, coordonnatrice des interventions bénévoles et communautaires*

### SOMMAIRE

- La Semaine mondiale de l'allaitement \_ 1
- Témoignages sur l'allaitement \_\_\_\_\_ 1
- La sécurité de nos enfants \_\_\_\_\_ 4
- Le deuil périnatal \_\_\_\_\_ 6
- Nouveautés d'automne \_\_\_\_\_ 8

### LIEN UTILE

Une autre lecture très intéressante...

Visitez le site de la  
**Maison de la famille Chutes-Chaudière**  
pour recevoir leur journal.

[www.maisonfamille.net](http://www.maisonfamille.net)

(Voir Nos services / Services généraux)

# Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2011

En Amérique du Nord, la SMAM a bien lieu du 1<sup>er</sup> au 7 octobre,  
mais dans le reste du monde, elle a lieu du 1<sup>er</sup> au 7 août.

Le thème pour 2011

## L'allaitement maternel, parlons-en!

## Témoignage

### La vraie raison pour allaiter!

Au début de ma première grossesse, je souhaitais allaiter mon bébé « pour tous les bienfaits que ça apporte ». Je ne savais pas comment ça se passerait, car je n'avais jamais été en contact avec une maman allaitante. Je n'avais pas d'amies déjà maman, je n'avais pas de sœurs ou de cousines plus âgées que j'aurais pu voir allaiter... Je nageais dans le néant! Mais déjà convaincue des bienfaits que ça apporterait à mon enfant, j'ai suivi des ateliers sur l'allaitement avant d'accoucher afin d'être le mieux renseignée possible et d'augmenter mes chances de succès. Et cela m'a bien servi! J'espérais allaiter au minimum un mois et idéalement trois mois. Je pensais qu'après cela, je serais peut-être tannée et je ne voulais pas me mettre de pression. Si j'avais su! C'est que, après 3 mois d'allaitement, il n'était pas question d'arrêter! J'étais tombée sous le charme de ce contact entre mon bébé et moi. Même si bébé buvait à toutes les deux heures et que je trouvais cela demandant, même si ça rendait le gardiennage difficile, car bébé boudait le biberon, il n'y avait rien de plus magique pour moi que de nourrir ma fille au sein. C'était des moments **d'amour** à l'état pur.

Pour ma deuxième, le miracle s'est renouvelé. L'allaitement a toujours été un moment agréable, une occasion pour maman de s'arrêter et de contempler sa petite merveille... Même si papa trouvait ça difficile de ne pas pouvoir s'impliquer en donnant le biberon. Même si notre plus grande cherchait immanquablement l'attention dès que je m'assois pour nourrir sa petite sœur et que je devais interrompre souvent la tétée pour gérer une crise. Même si bébé n'avait pas d'horaire de boires et réclamait du lait n'importe quand, jour et nuit! Je me suis adaptée sans regrets.

Cependant, je dois avouer ceci (à condition que vous sachiez garder un secret... oui?) : une des grandes raisons pour laquelle j'ai toujours préféré allaiter au lieu de donner le biberon, c'est que je suis... paresseuse! Hé oui! Je sais que la paresse est un vilain défaut. Mais ici c'était une situation gagnante puisque je pouvais privilégier la loi du moindre effort et donner le meilleur lait à mes enfants! Peu importe où, peu importe quand, je n'avais qu'à m'asseoir et donner discrètement le sein, la question était réglée. Une merveille de simplicité!

Il est vrai que certaines mamans éprouvent des difficultés avec l'allaitement, mais passées les premières semaines d'adaptation, je suis convaincue que vous serez, comme moi, conquises par cette manière unique et universelle d'être en contact avec votre enfant et par tous les avantages que ça comporte. Même les moins avouables!

*Joëlle Marion*

# Témoignage

J'ai eu le grand bonheur et la chance d'allaiter ma petite chérie pendant un peu plus d'un an.

