

LA MÈRE À BOIRE

Volume 3, Numéro 4

Février 2004



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

Tout d'abord, un gros bonjour à chacune et bon début d'année. Le présent journal comporte encore une fois une myriade de sujets à ne pas manquer. Témoignages, recettes et pour la saison, un article sur les microbes et le lavage des mains... L'essentiel de



notre journal se trouve toutefois dans notre section **Actualité**. En effet, Louise Godin, marraine responsable de notre groupe, nous signe un article sur le dossier des démarches du CLSC Samuel-de-Champlain, en vue d'être reconnu **Initiative Ami des bébés**. Ces démarches sont importantes pour notre groupe et nous touchent directement. De par notre mission même, cette reconnaissance pourra certainement renforcer la place que tient notre groupe pour le soutien offert en matière d'allaitement.

J'attire également votre attention sur notre site Internet qui continue de s'enrichir par son contenu. Marie-Hélène Lebeault, notre marraine qui tient à jour notre site, travaille très fort au développement de ce dernier. Plusieurs photos se trouvent à l'intérieur du site comme la journée internationale de l'allaitement et la fête de Noël... Les mairaines y sont présentées, de même que la liste de nos activités. Allez faire un tour! (www.lamereaboire.org)



SOMMAIRE

- Page 1 Mot de la rédactrice
- Page 2 La journée mondiale de l'allaitement
- Page 3 Actualité, l'initiative ami des bébés
- Page 5 Les microbes et le lavage des mains et témoignages
- Page 6 Varia

CE JOURNAL SERA PUBLIÉ QUATRE FOIS PAR ANNÉE

- Responsable du journal: Chantal Bonneau
- Coordination: Naznin Hébert (CLSC)
- Mise en page: Cynthia Shanks (Stratège Idées)
- Collaboration: Louise Godin, Julie Branchaud, Annie Mathieu et Maéva Ruest Roy

VISITEZ NOTRE SITE WEB AU WWW.LAMEREABOIRE.ORG

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT

Par **Naznin Hébert**, RN, IBCLC, RLC



L'année 2003 a marqué le 12^{ème} anniversaire de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. Le thème de cette année est l'allaitement maternel dans un monde globalisé. Ce thème offre une foule d'avenues pour explorer et développer de nouvelles manières de promouvoir les normes de l'allaitement maternel, tant pour la mère que pour l'enfant.

Au Canada, la semaine de l'allaitement maternel est célébrée du 1^{er} au 7 octobre. Cette quarantième semaine de l'année correspond symboliquement au moment où, après 40 semaines de gestation, l'allaitement est initié.

Pour souligner l'événement, **La Mère à Boire**, avec la collaboration du CLSC Samuel-de-Champlain a organisé un Salon d'allaitement.



Le premier octobre dernier, plus de 150 personnes ont visité les divers kiosques du Salon d'allaitement. Et des kiosques, il y en avait : médecine alternative, organisation communautaire, ressources prénatales et post-natales. Il y en avait même un sur le partenariat avec l'Hôpital Charles-LeMoine et les services qui y sont offerts. Et un autre de la police de l'arrondissement Greenfield Park sur la sécurité

des sièges d'autos pour bébé.

