

LA MÈRE A BOIRE

Vol. 1 – N° 3

Juin 2002

Journal pour les groupes d'allaitement



L'été, la saison des vacances...

La belle saison est maintenant là, nous offrant ses mille et un plaisirs. Enfin les longues promenades au parc, adieu le temps de la chamaille avec petit bonhomme pour l'enfiler dans son habit de neige. L'été, synonyme de légèreté, de temps de détente et de beaux congés en famille... Le groupe des mairaines a connu un doux printemps : la halte d'allaitement continu de conserver sa popularité, les thématiques suscitent tellement l'intérêt des mères qu'il faut se demander combien de temps nous pourrions utiliser les locaux actuels. Le groupe compte actuellement 18 mairaines, chacune active à sa façon et ce sont vraiment les forces de chacune qui font le moteur du groupe. Le groupe accueille actuellement 4 nouvelles mairaines et c'est avec joie que nous les recevons : qui dit nouvelles mairaines dit nouvelles idées, nouvelle énergie... Tout ceci rime avec la saison estivale : un vent de fraîcheur.

Le printemps qui se termine a permis au groupe des mairaines de développer 2 projets forts intéressants.

Le premier part du comité des visites à l'hôpital Charles Lemoyne.

Les membres de ce comité principalement composé de Claudie Besner et de Nathalie Scandar ont participé à une table de concertation avec le groupe MAM, soit le regroupement des mairaines de Longueuil et de Saint-Hubert, afin d'uniformiser l'information donnée lors des visites de l'hôpital par les futurs parents. Le résultat de cette rencontre a permis la production d'un document fournissant toute l'information à véhiculer aux couples présents lors de ces rencontres prénatales. Il s'agit d'un outil de travail pour les mairaines qui font ou feront les visites à l'hôpital. Pour les mairaines l'objectif de la visite à l'hôpital est d'obtenir les coordonnées des futures mamans intéressées à avoir un mairainage.

Dans un même ordre d'idée, le deuxième projet concerne la visite d'une mairaine au moment des rencontres prénatales au CLSC. Naznin Hébert de même que les mairaines impliquées lors de ces rencontres ont construit un document qui rend uniforme l'information à transmettre aux futurs parents.

Ces deux documents produits permettent la standardisation de ces activités et facilitent l'intégration de la mairaine qui se joint à ces comités. Ces projets viennent donc consolider les bases de chacun de ces deux comités du groupe La Mère à Boire. Maintenant, allons profiter de l'été.

Allons soutirer les vitamines de ce chaud soleil.

Faites découvrir la texture du gazon à votre tout-petit. Faites-lui goûter la joie d'avoir ses petits pieds dans l'eau.

Au plaisir de se retrouver cet automne avec quelques bonheurs à raconter...

Chantal Bonneau, Mairaine d'allaitement

DANS CE NUMERO

- 1 Mot du rédacteur
- 2 Actualité
- 5 Témoignage
- 6 Le coin de la nutrition
- 6 Une bonne affaire
- 7 À voir, à lire
- 8 Calendrier des activités et À découvrir

Le journal sera publié quatre fois par année.

Responsable du journal : Chantal Bonneau

Coordination : Naznin Hébert (CLSC Samuel-de-Champlain)

Mise en page : Cybille Hébert et Johanne Paré (CLSC Samuel-de-Champlain)

Collaboration : Soraya Desmangles, Geneviève Ricard, Claudie Besner, Valérie Poitras, Sylvie Carizares et Isabelle Desjardins.

L'Actualité

L'initiative des hôpitaux amis des bébés (IHAB) et L'initiative des amis des bébés (IAB) : Qu'est-ce que c'est ?

Par Naznin Hébert, RN, IBCLC

C'est un programme international établi en 1991 par L'UNICEF et L'OMS dans le cadre d'une stratégie internationale en nutrition pour les années '90. Ce programme vise à créer des milieux où l'allaitement est la norme afin de donner à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie en protégeant, en soutenant et en encourageant l'allaitement au sein (OMS/ UNICEF, 1992).

Pour être reconnu ami des bébés , un hôpital doit:

- Satisfaire aux dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel ;
- respecter le code international de commercialisation des substituts du lait maternel;
- avoir un taux d'allaitement exclusif de 75% à la sortie de la maternité ou un taux égal à la moyenne nationale si celle-ci est supérieure à 75%;
- passer avec succès un processus d'évaluation et de reconnaissance.