Bonheur, car les sentiments de proximité et d'exclusivité ont été très forts. Chance, parce que je sais que malgré la volonté parfois, pour certaine maman, ça ne fonctionne pas.

Tout au long de ma grossesse, je nourrissais l'envie de laisser mon sein accomplir sa fonction fondamentale. Je ne me mettais toutefois pas de pression, sachant très bien que trop d'attentes finissent parfois par nous décevoir. Je voulais donc tenter l'expérience en me laissant la liberté de changer d'idée en cours de route.



Les premiers jours ont été ..... je dirais affreux! J'ai ressenti beaucoup de pression de la part du personnel infirmier. J'aurais apprécié que l'on me dise que l'idéal est de donner le sein vingt minutes de chaque côté, mais que ce n'est **pas forcément nécessaire pour toutes les mamans et que de choisir de ne pas donner de supplément de préparation ne faisait pas de moi une mauvaise mère**. Que parfois, certains bébés ont besoin de moins de temps pour se sustenter. J'étais donc insécure face à ma capacité de subvenir physiquement au besoin nourricier de mon nouveau-né et très maladroite vis-à-vis la position à adopter. J'aurais eu besoin de quatre mains et même d'avantage; une pour tenir mon sein, une autre pour tenir sa tête, une autre pour enlever ses petites mains de son visage, une autre pour tenir la couverture qui nous donne un peu d'intimité (et qui préserve le peu de pudeur qu'il me reste encore après l'accouchement), etc. Ah! et encore une pour boire un verre d'eau en même temps, car Dieu sait que l'on a toujours soif quand on allaite. Et on y pense toujours une fois installée et « plugée » non? Ce n'était pas comme cela chez vous aussi?

Une fois rentrée à la maison, la pression et l'inquiétude se sont tranquillement dissipées au gré des jours et des semaines. Ma fille prenait du poids et donc, je m'acquittais bien de ma tâche. Au revoir l'horloge et les suppléments! Elle a rarement bu plus de dix minutes au même sein et dans les premiers mois, elle se contentait même d'un seul côté par boire. On apprend avec l'expérience. Mais face à l'inconnu, nous sommes vulnérables et pleins de bonne volonté. On a beau se faire dire: « fais-toi confiance », on veut tellement bien faire pour que notre petit trésor grandisse en santé que l'on se remet constamment en question. Mais le doute est utile tout de même, il nous appartient de savoir le doser.

Les premières sorties m'angoissaient..... Je devais prévoir qu'un endroit à l'abri des regards serait disponible. Aujourd'hui j'y repense et je souris. Avec le temps, on prend des trucs et on devient si habile que plus personne ne remarque ce que nous sommes en train de faire. Pas de biberons à traîner, pas besoin de chauffer le lait et c'est entièrement gratuit en plus. Quelle simplicité au fond : juste une maman et son bébé... que c'est beau!

Avec le retour au travail, j'ai tranquillement laissé tomber les tétées une à une. Sans trop de regret par contre, car chacune me donnait d'avantage de liberté. Le papa pouvait désormais me relayer et je pouvais ainsi m'offrir des moments bien à moi. Le dernier boire que j'ai conservé a été celui du matin. Quelle belle façon de commencer la journée en déposant au creux de mes bras la petite merveille qui a changé ma vie. Un bon matin, je me suis levée et j'ai décidé que c'était fini. J'avais alors le sentiment du devoir accompli et la fierté de l'avoir fait pendant une période que je jugeais suffisante et raisonnable. J'ai cependant continué de lui donner son boire du matin dans mon lit, dans la même position que je la nourrissais au sein, ça me permet de la bécoter et de la coller avant de m'en séparer pour la journée.

J'ai adoré l'expérience. Je considère qu'il y a un peu de sacrifices à faire, mais cela me semble si naturel pour une maman. Ces petits amours ont besoin de nous et nous avons ce qu'il y a de meilleur à leur offrir.

