

*Votre rédactrice,  
Chantal Bonneau, marraine d'allaitement*

**J**e reviens tout juste du symposium de la Ligue de La Leche tenu à Montréal cet automne. Un auditorium bondé, une atmosphère fébrile où l'auditoire essaie de bien capter les propos des différents conférenciers. Un rendez-vous rafraîchissant à bien des niveaux. Ce qui me fascine le plus de ces rencontres, c'est l'échange que l'on peut avoir entre nous, les participants. Nous sommes là, tous réunis en quête d'ajouter à notre savoir sur l'allaitement. Nous avons une chance unique de partager et de sentir que nous ne sommes pas seules à supporter la promotion de l'allaitement.

Ce qui m'amène à vous présenter le thème du présent journal. Ce dernier est consacré aux pères. Rappelons-nous qu'une des dix clés gagnantes du succès de l'allaitement proposées par l'OMS est le SOUTIEN que la mère reçoit. L'OMS fait référence au soutien que les organisations de santé devraient offrir à la mère ou future mère. Personnellement, je crois qu'avant même d'avoir besoin du soutien des organisations, la mère a avant tout besoin d'être soutenue par son entourage immédiat. Or, une des personnes très proches de la mère est bien sûr le conjoint. Plongé dans le nouvel univers qu'est la paternité, le père se retrouve ardemment sollicité de toute part. Sa vie de travailleur demeure souvent la même alors que sa vie à la maison prend une nouvelle couleur. Comment ce dernier vit-il son nouveau rôle? Quel est son vécu? Existe-t-il des ressources pour lui? La journée soulignant

la semaine internationale de l'allaitement tenue le 4 octobre au CLSC fut une belle occasion pour entendre les pères et également les conjointes parler de leur conjoint. Les papas présents à cette journée avaient une remarque commune, soit celle d'avoir le sentiment d'être seuls devant l'inconnu. Considérez ce journal comme un effleurement sur le sujet mais aussi comme un pas vers l'avant pour essayer de considérer les pères à leur juste valeur. Trouvez dans ce numéro des témoignages, des suggestions de lecture qui permettront, je l'espère, d'encourager les conjoints dans leur rôle si important d'accompagner. D'autre part nous avons également un article fort pertinent dans la rubrique de l'actualité : Peut-on dormir en toute quiétude avec son enfant? Cet article aborde la question du partage du lit parental avec bébé. Un sujet qui ne laisse aucun père indifférent...

Avant de vous laisser à votre lecture laissez-moi vous envoyer mes bons vœux pour l'année qui commence. Je souhaite que notre groupe continue de rayonner et de grandir à travers chacun de nos projets. Prenons un petit temps de réflexion pour regarder tout ce qui a été fait dans la dernière année. Il faut se dire bravo. C'est en se permettant de regarder derrière et de sentir nos fondations de plus en plus solides que l'on peut envisager de continuer d'aller de l'avant.

.....

*Visitez notre site web  
[www.lamereaboire.org](http://www.lamereaboire.org)*

.....

### Dans ce numéro

1. Mot de la rédactrice
2. Semaine mondiale de l'allaitement
3. Actualité (Peut-on dormir en toute quiétude avec son enfant ?)
4. Témoignages
5. À lire, à voir, à connaître
6. Varia

### Ce journal sera publié quatre fois par année

Responsable du journal: Chantal Bonneau  
 Coordination: Naznin Hébert (CLSC)  
 Mise en page: Geneviève Gagnon  
 Lecture du texte: Sylvie Dufour-Elie (CLSC)  
 Collaboration: Julie Branchaud, Chantal Faucher,  
 William Graham, Julie Mansell,  
 Denise Prud'homme, Nathalie Scandar,  
 Scott Whittaker

## Calendrier des activités

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

- Janvier 2003 : **Contraception et allaitement**  
**Méthode naturelle et allaitement**  
Dr Suzanne Parenteau
- Février 2003 : **Ostéopathie**  
**L'impact sur l'allaitement**  
Marie-France Landry
- Mars 2003 : **Communication non verbale avec bébé**  
Jolène De Montigny, psycho-éducatrice
- Avril 2003 : **L'introduction des aliments solides**  
Lilianne Martineau,  
diététiste-nutritionniste

### Horaires

#### Le premier vendredi du mois

14h00 au CLSC Samuel-de-Champlain  
5811, boul. Taschereau, Brossard

Il est à noter qu'exceptionnellement la thématique du mois de janvier sera reportée d'une semaine à cause du temps des fêtes, donc au 10 janvier 2003.