En novembre 2000, 15,030 établissements étaient reconnus amis des bébés à travers le monde dans 141 pays (OMS, 2000). Le lancement officiel de L'HAB/ IAB au Canada a eu lieu en novembre 1998. En juillet 1999, L'hôpital Brome Missisquoi- Perkins de Cowansville devenait le premier hôpital ami des bébés au Canada.

Dans plusieurs pays, l'implantation de l'initiative est associée à l'augmentation du taux d'allaitement et la durée. En Suède, L'IHAB a été mise en place en 1992, et tous les établissements où ont lieu des accouchements sont maintenant accrédités amis des bébés. Dans ce pays le taux d'allaitement à six mois étaient de 50% en 1992, niveau stable depuis 1980. En 1995, l'allaitement exclusif atteignait 70% (Hofvander, 1997).

Taux d'allaitement en Norvège :

- 98% à naissance
- 92% à 3 mois
- 80% à 6 mois et
- 40% à 1 ans.

Taux d'allaitement au Québec :

- 72% à naissance
- 47% à 3 mois.
- 41% à 4 mois.

Les dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel.

1. Adopter une politique d'allaitement maternel formulée par écrit et systématiquement portée à la connaissance de tous les personnels soignants.
2. Donner à tous les personnels soignants les compétences nécessaires pour mettre en oeuvre cette politique.
3. Informer toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement au sein et de sa pratique.
4. Aider les mères à commencer d'allaiter au sein leur enfant dans la demi – heure suivant la naissance.
5. Indiquer aux mères comment pratiquer l'allaitement au sein et comment entretenir la lactation même si elles se trouvent séparées de leur nourrisson.
6. Ne donner aux nouveau-nés aucun aliment ni aucune boisson autre que du lait maternel, sauf indication médicale.
7. Laisser l'enfant avec sa mère 24 heures par jour.
8. Encourager l'allaitement au sein à la demande de l'enfant.
9. Ne donner aux enfants nourris au sein aucune tétine artificielle ou sucette.
10. Encourager la constitution d'associations de soutien à l'allaitement maternel et leur adresser les mères dès leur sortie de l'hôpital ou de la clinique.

Le Code International de Commercialisation des Substitut du Lait Maternel.

Face à l'ampleur de la promotion des substituts du lait maternel et du déclin de l'allaitement un peu partout dans le monde, l'Assemblée Mondiale de la Santé recommandait l'élaboration d'un Code. Ce Code a été adopté par 118 pays, dont le Canada, en 1981 (OMS, 1981).

Le but de ce Code est de procurer aux nourrissons une nutrition sécuritaire, saine et adéquate en protégeant et en encourageant l'allaitement au sein. Il assure une utilisation correcte des substituts du lait maternel quand c'est nécessaires.

Résumé du Code International de Commercialisation des Substituts du Lait Maternel et des résolutions subséquentes de l'Assemblée Mondiale de la Santé.

- Interdire la promotion des laits artificiels, tétines ou biberons auprès du grand public.
- Interdire la distribution d'échantillons gratuits aux femmes enceintes ou aux parents.
- Interdire la promotion de ces produits dans le système de soins de santé (pas d'échantillons ni d'approvisionnement gratuits).
- Interdire le recours à du personnel payé par les fabricants pour donner des conseils aux parents.
- Interdire la distribution de cadeaux et d'échantillons personnels aux professionnels de la santé.
- Interdire la promotion d'aliments commerciaux pour bébés comme les solides en pots, les céréales, les jus, l'eau embouteillée, afin de ne pas nuire à l'allaitement exclusif.
- Exiger que chaque emballage ou étiquette mentionne clairement la supériorité de l'allaitement au sein et comporte une mise en garde contre les risques et le coût de l'alimentation artificielle.
- S'assurer que les fabricants et les distributeurs fournissent aux professionnels de la santé une information scientifique et se limitant aux faits.
- S'assurer que tous les produits sont de bonne qualité, que la date limite de consommation y est indiquée, et que les emballages ne comportent pas des termes comme " humanisé " ou " maternisé ".
- Afin d'éviter les conflits d'intérêt, faire en sorte que les professionnels de la santé qui travaillent auprès des nourrissons et des jeunes enfants ne reçoivent pas de soutien financier des compagnies de produits alimentaires pour bébés (ex.: vacances, invitations à des congrès, etc.).