Maman Mélanie :-)

# Témoignage

Beaucoup de mamans qui allaitent nous disent que cela est merveilleux et que c'est un vrai bonheur d'allaiter son enfant, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde, malheureusement.

Pour ma part, je me souviendrai toujours de la première fois que j'ai mis mon petit Simon à mon sein. Il est vrai que j'en ai pleuré et que ce fut très fort comme sentiment. Mais je n'étais pas forcément prête à ressentir toutes ces contractions et cette douleur de succion. Ces choses-là ne nous sont pas forcément dites et chacune de nous est plus ou moins sensible à ces douleurs.

Il est vrai qu'après plusieurs jours cela s'estompe, mais ces petits bobos sont vite remplacés par les crevasses et l'on se retrouve avec du Saran Wrap sur les tétons...super le fun.

Par la suite, j'ai dû tirer mon lait, car il ne prenait pas assez de poids (il restait à 6,2 lb). Et là aussi, ce fut toute une aventure... Jouer à la vache à lait avec la tireuse à main, puis la tireuse électrique, car bobo au poignet.



Sans compter que j'ai découvert la seringue avec le petit tube pour le nourrir. Imaginé, tenir la tête, le tube dans la bouche avec le bout du sein et en même temps appuyer sur la seringue pour faire sortir le lait... Grand défi... J'avoue que pour cette épreuve j'ai vite abandonné, je ne me trouvais pas assez pieuvre pour tout faire.....

Alors, j'ai opté pour le biberon et là son papa était ravi de pouvoir enfin participer et de nourrir son fils. J'avoue que là j'ai eu de la chance, mon petit loup a très bien accepté la tétine et j'ai pu jongler entre mon sein et le biberon.

Évidemment, j'ai continué à tirer mon lait pendant les deux mois restants.

Son poids n'augmentant pas assez, il a fallu aussi que je lui donne du lait maternisé en complément et là aussi je fus chanceuse, car il n'a pas vu la différence et a pris le lait maternisé comme si de rien n'était.

Ce ne fut pas facile et je voulais lui donner le maximum de mon lait. Mon objectif était d'attendre au moins trois mois et j'ai tenu bon, j'ai réussi. Je suis fière de moi et mon fils a pu profiter des bonnes choses.

Après une telle aventure, je ne sais toujours pas si je referais l'expérience, la seule chose que je sais, c'est que mon fils a pu profiter des bienfaits de l'allaitement et pour ma part j'ai vécu des moments très forts, très intenses et que j'ai pu vivre des moments très privilégiés avec mon fils, des moments de tendresse et de pur bonheur, malgré tout.

*Florence Genety, maman de Simon qui est en pleine forme (2ans et 30 lb).*

# La sécurité de nos enfants



## Super-papa vs siège d'auto pour bébé.

On n'en fait jamais trop pour la sécurité de nos bébés. S'il le faut, un super-papa ira jusqu'à murer une armoire contenant des produits nettoyants nocifs. Il n'hésitera pas à calciner une plante verte qui pourrait s'avérer toxique dans la bouche du petit. Chaque jouet sera testé avec rigueur afin d'en déterminer la qualité (et ça inclut la maudite girafe à la vanille, ouach). Par contre, la pierre angulaire de la sécurité du poupon reste sans contredit le siège d'auto pour bébé.

### #1) Le problème est dans la boîte.

Super-papa a eu toute la misère du monde à rentrer dans la maison la grosse boîte contenant un siège d'auto tout neuf pour le bébé qui arrivera bientôt. Future maman lui fait comprendre qu'il faudrait installer le fameux siège avant que futur bébé n'ait 18 ans. La boîte, bien scellée, résiste obstinément au déballage. Finalement, super-papa en sueur déchire le carton et génère une tempête de styromousse dans le salon.