## Cliniques et haltes d'allaitement

**H**oraires

#### Tous les vendredis de 13h00 à 16h00

CLSC Samuel de Champlain  
5811, boul. Taschereau  
Brossard

#### Tous les mardis de 9h00 à 12h00

Point de services de LeMoyné  
2499, rue Saint-Georges, bureau 200  
LeMoyné

Pour renseignements, communiquez avec:

Naznin Hébert, RN, IBCLC, RLC  
Téléphone : (450) 445-4452 poste : 2435

## La bonne affaire !

**C**hez Douce Maman, la propriétaire Nathalie Jetté et ses employées adorables vous feront tout de suite vous sentir les bienvenues. Elles sont toutes mamans et ont toutes allaitées leurs enfants. Elles sont donc là pour nous conseiller. En plus des bons conseils et des sourires, on y trouve pour la maman des vêtements de maternité et d'allaitement, une friperie de maternité, les produits corporels Calidou. Spécialisées en allaitement, elles offrent aussi la vente et location de tire-lait (Medela et Ameda), des soutiens-gorge (Bravado) et le coussin d'allaitement Calmoment.

N'oublions pas nos tout-petits, pour eux on trouve les couches de cotons Indispensables, piqués et bavettes, produits corporels Calidou, ainsi que des petits items cadeaux originaux.

*Douce maman inc.*  
*223, chemin Sainte-Catherine*  
*Suite 300*  
*Saint-Constant (Québec)*  
*75A 2H3*

*Téléphone (450) 635-8868*

*Geneviève Gagnon*  
*Marraine d'allaitement*

## Anniversaires

Nous souhaitons à nos marraines d'hiver de douces heures, qu'elles s'accordent avec le rythme de leurs plus chers désirs...

*Denise Prud'homme*  
*Marraine d'allaitement*

### Bonne Fête :

Chantal Faucher, 1er janvier  
Nathalie Scandar, 4 janvier  
Chantal Bonneau, 1er février  
Isabelle Desjardins, 2 février  
Geneviève Gagnon, 3 février  
Nicole Tanguay, 20 février  
Valérie Poitras, 24 février  
Naznin Hébert, 28 mars  
Jennifer Dorain, 29 mars



*Vous avez des commentaires,*  
*des questions? Vous aimeriez faire paraître un arti-*  
*cle? Écrivez-moi au : [c.bon@videotron.ca](mailto:c.bon@videotron.ca)*

## ***La semaine internationale de l'allaitement***

La semaine du 1er octobre était la semaine internationale de l'allaitement. Pour souligner l'événement notre groupe a organisé 2 activités. Vendredi le 4 octobre au CLSC et samedi le 5 octobre à la pharmacie du magasin Walmart de Brossard. Voici donc un résumé de ces beaux rendez-vous.

4 octobre après-midi, l'invitation est lancée à tous : les mairaines et leurs filleules, les tout-petits, les papas, les grands-mamans de même que les employés du CLSC... La participation est impressionnante, puisqu'en effet une centaine de personnes sont venues prendre part à l'événement. Deux salles accueillait les participants; dans une première salle on retrouvait différents kiosques à visiter alors que dans la deuxième, on présentait une série de conférences à intervalle de 30 minutes chacune.

Les kiosques portaient un thème spécifique, en voici la description :

**-L'accueil.** Nous sommes accueillis chaleureusement par deux mairaines qui tout de suite nous mettent au parfum des activités de la journée. À ce kiosque on peut trouver différents documents de promotion du groupe La mère à boire et des services du CLSC en matière d'allaitement. On peut répondre à un petit questionnaire sur l'allaitement de même que s'inscrire à un tirage prévu en fin de journée.

**-Les bienfaits du contact peau à peau.** Nous découvrons là différents porte-bébés lesquels favorisent bien sûr le contact peau à peau. Sur place nous avons la possibilité d'essayer les porte-bébés.

**-Pères-porteurs.** Deux pères, un futur père nous confient leur vécu en matière d'allaitement. Ils nous livrent leurs pensées avec une pointe d'humour. Leurs propos nous montrent combien eux-mêmes se retrouvent seuls dans l'aventure de père mais également, on peut découvrir combien leurs efforts pour soutenir leur conjointe avec l'allaitement peut être déterminant pour bien démarrer l'allaitement.