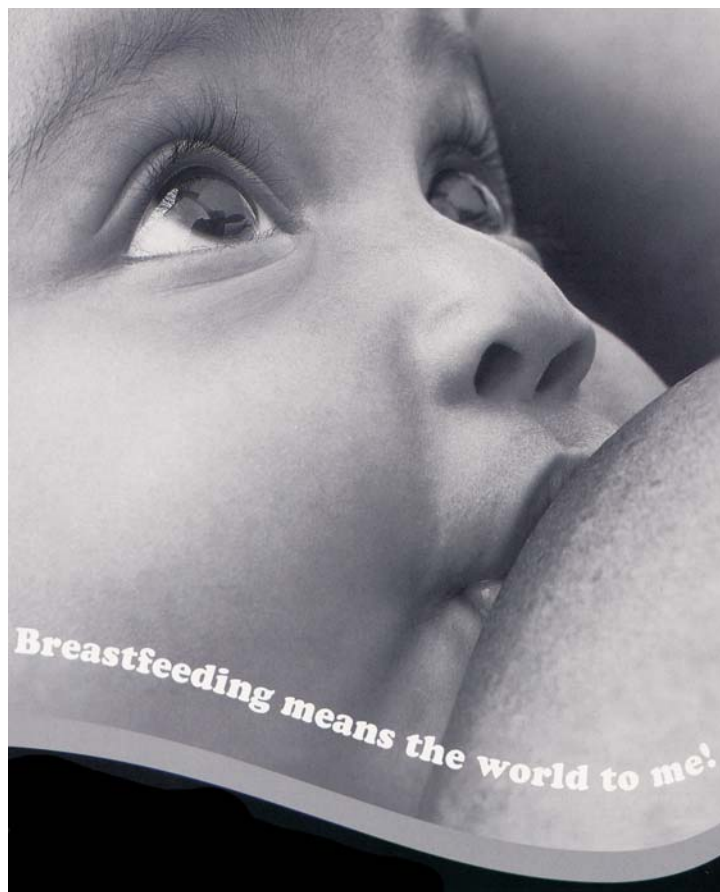
Les parents ont eu de l'information sur la nutrition adéquate et l'hygiène orale de leur bébé. Ils ont aussi assisté à une de nos démonstrations de porte-bébé et à un atelier de premiers soins.

Profitant du fait que c'était la semaine de l'allaitement maternel, nous avons ouvert, en présence de Michel Lorange, Claudette Maguire et de Marie-Josée Sauvageau, représentante de la députée locale, Mme Fatima Houde-Pépin, notre troisième clinique d'allaitement.

Un événement comme le Salon d'allaitement ne pourrait voir le jour sans l'aide de toutes celles qui participent à son organisation. Je profite donc de l'occasion qui m'est donnée pour les remercier toutes pour ce superbe travail.



En fait, ce salon n'est que le reflet de la fierté que nous éprouvons à travailler dans un CLSC qui soutient et fait la promotion de l'allaitement tout en répondant aux besoins de tant de familles, le succès du Salon en est la preuve!



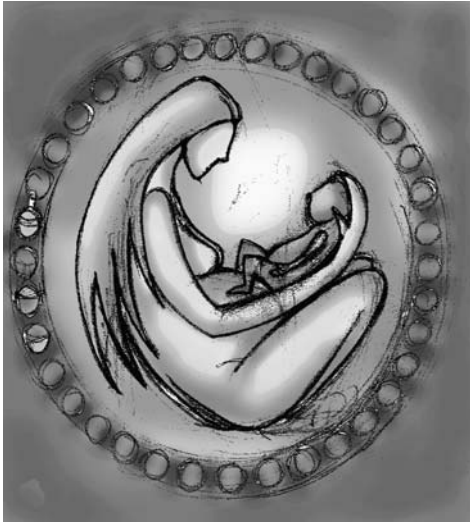
Le succès de la journée internationale de l'allaitement provient de la belle participation des marraines et de chacun de vous qui êtes venue faire un petit tour. Un merci tout particulier à tous les commanditaires qui ont donné pour l'événement : Le succès de la journée internationale de l'allaitement provient de la belle participation des marraines et de chacun de vous qui êtes venue faire un petit tour. Un merci tout particulier à tous les commanditaires qui ont donné pour l'événement :

Bamboo
1-2-3 Soleil et Café Passion
Laura-Jo
WalMart
"Matinées pour mamans"
Mme Kayla Elman

À l'an prochain!!!

