

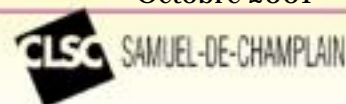


LA MÈRE À BOIRE

Vol. 1 – N° 1

Octobre 2001

Journal pour les groupes de soutien à l'allaitement
MOM'S FOR MILK



Mot de la rédaction

*Par Chantal Bonneau, marraine d'allaitement
et responsable du journal*

Il est né...

Après de longues semaines de préparation, vous avez dans les mains ce nouveau-né : le premier numéro du journal des mairaines d'allaitement.

Le groupe des mairaines d'allaitement a pris naissance au CLSC Samuel-de-Champlain, il y a déjà quatre ans. Il y a actuellement 22 mairaines qui font parties du groupe. Ce groupe est supervisé par une infirmière du CLSC spécialiste en allaitement.

Mais qu'est-ce qu'une mairaine d'allaitement ? La mairaine est quelqu'un qui écoute, supporte et conseille la mère ou future mère qui décide d'allaiter son enfant. La mairaine est souvent elle-même une mère qui a avec elle une expérience à partager.

La clé gagnante dans la réussite de l'allaitement est souvent liée au soutien que reçoit la mère : le conjoint, une sœur, une amie ... De là, la raison d'être de la mairaine : Devenir un élément positif dans le soutien à la nouvelle mère qui allaite.

Comme la famille des mairaines devient nombreuse, nous avons pensé qu'un journal pourrait être un outil de choix pour le partage d'une multitude d'informations en matière d'allaitement.

Ce journal il est pour chacun de vous, la mairaine, la mère ou future mère ... Vous y trouverez des nouvelles d'actualité, des témoignages, de bonnes adresses, des recettes, des suggestions de lectures ou autres sujets concernant l'univers de nos petites merveilles.

Rappelez-vous : ce journal, il est le vôtre ... Et si tout à coup, vous aviez quelque chose à partager ? Pensez au journal!

Dans ce numéro

- 1 Mot de la rédaction
- 2 La nutrition
Les congés de maternité, ici et ailleurs!
- 3 Une bonne affaire
- 4 À lire, à voir et à connaître!
- 5 Calendrier des activités
Mon trio d'allaitement

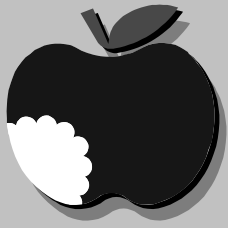
Ce journal sera publié quatre fois par année.

Responsable du journal : Chantal Bonneau

Coordination : Naznin Hébert, CLSC
Samuel-de-Champlain

Mise en page : Johanne Paré, CLSC
Samuel-de-Champlain

Collaboration : Isabelle Devy, Élène
Léveillé, Jeannine, Jennifer, Geneviève
Ricard et Nancy Thériault



La nutrition

Biscuits à la mélasse

Tiré du livre *Mille et une recettes santé*, disponible à la Ligue La Lèche

- ¼ de tasse de miel
- 1 tasse de mélasse
- 1 gros œuf
- ½ tasse d'huile
- gingembre et cannelle au goût
- 4 tasses de farine de blé entier
- 4 c. à thé de poudre à pâte

Mêler les ingrédients liquides.
Incorporer les ingrédients secs déjà mélangés.

Donne 4 douzaines.

Façonner des rouleaux (4) prêts à couper et les congeler. Il ne reste qu'à en sortir un, le trancher et le mettre sur une plaque 10 minutes au four à 375 degrés F. On peut les découper en forme d'animaux avec des moules et les décorer.

Un délice très santé!

➡ À partir d'un an à cause du miel



Les congés de maternité, ici et ailleurs!

Par Naznin Hébert, infirmière, IBCLC, CLSC
Samuel-de-Champlain

Au Canada

Depuis le 1^{er} janvier 2001, le projet de loi C204 sur l'Assurance Emploi est entré en vigueur. Ce projet de loi se veut le reflet du « Succès durant les premières années est la clé à long terme du développement sain de l'enfant ». Des changements ont été apportés dans le but de faciliter l'accessibilité aux prestations pour les nouvelles mères. Ainsi, pour être éligible, une mère doit avoir travaillé 600 heures durant les 52 dernières semaines alors qu'avant, le total d'heures était de 700.