**-L'alimentation.** Lilianne Martineau, diététiste nutritionniste répond aux différentes questions entourant l'allaitement et l'alimentation que ce soit pour la mère autant que pour le nourrisson. Elle informe les mères sur les dernières recommandations de l'Unicef tant qu'à l'introduction des solides au nourrisson vers l'âge de 6 mois.

**-L'extraction et la conservation du lait maternel.** Martine Beauseigle, mairaine d'allaitement, nous parle

des différentes méthodes pour extraire le lait maternel. On retrouve quelques modèles de tire-lait, de même que de l'information sur la conservation du lait .

**-Les grands-mamans.** Un kiosque où les grands-mamans sont invitées à partager leur expérience et leur vécu. D'invitantes chaises berçantes sont disponibles pour endormir les petits trésors en quête de sommeil.

Pendant que les visiteurs déambulent de kiosque en kiosque se déroule dans la salle avoisinante une série de thématiques : le massage du bébé, la réanimation cardio-respiratoire, le massage de la maman, la fascia thérapie, l'extraction manuelle du lait maternel. Des sujets qui ont suscités beaucoup d'intérêt puisque la salle était remplie... Les conférencières profitent d'un public attentif.

On conclue la journée avec un tirage et de généreux prix. Quelle belle journée! Je vous invite à visiter notre site internet où l'on peut voir des photos de cette journée. Un merci tout particulier à tous ceux qui se sont impliqués tout au cours de l'événement. Merci à tous nos commanditaires : M. Tony Fasciano de la pharmacie Jean-Coutu, M. Coudry du marché d'alimentation Métro, le Café Passion de St-Lambert, la Boutique 123 de St-Lambert, la compagnie Médela, l'organisme communautaire FLIC. Un gros bravo à Naznin Hébert qui de son génie a eu l'idée du concept de la journée et de toute l'énergie qu'elle y a déployée pour en faire une réussite.

5 octobre, un rendez-vous plus modeste mais non moins important. La pharmacie Walmart offre un espace à notre groupe afin de donner des conseils et de l'information en matière d'allaitement à la clientèle du magasin. 2 mairaines sont présentes le matin et une mairaine couvre l'horaire de l'après-midi. L'invitation est lancée à la clientèle du magasin et des rendez-vous peuvent être pris afin de rencontrer les mairaines. Ce rendez-vous a permis de rassurer certaines mères sur leurs inquiétudes vis à vis de l'allaitement et également de promouvoir les activités de notre groupe de soutien.

Cette première expérience pourrait facilement être répétée. Encore une fois il est important de remercier la pharmacienne du Walmart de même que le magasin pour nous avoir ouvert leurs portes. De plus le magasin a donné un bon d'achat qui servira pour un tirage lors d'un événement ultérieur.

*Chantal Bonneau, Chantal Faucher, Denise Prud'homme  
Mairaines d'allaitement*

## À LIRE, À VOIR, À CONNAÎTRE

### *Papas branchés*

Les papas et futurs papas seront heureux d'apprendre qu'il existe un site internet destiné à répondre à leurs diverses interrogations et craintes au sujet de l'arrivée d'un bébé dans leur vie. À travers ses trois sections : la conception d'un enfant, l'arrivée d'un enfant et être papa, ce site aborde de façon brève et humoristique la plupart des questions entourant la paternité. Entre autre, on y retrouve un guide sur la façon de changer les couches, des trucs pour passer au travers des six premières semaines, des conseils sur la façon d'envisager la sexualité avec sa conjointe après l'accouchement, des informations sur l'impact de l'arrivée du bébé sur les finances familiales et une série d'articles sur les papas et l'allaitement. Bref, une foule de renseignements qui peuvent être fort utiles aux papas, tant pour se rassurer que pour impressionner leur conjointe. Il y a fort à parier que les mamans iront aussi jeter un coup d'œil pour en savoir davantage sur les préoccupations masculines... [www.babycenter.com/dads](http://www.babycenter.com/dads)

*Julie Branchaud  
Marraine d'allaitement*

Je rencontrais il y a quelque temps un nouveau père qui m'a fait part d'un livre qu'il avait vraiment apprécié :

**Moi aussi, j'attends un enfant**  
**Le guide du futur papa**  
**Écrit par Armin A.Brott et Jennifer Ash**  
**Aux éditions Momentum**

Ce livre traduit de l'anglais est un véritable trésor pour rejoindre le vécu du futur papa. On y trouve un suivi de



chacune des semaines de la grossesse. Le livre fait une description des changements physiques et émotifs de la mère de même que ce que vit le futur père tout au long de cette période. On parle du vécu du père pendant l'accouchement de même qu'on aborde le retour à la maison et les premières semaines de vécu du nouveau père.