INITIATIVE AMI DES BÉBÉS

Par **Louise Godin**, infirmière et responsable de **La mère à boire**



- Adhérer à l'Initiative des amis des bébés (IAB)
- Harmoniser la pratique des professionnels de la santé et des intervenants avec un environnement où règne l'allaitement maternel
- Assurer la chaîne de soins Ami des bébés

La désignation officielle Ami des bébés, symbole de qualité, est attribuée aux établissements de santé qui offrent un environnement favorable à l'allaitement et dont les intervenants ont acquis les compétences nécessaires pour informer et soutenir de façon optimale les nouvelles familles. Au Canada, en 1999, l'Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins, en Estrie, a été le premier centre hospitalier à recevoir le titre Hôpital Ami des bébés. En 2003, un deuxième centre hospitalier était accrédité Ami des bébés, le St. Joseph Health Center de Hamilton, Ontario.

Le CLSC Samuel-de-Champlain se mobilise maintenant en vue d'obtenir l'appellation Ami des bébés. Pour être reconnu Ami des bébés, le CLSC doit rencontrer les exigences suivantes :

- appliquer les sept étapes du plan pour le succès de l'allaitement maternel;
- respecter le Code de commercialisation des substituts du lait maternel;
- obtenir la mention succès dans le processus d'évaluation et de reconnaissance effectuée par le Comité canadien pour l'allaitement.

Les sept étapes du plan de protection, de promotion et de soutien à l'allaitement maternel en santé communautaire s'énoncent comme suit :

- Adopter une politique d'allaitement maternel écrite et systématiquement portée à la connaissance de l'ensemble du personnel et des bénévoles.
- Donner à tout le personnel soignant les connaissances et les compétences nécessaires pour mettre en œuvre la politique d'allaitement maternel.
- Renseigner les femmes enceintes et leur famille sur les avantages de l'allaitement maternel et sur sa pratique.
- Aider les mères à commencer l'allaitement maternel exclusif et à le poursuivre jusqu'à six mois.
- Encourager la poursuite de l'allaitement maternel après six mois avec l'ajout d'aliments complémentaires appropriés au régime du bébé au moment opportun.

- Offrir une ambiance accueillante aux familles des bébés allaités.
- Encourager la coopération entre le personnel soignant, les groupes d'entraide à l'allaitement maternel et la communauté locale.

En ce qui concerne le Code de commercialisation des substituts du lait maternel, il comprend les dix dispositions suivantes :

- 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.).

De nombreuses études démontrent et continuent de prouver que l'allaitement maternel comporte plusieurs avantages, tant pour la mère que pour l'enfant. Déjà, en 1990, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) se positionnait officiellement en faveur de l'allaitement maternel. L'OMS recommande même d'allaiter le nourrisson jusqu'à 6 mois. Cette recommandation s'étire jusqu'à l'âge de 2 ans, en ajoutant une alimentation complémentaire. L'OMS mentionne aussi que l'allaitement maternel constitue le mode d'alimentation privilégié pour le bébé durant sa première année de vie. Depuis ce temps, plusieurs organismes ont emboîté le pas : l'UNICEF, Santé Canada, le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec ainsi que plusieurs ordres professionnels regroupant entre autres des pharmaciens, des médecins de famille, des pédiatres, des infirmières, des diététistes.

Au niveau du gouvernement du Québec, des objectifs en matière d'allaitement maternel font partie des Priorités nationales en santé publique 1997-2002. En octobre 2001, le document d'orientation, **L'allaitement maternel au Québec : lignes directrices**, fixe un objectif général : d'ici 2007, augmenter le taux d'allaitement maternel à la sortie du centre hospitalier à 85% et qu'il soit de 70%, 60% et 50% respectivement, aux deuxième, quatrième et sixième mois de vie de l'enfant, et de 20% à 1 an. C'est tout un défi... En juin 2002, un plan d'action ministériel a été élaboré. En Montérégie, un plan d'action régional a été mis en place. Ce plan vise trois objectifs :

Suite en page 4

INITIATIVE AMI DES BÉBÉS (suite)

Dans un premier temps, comme le stipule la première étape du Plan en santé communautaire, le CLSC a adopté, en octobre 2003, une Politique d'allaitement maternel.