Les renseignements de Statistiques Canada de 1998 montrent que seulement la moitié des familles avait reçu des prestations de congé maternité. Le reste n'en avait pas eu à cause de leur double rôle en temps que principal « caregiver » ou à cause de leur travail à temps partiel ou à contrat ou encore parce qu'elles étaient à leur propre compte ce qui les rendaient automatiquement inéligible au programme.

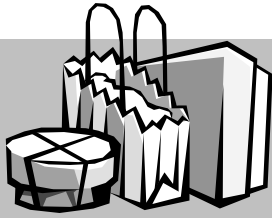
Avant le projet de loi C204, le couple n'avait droit qu'à 25 semaines de congé de maternité/parental à un taux de 55 % du salaire moyen jusqu'à un maximum de 413 \$ par semaine. Tandis que maintenant ils ont 15 semaines de congé de maternité et 35 semaines de congé parental pour un total de 50 semaines. Quant aux prestations, elles sont demeurées les mêmes.

Et dans les autres pays?

En Nouvelle Zélande

Un récent sondage en Nouvelle Zélande a démontré qu'une des raisons les plus communes d'arrêter l'allaitement avant 6 mois était le retour au travail. Ceci est très important car plus en plus de femmes doivent retourner sur le marché du travail avant que le bébé ait un an.

Suite à la page 5



Une bonne affaire...

Un bon porte-bébé

Par Geneviève Ricard, marraine d'allaitement

Quand j'ai eu mon premier enfant, nous avons entendu dire que c'était bon de porter beaucoup le bébé pour diminuer les pleurs. De plus, je me disais que ça devait être très pratique pour sortir. Alors, nous avons fait l'acquisition d'un porte-bébé conventionnel avec dossier rigide. Donc, j'ai porté beaucoup mon premier bébé avec ce porte-bébé, même si souvent, je trouvais des défauts : Pas pour bébés naissants ; pas de soutien pour la tête ; difficile à mettre ; quand on enlève le bébé endormi, il se réveille ; on ne peut pas se pencher du tout et il donnait mal au dos rapidement souvent. Je regardais les autres porte-bébés quand je magasinais.

J'avais repéré un porte-bébé intéressant dans une petite boutique, mais je me disais que j'en avais déjà un. Quand notre garçon est devenu trop lourd pour que ce soit confortable (autour de 6 mois), mon mari a demandé pour acheter un autre porte-bébé, car il voulait le porter lorsqu'il le gardait les soirs où j'avais des cours. Nous sommes donc allés acheter le fameux porte-bébé.

Quelle différence, le BabyTrekker ! comme dit Shirley, une autre marraine qui se l'est procuré : il est très confortable, on a l'impression que le bébé est très léger (son bébé pèse 18 lbs). Il y a plusieurs positions pour porter le bébé, il ne prend pas de place et est entièrement lavable. J'ajouterai qu'il n'a pas les défauts de mon autre porte-bébé. On peut porter les enfants de bébé naissant à 40 lbs. Il soutient très bien la tête. Il est facile à enlever, donc le bébé reste endormi plus souvent. On peut se pencher. Avec ses larges bandes matelassées qui croisent dans le dos, sa bonne bande à la taille et le bébé bien collé contre soi, le BabyTrekker donne beaucoup moins mal au dos et on peut le porter longtemps.

Pour ce qui est des positions : il y a en avant, ventre contre ventre pour les petits bébés et/ou pour dormir ; en avant, dos contre ventre, pour prendre des marches et faire les courses, le bébé peut voir partout ; dans le dos, dos contre dos.

C'est plus sécuritaire pour faire du travail dans la maison et dans le jardin, le bébé peut aussi voir partout ; dans le dos, ventre contre dos, pour les enfants plus grands. Il y a même une position d'allaitement. Il est possible d'avoir un BabyTrekker pour jumeau, un dans le dos et l'autre sur le ventre.