Ce père me racontait sa recherche de lectures pour se préparer à son nouveau rôle et combien il était difficile de trouver des écrits qui s'adressent au père. Ce dernier me témoignait que cette lecture l'avait aidé à comprendre ce grand tournant qui est celui de devenir père.

*Chantal Bonneau  
Marraine d'allaitement*

When my wife presented me with a 'gift', I was disappointed to see that it was a book called 'When She's Expecting - A Man's Guide to Pregnancy'. As a typical male, I had tried to flip through and read her mountain of pregnancy and baby books but none of them interested me. One evening, I began to flip through my book to show my support and appreciation for my gift and to my surprise, I enjoyed what I read.

This book is not like pregnancy encyclopedias, no information overload here. 'When She's Expecting' is written by men and is comical while getting all the important information across. It goes from funny chapters such as 'Prego Lingo', 'Do I Look Fat & Other Trick Questions', and 'The Gift', to more serious chapters such as 'Sex', 'Will I be a Good Dad', and 'Scary Moments'. Throughout the book, there are quotes and tips from both men and women concerning the various stages of pregnancy.

As a way to spend time together and participating in the pregnancy, I read the book to my wife in bed at night. Looking back (my son was born in June) I really enjoyed this special time together. I recommend this book to every couple. It is a quick read (40 small chapters - one for each week of pregnancy), is very funny & informative about pregnancy, childbirth, and babies.

*Scott Whittaker  
Jacob's Dad*

When She's Expecting - A Man's Guide to Pregnancy  
by Frank Mungeam Harper Collins Publishers ISBN: 0-7322-6785-4



## ***Peut-on dormir en toute quiétude avec son enfant?***

**1** Quel est l'environnement approprié à votre enfant pour un sommeil sécuritaire peu importe l'endroit où il dort?

**a.** Il est recommandé que l'enfant dorme sur une surface propre et ferme dans un lieu exempt de fumée, sous des couvertures légères et confortables et la tête toujours découverte. Le matelas doit être ajusté aux parois du lit. Il ne devrait pas y avoir d'animaux en peluche ni de coussins. Il ne faut jamais placer l'enfant sur un oreiller pour dormir. Les lits d'eau sont à déconseiller. Qu'il y ait un adulte ou pas, l'enfant ne devrait jamais dormir sur un divan ou un sofa. Il pourrait glisser tête première dans la fente entre les coussins ou s'étouffer dans le creux du dossier du sofa.

**2** Partage du lit: il faut d'abord comprendre que les lits pour adultes n'ont pas été conçus pour assurer la sécurité de l'enfant.

**b.** S'il y a un partage du lit, il est à conseiller que les deux parents soient d'accord et se sentent confortables avec une telle décision. Il serait bon aussi que les deux soient également responsables et conscients de la présence de l'enfant. Les parents devraient se rappeler qu'ils sont les seuls gardiens de l'enfant.

**c.** Les bébés de moins d'un an ne devraient pas dormir avec leurs frères ou sœurs, mais seulement avec une personne capable de s'occuper d'eux.

**d.** Toute personne sous sédation, médication ou drogues, ou dans l'incapacité de se réveiller, ne devrait pas se trouver dans le même lit que l'enfant.

**e.** Une mère aux cheveux trop longs devrait les attacher afin de prévenir toute strangulation possible autour du cou de l'enfant. (Oui! c'est vraiment déjà arrivé!).

**f.** Il est important de réaliser que les conditions physiques et sociales qui soutiennent le sommeil partagé enfant-parents, peuvent et vont déterminer les risques ou bénéfices d'une telle pratique. Qu'on retienne seulement que c'est ce qui se passe dans le lit qui compte.

**g.** Il est important d'envisager tous les scénarios possibles, même les plus improbables. Comme il arrive parfois qu'un enfant meurt de mort subite en dormant bien qu'il se trouve dans un endroit complètement sécuritaire, il se

peut que cela arrive dans le lit des parents. Assurez-vous, pour éviter toute forme de culpabilité, d'en discuter dans le cas où cela venait à se produire.

**h.** Personne ne peut suggérer un type spécifique d'arrangement pour dormir dans un lit partagé puisque chez chaque parent, il y a une forme différente de style de vie. Il est toutefois recommandé de considérer tous les choix possibles et d'être le plus informé en essayant d'ajuster ce qu'on a appris avec ce qui peut fonctionner le mieux pour vous et votre famille.