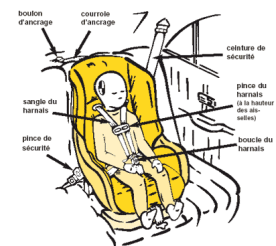
**(Super-papa : 0 / Siège d'auto : 1)**



### #2) Léger assemblage requis.

Super-papa ne s'était pas rendu compte que le siège d'auto venait en pièces détachées. Voyant l'ampleur de la tâche à accomplir, il annule ses activités pour le reste de la journée et va chercher ses outils. Super-papa suit le livret d'instructions à la lettre, mais il se retrouve tout de même coincé. Après une heure à crier son attachement à la religion catholique, super-papa se rend compte qu'il y a une erreur de traduction dans le livret.

**(Super-papa : 0 / Siège d'auto : 2)**



Siège d'enfant/bébé utilisé face à l'avant

### #3) Capitaine crochets.

Maintenant que chaque morceau est à sa place, super-papa est prêt à installer le siège dans l'auto. Malheureusement, il fait -20° dehors et il y a du vent. Le livret d'instructions indique qu'il y a des crochets dans l'auto pour attacher le siège. Après une fouille archéologique intense, les doigts gelés de super-papa localisent les fameux crochets qui sont cachés très loin entre les coussins.

**(Super-papa : 0 / Siège d'auto : 3)**

### #4) Un problème de phase.



Super-papa installe le siège pour bébé dans l'auto. Avec toute sa fierté d'homme de Cro-Magnon, il montre le résultat à future maman. Celle-ci lui fait remarquer qu'il a installé le siège en phase 2 (pour un bébé pouvant se tenir assis). Super-papa retourne consulter le livret d'instructions et constate son erreur. Retour à la case départ (le salon) pour super-papa, le siège et les outils.

**(Super-papa : 0 / Siège d'auto : 4)**

### #5) Il faut avoir le niveau.

Cette fois-ci, c'est la bonne. Super-papa installe correctement le siège dans l'auto. Il utilise toute sa force herculéenne, mais les sangles refusent de se tendre et le siège est dangereusement instable. De plus, un indicateur orange montre que le siège n'est pas au niveau. Super-papa tente de se convaincre que tout est correct, mais future maman lui fait des gros yeux.

**(Super-papa : 0 / Siège d'auto : 5)**

### #6) Savoir demander de l'aide.

Future maman a entendu dire qu'il était possible d'obtenir de l'assistance au poste de police lorsqu'on a de la difficulté à installer un siège de bébé dans une auto. Super-papa pile sur son orgueil et va demander l'aide d'un agent de la paix. Le sympathique sergent Tremblay installe le siège de façon sécuritaire en moins de 5 minutes. Super-papa regarde attentivement la technique. Finalement, ce n'était pas si compliqué...

**(Super-papa : 0 / Siège d'auto : 6)**



*Olivier Marion, un chimiste de jour  
mais le super-papa d'Edward et de Juliette tout le temps!*

**Pour plus d'information, allez visiter [www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/sieges](http://www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/sieges).**

Selon une enquête menée en 2009, 1 enfant sur 2 n'est pas en sécurité dans ses déplacements.

Donc, c'est notre responsabilité de parents d'y voir, même si parfois cela nous semble compliqué.

Vous pouvez vous procurer les documents suggérés sur ce site chez Ressources-Naissances.

Contactez-nous ou venez nous visiter.

**Nous croyons aussi qu'il est important de parler de la [sécurité en général](#).**

Ressources-Naissances est régulièrement informé par **Santé Canada** de tout ce qui concerne la sécurité pour les enfants.

Il serait trop compliqué de vous en faire un résumé. Je vous invite donc à vous asseoir à votre ordinateur et d'aller visiter le [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php) (Santé Canada).

À gauche vous retrouvez « **Sujet choisi** », cliquez sur « **Produits pour les enfants** » et vous y trouverez tous les sujets importants relatifs à l'âge de votre (vos) enfant(s).