Des violations du Code est régulièrement rapportées. Par exemple, les parents sont sollicités pour devenir membres de clubs dont les promoteurs sont les compagnies de préparations commerciales pour nourrissons (laits artificiels) et ils reçoivent des échantillons de lait avant même la naissance de leur enfant. Des employés de ces compagnies donnent de la formation sur l'alimentation des bébés aux futures parents dans des lieux comme des hôtels et des pharmacies. Ces mêmes compagnies, encore, ont commandité divers événements à la télévision. Ce sont quelques exemples qui démontrent que les compagnies ne respectent pas le Code.

L'initiative des amis des bébés (IAB)

Au Québec et ailleurs dans le monde, L'initiative est élargie et devient L'initiative des amis des bébés (IAB) pour inclure les CLSC qui jouent un rôle très important dans l'encouragement et soutien dans la communauté.

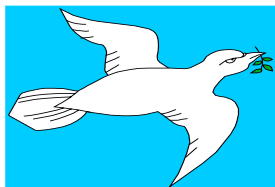
Pour être reconnu ami des bébés, un CLSC doit:

- Satisfaire aux critères établis par les sept étapes du plan de protection, de promotion et de soutien à l'allaitement dans la communauté;
- respecter le Code International de Commercialisation des Substituts du Lait Maternel;
- passer avec succès un processus d'évaluation et de reconnaissance.

Les sept étapes du plan de protection, de promotion et de soutien à l'allaitement dans la communauté :

1. Adopter une politique d'allaitement maternel formulée par écrit et systématiquement portée à la connaissance de tout le personnel soignant.
2. Donner à tout le personnel soignant les compétences nécessaires pour mettre en œuvre la politique adoptée.
3. Informer toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement au sein et de sa pratique.
4. Aider les mères à commencer et à poursuivre l'allaitement.
5. Encourager l'allaitement exclusif et la poursuite de l'allaitement avec l'ajout d'aliments solides au régime du bébé au moment opportun.
6. Offrir une ambiance accueillante aux familles des bébés allaités.
7. Encourager la collaboration entre le personnel soignant, les groupes d'entraide à l'allaitement et la communauté locale.

Comme il est maintenant reconnu que l'allaitement maternel est le mode d'alimentation par excellence pour tous les nourrissons, puisqu'il comporte d'importants avantages tant pour les familles et la société, ***on a tous un rôle à jouer.***



MON TÉMOIGNAGE

Réduction mammaire et allaitement, mon expérience...

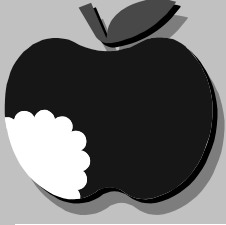
Très jeune, j'avais de très gros seins, moi qui étais assez petite. Après mûre réflexion, je décide à l'âge de 20 ans d'avoir une mammectomie. Par chance, on me référa un très bon chirurgien esthétique. À ce moment, j'étais loin de penser à avoir des enfants, mais j'avais la chance d'être revenu vivre chez mon père pour quelques mois. La compagne de mon père allaitait mon tout petit demi-frère et je trouvais ça très bien.

Mon chirurgien m'avait dit que je pourrais allaiter. Mais bien sûr, je m'inquiétais un peu. Donc, lorsque je me suis retrouvé sur la table d'opération juste avant qu'il m'endorme et que mon chirurgien m'a redemandé si j'avais des questions ou des inquiétudes, je lui ai demandé si je pourrais allaiter. Il m'a expliqué qu'il n'enlevait pas complètement le mamelon, il faisait juste découper autour. En fait, il ne m'enlevait que du gras et de la chair. Je pourrais donc allaiter.

Huit ans plus tard, quand je suis tombée enceinte de mon premier bébé, mon médecin m'a dit que peut-être je ne pourrais pas allaiter, que je n'aurais pas assez de lait. Ça créer un doute dans mon esprit sur ce que le chirurgien m'avait dit. Mon opération était loin dans mon esprit. Alors, je me suis beaucoup intéressée au sujet pour être bien préparée.