Finalement, ce porte-bébé m'a sauvé beaucoup d'ennuis. Mon deuxième garçon a maintenant 3 1/2 mois et je le porte tous les jours dans le BabyTrekker pour pouvoir faire tout ce que j'ai à faire et pour pouvoir suivre mon premier garçon de 3 ans. Ça me rend heureuse de ne pas laisser le plus petit de côté quand je prends soin du plus vieux.

Pour conclure, si vous êtes intéressée à l'essayer, il y en a un en démonstration au CLSC dans la clinique/halte d'allaitement. Si vous voulez vous en procurer un, il y a trois possibilités :
Par téléphone : 1 800 665-3957
Par internet : www.babytrekker.com
Chez Bummis
123, avenue Mont-Royal Ouest
Montréal
(514) 289-9415

Diaper Warehouse

8909 Pie IX, Montreal
514-852-0701

1st Quality diapers. Exchangeable or refundable. Size 1 to 5. Quantity 96 to 60 in a package depending on the size. Price: \$17,99 + tax. Also available boxes of 150 diapers for \$20, they may have some defects.

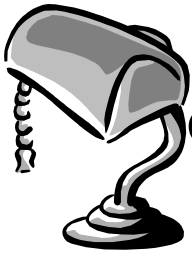
Par Naznin Hébert, infirmière, CLSC Samuel-de-Champlain

Pirouette

215 Woodstock, Saint-Lambert (près de la pharmacie Jean-Coutu et l'avenue Victoria)
(450) 923-4938

Voici une très bonne adresse pour le prêt-à-porter pour enfants. Il s'agit d'une boutique de vêtements usagers pour bébés et enfants (taille jusqu'à 12 ans). En plus d'y avoir de très beaux vêtements, on y trouve des jouets et accessoires pour bébés en très bon état et à très bon prix.

Par Jeannine, marraine d'allaitement



À lire, à voir ou à connaître!

Le bambin et l'allaitement

Auteure : Norma Jane Bumgainer

Édition : Ligue Internationale La Lèche (Commande par téléphone)

Résumé : Ce livre est très concret et pratique, riche en contenu et communique l'amour et le respect profond des enfants et de l'allaitement.

Le livre est divisé en 4 parties :

1. Pourquoi allaiter votre bambin (1 à 4 ans) :
Les motivations et avantages pour la mère et l'enfant.
2. Comment allaiter votre bambin : La vie de couple, le repos, les difficultés, les pères etc.
3. L'allaitement du bambin d'une année à l'autre : 1 à 2 ans, jusqu'à 4 ans et plus, particularités des difficultés à chaque âge.
4. Les différentes méthodes de sevrage : Le sevrage naturel est recommandé, mais il y a des trucs pour sevrer avec amour et douceur.

Prix : 20 \$

Soins à l'enfant : Guide pratique

Auteure : Céline Arsenault, md, inf.

Édition : Le Dauphin blanc

Du même auteure : Accueillir son enfant naturellement 0-2 ans, Préparer votre nid : grossesse

Résumé : Survol de l'approche naturopathie, facteurs naturels pour favoriser la santé.
Remèdes naturels pour les maux de tous les jours et les maladies courantes de l'enfant.

Prix : 25 \$

Par Élène Léveillé

Éducation coup de fil

Il s'agit d'un service téléphonique gratuit où des psychologues peuvent répondre à vos questions en matières de relation parent enfant. Par exemple : la discipline, l'apprentissage de la propreté, faut-il laisser pleurer le bébé?

Du lundi au vendredi : (514) 525-2573

Par Chantal Bonneau, marraine d'allaitement

Babycenter.com

C'est un site anglophone américain où il est possible de s'inscrire et d'obtenir un journal hebdomadaire d'informations durant la grossesse et suite à l'accouchement. C'est un journal virtuel qui est envoyé à l'adresse Internet de la future ou nouvelle maman. Les informations contenues dans ce journal se rapportent au développement de l'enfant. Il existe aussi plusieurs liens où il est possible de s'informer de l'opinion d'experts concernant différents sujets tels l'utilisation de la suce, le sommeil de l'enfant, etc...

This is an American site where it is possible to subscribe to a virtual newsletter that is directly to your e-mail address every week during your pregnancy and after the birth of your child. It contains a lot of information concerning the development of your child and you can also see what experts think about a lot of different subjects like the use of pacifier, the sleeping habits of your child...