Pour plus amples renseignements sur ce sujet, visitez notre site web: [www.lamereaboire.org](http://www.lamereaboire.org) et cliquer sur le lien recommandé et ensuite sur "co-sleeping".

Dans notre prochain numéro, ne manquez pas les "Questions fréquemment demandées".

1: "Quel est le meilleur arrangement possible pour que je puisse dormir avec mon enfant?"

*Naznin Hébert; R.N ; IBCLC*



## ~ TÉMOIGNAGES ~

Since June 24, 2001 I am the proud father of Ian, our first child. He has taught me a thing or two about being a father, and has made me feel proud of my parenting abilities.

Let me begin by saying that our little bundle of joy refused to breastfeed for the first 5 weeks of his life. My wife Nathalie would pump her milk after trying to breastfeed. Let me tell you, life got a lot easier once he took the breast.

Through out our pre-natal course, I found out just how special breast milk is. Knowing this helped put my mind at ease.

I encouraged my wife to attend breast feeding clinics at the local C.L.S.C so she could speak to other mothers about the whole procedure and take comfort in knowing she was not alone. She received much needed help and support from the other mothers, nurses and the breastfeeding consultant.

When Ian would wake up during the night, I would get him in his room and bring him to my wife. Then, when he was done feeding, I would put him back to sleep.

During this time, I would try and make my wife and son as comfortable as possible. After breastfeeding, if he was still awake, I would hold him in my arms and dance to soft relaxing music...which I still do today.

I have learned many ways of bonding with my child. Putting my son to sleep, giving him a bath, reading a story, massages and taking him for a walk in the stroller. This not only gave my wife a well deserved rest but it gave my son and I, some quality father and son time. ■

*William Graham  
Father*



Voilà maintenant cinq mois que j'allaites ma petite Alice et je peux affirmer sans hésitation que cela a été rendu possible en grande partie grâce aux gestes et encouragements prodigués par mon conjoint. Je vous transmets donc quelques trucs qui pour nous ont été efficaces, en espérant que vous saurez les adapter à vos réalités et que vous aurez autant de plaisir que nous à vivre les premiers mois de vie avec bébé.

1- Limiter au minimum les visites pour les 2 premières semaines, notamment durant le séjour à l'hôpital;

2- Lors des visites, voir à s'occuper des invités et à préserver l'environnement de la maman (par exemple, à l'hôpital, faire sortir les gens de la chambre lors de l'allaitement);

3- Au moment de l'allaitement, offrir un verre d'eau, de jus, ou autre;

4- Aider la maman à positionner le bébé;

5- Placer un ou des oreillers pour soutenir les bras de la maman;

6- S'occuper de faire faire le rot du bébé;

7- Changer les couches (surtout la nuit);

8- Être solidaire dans le maintien d'une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée et variée, exercice physique, éviter le tabac, les drogues et l'alcool);

9- Participer aux tâches ménagères;

10- Et surtout, avoir confiance dans les capacités de la maman d'allaiter et lui accorder tout le support et l'encouragement lors des moments plus difficiles.

Bon succès! ■

*Julie Branchaud  
Marraine d'allaitement*



### ***Les pères agissent différemment de nous, pourquoi pas?***

Nous les mères désirons beaucoup que les pères s'occupent de nos bébés, qu'ils partagent notre tâche mais, il arrive parfois, que nous y mettions nos conditions : ils doivent faire à notre façon, selon nos directives. Pourtant les pères sont capables de bien s'occuper du bébé en suivant leur instinct et imagination.

Les effets de nos comportements font que parfois les pères ne se sentent pas à la hauteur, ils peuvent même jusqu'à se désintéresser du bébé. Vous est-il déjà arrivé en voyant un père prendre énergiquement son bébé de lui dire : « Tu vas lui faire mal ! », « prends-le autrement ! »? Il faut prendre conscience que le papa offre un toucher masculin, ce dernier est musclé et bébé a besoin d'une sensation, d'un toucher différent de celui tout délicat de sa mère. C'est une autre expérience pour lui qui est très bénéfique.

Certes, les pères font les choses différemment mais notre insécurité de mère, parfois notre besoin bien inconscient de laisser aller notre bébé vers d'autres bras, peuvent faire que les pères se sentent incompétents et maladroits. N'hésitez pas à leur faire pleinement confiance, ils en seront très heureux. Ce contact père-enfant créera des liens privilégiés d'une valeur inestimable pour sa vie future. ■

*Denise Prud'homme  
Marraine d'allaitement*