Et finalement, tout a bien été. J'ai allaité mon premier garçon plus de 15 mois sans manqué de lait et j'allaitais toujours mon dernier garçon qui a eu un an le 17 avril dernier.

Geneviève Ricard
Marraine d'allaitement



Le coin de la nutrition

Par Geneviève Ricard
Marraine d'allaitement

Collation minute pour la maman

Lait de louve

Tiré du livre *Comment nourrir son enfant* de Louise Lambert-Lagacé.

250 ml (1 tasse) de lait écrémé ou de lait 1 %
15 ml (1. à soupe) de levure tortula ou engevita
10 ml (2 c. à thé) de son de blé
10 ml (2 c. à thé) de miel ou de sirop d'érable

Bien mélanger le tout et servir froid.

Si vous souhaitez en faire des réserves, préparez un litre (4 tasses) de lait en multipliant toutes les quantités par 4. Bien agiter et conserver dans un pichet au frigo. Ce lait se conserve 2 à 3 jours au frigo. Agiter avant de servir.

Valeur nutritive pour 250 ml (1 tasse) : beaucoup de protéines, de vitamines du complexe B, de fer et de magnésium qu'un simple verre de lait.

Je prends cette collation très souvent, car elle est rapide à préparer et très bonne, de plus je sens que ça me fait du bien. Pour ma part, je prends du lait régulier et je remplace le miel ou le sirop d'érable par 5ml (1 c. à thé) de fructose qui stimule moins mon goût pour le sucre. Souvent, je l'accompagne de noix (amandes ou noix du Brésil) pour croquer quelque chose de nourrissant. (Ça pourrait très bien

être un fruit) Bon appétit!



Une bonne affaire

Boutique Mères et Mousses
401-B, Samuel de Champlain
Boucherville
450-641-0645

www.meresetmousses.com

Voici une adresse à connaître. J'appelle cette boutique la caverne d'Ali-Baba. Cette boutique vend le prêt-à-porter et à reporter pour la future mère et pour l'enfant de 0 à 8 ans. Vous avez donc le choix entre le neuf et le déjà porter mais toujours à bon prix. On trouve à la boutique des vêtements et articles d'allaitement. On peut entre autre se procurer les *Lactisacs*, le coussin d'allaitement *Calmoment*, les soutiens-gorges d'allaitement *Bravado* et différents tire-laits comme le *Améda* et le *Lactimom*. On peut obtenir des couches de cotons neuves ou usagers.

Pour celles qui sont intéressées, la boutique peut mettre en consignment des vêtements que l'on souhaite vendre. On peut également utiliser le babillard lequel peut permettre d'annoncer des articles à vendre ou encore on peut signifier un item que l'on recherche, par exemple des meubles pour bébé.

J'aime cette boutique parce que lors de chacune de mes visites j'ai toujours trouvé de belles aubaines. Les articles usagés vendus sont soigneusement sélectionnés par les propriétaires de la boutique. Les marques en magasin sont de qualités et en bonnes conditions. Une visite et vous serez conquise!

Chantal Bonneau
Marraine d'allaitement



À lire... À voir...

Les Rituels du Coucher de l'Enfant

Sous la direction d'Hélène E. Stock

Lorsque j'ai lu ce livre, il y a quelques années j'ai été fascinée. À travers les rituels utilisés en Afrique, au Brésil, au Japon, en Inde, à l'Île de la Réunion et dans trois pays européens, la France, l'Italie et le Portugal, nous retrouvons des rituels que nous connaissons très bien :

-L'allaitement maternel qui sait si bien endormir.
-Bercher le bébé, l'apaiser avec le doux murmure des berceuses, leur poésie et leur rythme adaptés à chaque culture.

Vous allez y découvrir l'histoire des berceaux, les façons de porter l'enfant avec le pagne ainsi que beaucoup d'autres informations sur les us et coutumes pour apaiser l'enfant, l'aider à faire la transition entre l'univers utérin et l'univers terrestre.

Ces rituels ont traversé des siècles, pour moi c'est très rassurant et je me demande pourquoi les remettre en question pour essayer de ne pas les utiliser prétextant que c'est « Gâter un Enfant »...