Site Web : <http://www.babycenter.com>

Par Nancy Thériault, marraine d'allaitement

The Parent Site... where friends meet friends

This is a very useful site for parents. There are many articles to browse over, from pregnancy no-no' to mom groups and recipes as well! They post all most recent safety recalls on baby equipment and toys as well as the phone numbers needed to reach manufacturers for repair kits and so on. There is a friends club, which consists of becoming a member (which is 100% free), then you can chat, post messages, topics for discussion, questions, and reply to other postings. I find this is a very valuable source of information that is accessible 24 hours a day! You can also post free birth or adoption announcements. The parent site is also what I like to call Canada Friendly. The information, recalls, contest, freebies, coupons and subjects apply to both American and Canadian residents.

Site Web : <http://www.parentsite.com>

Par Jennifer, marraine d'allaitement

Congés, suite...

Selon la loi sur le congé parental et l'Assurance-emploi de 1987, l'un ou l'autre des parents a droit à un congé non payé de 52 semaines tout en étant assuré de son emploi au retour. Cependant, l'employé doit travailler pour le même employeur pour une période d'au moins un an. Ceci exclut automatiquement tout travailleur saisonnier ou à contrat. Ainsi, 2/3 des mères à faible revenu forment ce groupe pour un arrêt prématuré de l'allaitement.

En conséquence, le choix d'allaiter pour une plus longue période semble être le privilège exclusif d'un groupe socio-économique supérieur, ce qui crée une inéquation que certains groupes de femmes, tel que le Conseil National des Femmes, veulent redresser en forçant le gouvernement à modifier la loi.

En Suède

Le taux d'allaitement à 4 mois est passé de 20 % durant les années 70 à 70 % en 1997. Ceci est dû en partie à un congé de maternité de 450 jours payés, à des pauses-allaitement payées durant les journées de travail pour toutes les mères allaitant ainsi qu'à des facilités de crèche à l'intérieur même du lieu de travail. Il est aussi intéressant de noter que l'extraction du lait maternel n'est pas la norme.

En France

Présentement, la mère bénéficie d'un congé maternité de 16 semaines à un taux de 84 % du salaire moyen pour le premier et le deuxième enfant. Pour tout autre enfant, le congé est de 24 semaines. La France a le taux d'allaitement le plus bas de toute l'Europe!

Aux Pays Bas

Aux Pays Bas, les mères ont droit à 16 semaines de congé maternité avec plein salaire, suivi d'un congé parental non payé d'une durée de 6 mois. Cependant, les employés du gouvernement peuvent réduire leurs heures de travail de 50 % pour une période pouvant aller jusqu'à 6 mois et recevoir 75 % de leur salaire.

En Norvège

La Norvège a un des taux les plus élevés d'allaitement de tous les pays industrialisés. Il y a des congés maternité avec plein salaire pour 42 semaines ou pour 52 semaines à 80 % du salaire. Il y a aussi la possibilité d'un congé parental avec options et heures de travail flexibles pour une durée de 2 ans sujet à l'approbation de l'employeur.

Aux États-Unis

Selon la loi sur les Congés médicaux et la Famille, les États-Unis offrent 12 semaines de congé parental non payé. Certains employeurs peuvent offrir des plans avec de meilleurs bénéfices.

Besoins de base pour toute société

Les bénéficiaires du congé maternité/parental ont des ramifications bien au-delà des raisons économiques et de santé de l'allaitement. Ces bénéficiaires doivent être perçus comme la base fondamentale pour le bien-être commun. Tous les secteurs de la société peuvent en profiter : les enfants, les parents, les familles, le milieu du travail et surtout le statut de la femme dans la société d'aujourd'hui.

Une étude exhaustive menée dans 9 pays européens a permis de démontrer qu'un congé parental adéquat réduisait le taux de mortalité infantile.

D'autres études ont aussi prouvé qu'il était plus efficace d'avoir des congés maternité bien planifiés que d'avoir à remplacer un travailleur.

La longue durée de l'allaitement réduit l'incidence et la sévérité des maladies infectieuses et chroniques chez les enfants. Elle permet aussi d'améliorer chez l'enfant son développement cognitif.