PRINCIPES

- 1.1 L'allaitement maternel est le meilleur mode d'alimentation pour les nourrissons puisqu'il comporte d'importants avantages pour la santé de ceux-ci ainsi que pour la santé de la mère; il présente aussi des bénéfices sociétaux significatifs.
- 1.2 Favoriser l'allaitement maternel exige qu'on le protège, qu'on le soutienne et qu'on en fasse la promotion.
- 1.3 Tout usager du CLSC qui a privilégié, par un choix informé, un autre mode d'alimentation pour son nourrisson est respecté et soutenu dans son choix par le personnel du CLSC au même titre que l'usager qui a opté pour l'allaitement.

OBJECTIFS DE LA POLITIQUE

- 2.1 Protéger l'allaitement maternel chez les femmes qui souhaitent déjà allaiter.
- 2.2 Soutenir l'allaitement maternel chez les mères qui allaitent.
- 2.3 Promouvoir l'allaitement auprès des femmes qui utilisent les services du CLSC et les femmes du territoire.
- 2.4 Permettre aux femmes de faire un choix éclairé eu égard à l'allaitement maternel.

DÉFINITIONS

- 3.1 Protection de l'allaitement maternel : protéger le comportement d'allaitement contre toute interférence externe ou contre ce qui pourrait le compromettre.
- 3.2 Soutien de l'allaitement maternel : aider les mères qui allaitent à développer les aptitudes et les ressources personnelles nécessaires au succès de l'allaitement et leur fournir les ressources communautaires requises.
- 3.3 Promotion de l'allaitement : prédisposer favorablement la population à l'allaitement.

ÉLÉMENTS DE LA POLITIQUE

Le CLSC Samuel-de-Champlain crée des conditions favorables à la protection, au soutien et à la promotion de l'allaitement maternel en :

- 4.1 Donnant à tout le personnel en lien avec la clientèle-cible les compétences nécessaires pour mettre en œuvre cette politique;
- 4.2 Informant toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement maternel et de sa pratique;

- 4.3 Soutenant l'initiation et la poursuite de l'allaitement;
- 4.4 Encourageant l'allaitement exclusif et la poursuite de l'allaitement avec l'introduction des aliments solides au moment opportun;
- 4.5 Offrant une ambiance accueillante aux familles des bébés allaités;
- 4.6 Encourageant la coopération entre le personnel du réseau, les groupes d'entraide à l'allaitement et la communauté locale;
- 4.7 Adhérant au Code de commercialisation des substituts du lait maternel qui impose au CLSC les conditions suivantes :
 - De défrayer les coûts reliés à l'achat de produits substitués;
 - De s'abstenir de distribuer des produits substitués obtenus gratuitement des compagnies productrices;
 - De ne pas afficher de la publicité des compagnies qui produisent des substituts du lait maternel et de ne pas faire la promotion de celles-ci;
 - De ne pas accepter de dons monétaires de ces compagnies.

PROCÉDURES

- 5.1 Un comité interdisciplinaire relevant de la direction du service Famille-Enfance-Jeunesse-Adultes est responsable de l'implantation de cette politique.
- 5.2 L'intervention relative à des produits substitués du lait maternel se fait selon les modalités suivantes :
 - L'information relative aux produits substitués se fait sur une base individuelle. Les femmes qui se questionnent sur l'alimentation de leur bébé ou qui ont fait un choix informé pour les produits substitués pourront rencontrer une intervenante afin de discuter de l'alimentation de leur bébé.
 - Pour avoir accès à des produits substitués, la cliente est référée à un organisme communautaire identifié à cette fin.
 - Au besoin, des substituts de lait maternel achetés par le CLSC pourront être remis.