# Le deuil périnatal



Voilà, c'est fait. Je suis enceinte. Quelle belle nouvelle. Rapidement, mon ventre prend des proportions impressionnantes, je le sens aussi bouger très tôt. Comme à l'habitude, je fais mes prises de sang du premier trimestre. J'ai un petit grouillant dans la bedaine, je suis crevée, j'ai mal au cœur énormément, mais rien ne laisse présager ce qui s'en vient.

C'est le 11 juin, c'est l'anniversaire de mon homme. Le téléphone sonne, il est presque 18h. C'est ma gynécologue. Elle m'annonce qu'un de mes résultats de prises de sang n'est pas très bon... 1 risque sur 10 d'avoir un enfant atteint de Trisomie 21. Elle m'ordonne d'aller passer une amniocentèse le plus rapidement possible, mais on est vendredi, je devrai attendre toute la fin de semaine, je devrai absorber le choc. La gynécologue tente tout de même de me rassurer : le test a un taux d'efficacité d'environ 65%, ce que me laisse un peu de chance que tout soit correct.

Voilà, c'est fait l'amnio est passée. Tout va bien, je suis confiante. On a demandé un prélèvement supplémentaire me garantissant un diagnostic plus rapide... mais le temps passe et le téléphone ne sonne pas. Le 23 juin, je me présente à mon échographie de routine, seule, mon conjoint ne pouvant m'y accompagner... et voilà, la foudre tombe : mon fils est atteint de Trisomie 21. Je suis là, dans le local avec ma gynéco et sa stagiaire qui ronge les murs... Je suis toute seule et je sais que je ne garderai pas ce petit bonhomme. Nous n'en avons pas la force, la décision est déjà prise... Je devrai te sentir et voir mon ventre grossir chaque jour, jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet. Ce fut tellement pénible...

Tu es né, tu es mort le 1<sup>er</sup> juillet 2010, 19 semaines et 5 jours de gestation. Tu étais si petit (285 grammes), tu avais de longs doigts, une petite bouche comme ton grand frère. Malgré ce qu'on pourrait croire, tu étais beau. J'ai décidé de vivre ce moment intense avec toi jusqu'à la fin, je n'ai pas pris de péridurale. Le 1<sup>er</sup> juillet, j'ai donné la mort, son nom est Tristan, le nom d'une race de papillons.

Je n'étais même pas encore sortie de l'hôpital que je voulais un autre enfant. Nous voulions passer rapidement à autre chose, de toute façon impossible que ça nous arrive deux fois. En octobre, le test est positif et quelle coïncidence, notre bébé arrivera le 11 juin, comme papa. Nous allons vraiment pouvoir rattacher un nouvel événement heureux à cette date.

Dès le départ, c'est l'angoisse. Je suis certaine qu'à chaque heure je vais le perdre. Cette grossesse ne s'annonce pas du tout heureuse et sereine comme je le croyais. Je vais à une première échographie et le bébé fait un petit geste de la main, comme pour nous saluer et tout ce que je vois, c'est un bébé qui me dit au revoir... Nous décidons cette fois d'aller passer des tests au privé pour connaître nos risques d'avoir un autre enfant trisomique, mais à cause de mes nouveaux antécédents, le risque monte en flèche, ça ne veut plus rien dire. Je ne la sens tellement pas cette grossesse-là. Je ne serai jamais capable d'endurer cette angoisse encore 5 mois!