Je vous laisse avec deux extraits de ce livre :

Voici le premier extrait venant de Galien... « trois calmants ont été trouvés par les nourrices : le sein dans la bouche, le mouvement modéré, les chants mélodiques. »

Comme deuxième extrait voici ce joli poème de P. Coran 1972 :

*Quand les mamans
N'ont pas le temps
De bercher leurs petits enfants
Monsieur le Vent
Vient doucement
Faire danser les berceaux blancs*

Dès qu'une abeille

*Bleue de soleil
Devant un berceau s'émerveille
Le vent qui veille
Chasse l'abeille
Vers le royaume des groseilles
Quand les mamans
Prennent le temps
De bercher leurs petits enfants
Monsieur le Vent
Part doucement
Faire danser les fleurs des champs.*

Par Denise Prud'Homme, marraine d'allaitement

La sécurité et la santé des enfants vous intéressent?

Vous voulez minimiser les risques d'accidents à l'intérieur et à l'extérieur de la maison?
Vous vous demandez s'il est sécuritaire de chauffer le biberon de bébé au micro-ondes?
Trouvez des réponses en visitant ce site Internet dont Santé Canada est un des fiers partenaires :

www.parentsdaujourd'hui.com

tiré de la Revue *Des services pour vous* Édition Québec

Gouvernement du Canada

Chantal Bonneau
Marraine d'allaitement

Le site conçu pour la famille

Ce site est désigné comme le portail de la famille et de l'enfance. On y trouve des dossiers sur la santé, l'éducation, la psychologie, etc...

Une foule de ressources y sont offertes de même que la possibilité de participer à des forums de discussion ou encore d'apporter vos commentaires sur les articles venant de paraître sur le site. Une section intéressante est celle des petites annonces où l'on peut trouver l'aubaine recherchée ou soit même y annoncer nos articles pour les vendre ou encore ceux qui le désirent peuvent annoncer leur prochaine vente de garage... Imaginer l'achalandage devant votre maison!

Une autre section porte sur les loisirs et voyages, on y trouve une foule d'activité à faire en famille et ce, selon la période de l'année : vous avez maintenant une raison de moins pour vous dire « Je ne sais pas quoi faire de ma journée ».

Bref, pour pouvoir découvrir par vous même, allez faire un petit tour sur ce site.

www.petitmonde.qc.ca

Chantal Bonneau
Marraine d'allaitement



CALENDRIER DES ACTIVITES

Des **ateliers thématiques** continueront d'être offerts au CLSC Samuel-de-Champlain afin de donner de l'information sur différents sujets :

Septembre 2002: **La Fascia thérapie et la gymnastique sensorielle méthode Danys Bois**
Annie Allaire

Octobre 2002 : **Exercices pré et post-nataux**
Isabelle Sénécal

Horaire :

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



À découvrir...

Par Annie Allaire

La fasciathérapie et gymnastique sensorielle (méthode Danis Bois) un soutien efficace en période prénatal et postnatal ainsi qu'a l'accouchement. L'expérience de devenir mère demande une grande adaptation. Cette approche aide le corps à être plus détendu et conscient. La fasciathérapie consiste à écouter un mouvement interne qui a pour effet de faire relâcher les tensions et relancer le mouvement là où il s'est arrêté. Profitez pleinement du Web. Téléchargez gratuitement MSN Explorer : <http://explorer.msn.fr/intl.asp#fr>

Cliniques et haltes d'allaitement

Horaire :

Tous les vendredis de 13h à 16h
CLSC Samuel de Champlain
5811, boul. Taschereau
Brossard

Tous les mardis de 9h à 12h
Point de services de Lemoyne
2499, rue Saint-Georges, bureau
200
Lemoyne

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

Tableau des anniversaires

Très chères marraines, c'est votre tour, de vous laisser parler d'amour...

Durant l'été qui vient plusieurs de nos marraines vont célébrer leur anniversaire. À chacune, le groupe vous souhaite une très belle année et nous sommes vraiment heureuses de vous avoir avec nous comme compagne...
Encore une fois *Bonne fête!*

Geneviève Ricard	2 juin
Nancy Couture	15 juin
Soraya Desmangles	19 juillet
Patricia O'Deherly	24 juillet
Denise Prud'homme	4 août