Les récentes modifications apportées par le gouvernement canadien à la loi de l'Assurance-Emploi en matière de congé maternité est un pas concret vers l'avant. Cependant, l'accès au programme et la nécessité d'un salaire minimum pour les travailleurs occasionnels, groupe auquel appartient la majorité des femmes, demeurent des priorités pour un futur encore meilleur.

Référence : Infact Canada, Journal, Hiver 2001



Calendrier des activités

Ateliers thématiques

Des ateliers thématiques seront offerts au CLSC Samuel-de-Champlain afin de donner de l'information sur différents sujets, tels que :

- Pleurs et sommeil du bébé;
- Introduction des aliments solides;
- Santé des femmes;
- Rôle du père.

Horaire :

Le premier vendredi du mois, à 14 h
au CLSC Samuel-de-Champlain
5811, boul. Taschereau
Brossard

Cliniques et haltes d'allaitement

Horaire :

Tous les vendredis de 13 h à 16 h
CLSC Samuel-de-Champlain
5811, boul. Taschereau
Brossard QC J4Z 1A5

Tous les mardis de 9 h à 12 h

Point de services de LeMoyne
2499, rue Saint-Georges, bureau 200
LeMoyne QC J4R 2T4

Massage du bébé

Horaire :

Deuxième et dernier vendredi du mois, à
14 h au CLSC Samuel-de-Champlain

Deuxième mardi du mois, à 10 h
au Point de services LeMoyne

Pour renseignements, communiquez avec :
Naznin Hébert, RN, IBCLC
Téléphone : (450) 445-4452, poste 2435

Mon trio d'allaitement

Par Élène Léveillé, marraine d'allaitement

J'ai la joie d'allaiter au quotidien mes deux Amours : ma « grande » Coquine vient d'avoir deux ans et mon petit Prince a 2 mois. Cette belle aventure a commencé à la naissance de ma fille. Malgré des débuts plutôt difficiles, je suis tout de suite séduite par l'allaitement : quels doux moments intimes! J'aime cette tendre relation exclusive, si naturelle et spontanée et je mets tout en œuvre pour la protéger : pas de suce, pas de biberon, pas d'eau ni d'aliments solides avant sept mois et courtes journées de travail. Je souhaite que cette merveilleuse relation dure longtemps, longtemps, jusqu'au sevrage naturel.

Nous désirions agrandir notre famille et nous aurons un petit garçon 22 mois après notre fille. Mon allaitement est toujours très agréable et il va de soi que j'allaiterai ma fille pendant ma grossesse, c'est si pratique pour l'aider à s'endormir et pour l'accompagner dans ses percées dentaires et ses petits rhumes. Nous traversons toutes sortes d'étapes : peu de lait, douleurs, colostrum, gros ventre de maman, etc.

Puis notre petit Prince est né, un champion de la tétée! Il saisit le mamelon tout seul et boit vite et bien. Pendant notre séjour à l'hôpital, ma grande Coquine passe une bonne partie de ses journées avec nous et aime bien embrasser son petit frère. Je lui offre le sein pour la rassurer : quelles belles retrouvailles pour adoucir un peu cette toute première séparation! Un bon coup de pouce aussi pour soulager l'engorgement des premiers jours ... De retour à la maison, la continuité de l'allaitement est pour ma fille une source de stabilité et apaise grandement la rivalité qu'elle aurait pu ressentir envers son petit frère.

Mes deux Amours sont souvent tout les deux au sein en même temps. Ce sont des moments magiques où je peux répondre à leurs besoins à tous les deux, juste en étant là. Parfois, ils se tiennent la main, et quand ma fille finit avant son frère, elle le regarde toute souriante et dit : « dédé miam miam lait »! C'est très très pratique pour les dodos : on s'installe tout les trois dans notre grand lit familial et quelques minutes plus tard, ils sont endormis tout les deux, wow quel luxe!

Je souhaite que chacun de mes enfants puisse téter aussi longtemps qu'il en a besoin. J'observe chaque jour le bien être que cela leur procure en plus de comporter une foule d'avantages pour la santé physique et psychologique de toute la famille! Heureux et long allaitement à toutes!