11 janvier, 18 semaines et 2 jours. J'ai mal au ventre, mais mon ventre semble encore grossir, donc je me dis que les ligaments travaillent. J'essaie de me reposer... mais la douleur continue, s'intensifie... en soirée je perds un peu de sang. C'est l'angoisse totale. Nous quittons pour l'hôpital en plein milieu de la nuit. Le médecin à l'urgence ne semble pas voir grand-chose à l'échographie, je le trouve mauvais. On fait venir la gynécologue, je lui explique notre passé... mais rien à faire. Le cœur ne bat plus, mon bébé a un retard de croissance d'au moins un mois et est sur le point de sortir. Je me retrouve donc encore une fois dans cette chambre de malheur. Je donne une fois de plus la mort. Mon homme et moi, on ne comprend plus rien. Je suis complètement déchirée, anéantie. J'attends la prochaine brique. Nous avons appris quelques mois plus tard que c'était une petite fille, mais nous ne saurons malheureusement jamais ce qu'elle a eu pour nous quitter. Elle s'appelle Stella, c'est notre étoile.

De ces deux deuils, je me relève lentement. J'ai vite compris que je ne pouvais pas cette fois me relever seule. C'était au-dessus de mes forces. Je me suis coupée un peu du monde extérieur pour reprendre des forces.

J'ai eu à côtoyer la mort pour la première fois de ma vie, deux fois plutôt qu'une. Je ne sais pas si aujourd'hui cela fait de moi une personne plus forte, mais ça fait de moi une personne différente. J'ai voulu mettre fin au mauvais sort en arrêtant ma famille à deux enfants, mais la vie s'est rapidement chargée de me montrer que ce n'était pas vraiment ce que je voulais. Au moment où j'écris ces lignes, je suis enceinte de 19 semaines. Je ne sais pas où cette grossesse va nous mener, j'ai confiance en la vie à nouveau, j'ai espoir que tout se passe bien, mais je sais que la vie peut mettre fin à mon projet. Elle l'a déjà fait à deux reprises, mais elle n'a pas réussi à m'enlever mes enfants. Mon papillon et mon étoile feront toujours partie de notre famille.

Émilie Ouellet



***Journée de sensibilisation au deuil périnatal : le 15 octobre***

*Mélanie Gagné, porte-parole de l'Association de parents orphelins*

**Le 15 octobre, participez à la campagne de sensibilisation en affichant le ruban officiel du deuil périnatal sur votre profil Facebook!**

*« Osez en parler et faites en sorte que le deuil périnatal ne soit plus un sujet tabou pour notre société. »*

Allez visiter le site : [www.nospetitsangesauparadis.com](http://www.nospetitsangesauparadis.com)



# NOUVEAUTÉS D'AUTOMNE

## Chant pré et postnatal

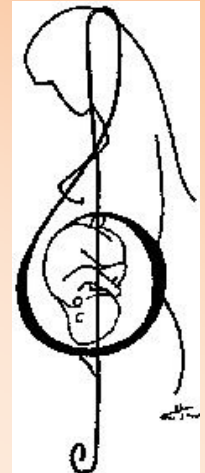
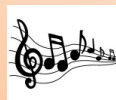
*Trouver sa voix pour ouvrir la voie.*

Cet atelier s'adresse :

- \* aux couples qui attendent un enfant;
- \* aux femmes enceintes, peu importe le stade de la grossesse;
- \* aux femmes et leur bébé en postnatal jusqu'à 3 mois.

Il permet d'utiliser les sons et les chants pour établir un meilleur contact entre soi et son bébé, d'avoir un outil pour faire face à la douleur et faciliter la dilatation. C'est une mise en forme tant avant qu'après l'accouchement et un moyen de rétablir l'harmonie physique et psychique chez la personne qui le pratique.

Aucun préalable en chant ou en musique.



## Atelier-conférence

***Pour un bon départ, points clés et activités à favoriser entre 0 et 2 ans !***

*Par Marie-Josée Berberi, ergothérapeute*

**le 26 octobre 2011**

Votre petit trésor est né. Il a tout à apprendre. Cet atelier-conférence a pour but de vous outiller en connaissant bien les fondements du développement de votre petit et de leurs impacts sur leur fonctionnement.

**15 \$ par personne (places limitées)**

Consultez notre site Internet **[www.ressources-naissances.com](http://www.ressources-naissances.com)**  
ou appelez au 418-834-8085.