Les travaux du comité Initiative Ami des bébés du CLSC Samuel-de-Champlain vont bon train. Je vous propose, à chaque parution du journal **La mère à boire**, un bilan des activités du CLSC dans ce dossier. Vous pourrez suivre avec nous

le cheminement du CLSC Samuel-de-Champlain dans sa quête de la mention Ami des bébés. Évidemment, les objectifs visés représentent un défi de taille que nous ne pouvons réaliser seules. De votre côté, vous pouvez, vous aussi, promouvoir, protéger et soutenir l'allaitement maternel et ce, de plusieurs façons : partager notre journal avec votre entourage, accepter d'avoir de l'information sur l'allaitement maternel afin d'avoir un jugement plus éclairé, visiter notre site Internet (www.lamereaboire.org). Plus nous serons nombreux à croire en l'allaitement maternel, mieux nous accueillerons les mamans qui allaitent et leurs tout-petits, plus nos chances de devenir Ami des bébés augmenteront, j'en suis convaincue!

À la prochaine!

Louise Godin, infirmière
Responsable, La mère à boire
Janvier 2004

Si vous désirez me rejoindre, vous pouvez me laisser un message au 514-724-7427.

Il vous est aussi possible de contacter Naznin Hébert, infirmière, consultante en allaitement, CLSC Samuel-de-Champlain, au 450-445-4452#2435.

Références:

CLSC Samuel-de-Champlain (Révision 2003-04-28). Politique d'allaitement maternel.

Comité canadien pour l'allaitement, l'organisme national responsable de l'Initiative des hôpitaux amis des bébés de l'OMS/UNICEF au Canada (Mai 2003). L'initiative des amis des bébés dans les services communautaires : guide canadien de mise en œuvre Toronto.

Limoges Sylvie (Décembre 2003). « Regard sur l'allaitement maternel » dans L'infirmière montréalaise. Ordre régional des infirmières et infirmiers de la Montérégie, vol. 21 no 3.

Organisation mondiale de la Santé (OMS)/Unicef, Assemblée mondiale de la Santé (AMS), résolution 34.22 et résolutions subséquentes 39.28, 47.5, 54.2, Code de commercialisation des substituts du lait maternel. www.who.int/nut/documents/code_french.PDF, page consultée le 7 novembre 2003.

Cet article a été approuvé par le Comité Initiative Ami des Bébé du CLSC Samuel-de-Champlain, le 23 janvier 2004.

LES MICROBES ET LE LAVAGE DES MAINS

Par **Louise Godin**, marraine d'allaitement et infirmière

L'arrivée de la saison froide semble marquée par le réveil de certains virus. À voir leur vitesse de propagation, on pourrait même croire que ces virus s'en donnent à cœur joie! Ainsi, dans le cas d'un rhume ou d'une grippe, la contamination se fait, entre autres, par l'entremise de gouttelettes en suspension dans l'air. Ces gouttelettes proviennent de notre nez et de notre bouche lorsque nous toussons et éternuons. En ce qui concerne la gastro-entérite, le virus responsable se transmet soit en mangeant de la nourriture contaminée, soit en étant en contact avec les mains, les surfaces et les objets souillés par les selles d'une personne infectée.

Certains micro-organismes ont la vie dure et ils peuvent survivre jusqu'à 48 heures sur les surfaces non poreuses comme le téléphone, le clavier d'ordinateur, une poignée de porte ou de cafetière. Ainsi, sans le savoir, nous pouvons contracter un virus grippal et il peut s'écouler 1 journée à 1 semaine avant l'apparition des symptômes. Entre temps, nous pouvons infecter d'autres personnes. Heureusement, chacun de nous possède un système immunitaire. Le système immunitaire peut être comparé à une véritable armée de soldats, prête à nous défendre contre les ennemis, qu'ils soient virus, bactéries ou autres. Bébé, dans le ventre de maman, vit dans un

milieu stérile, sans microbes. En venant au monde, son système immunitaire se met en marche. Bébé s'habitue à vivre dans sa famille et il est important que son environnement soit propre, bien sûr, mais pas complètement dénué de microbes et de virus. De cette façon, le système immunitaire du bébé fabrique les armes nécessaires pour se défendre contre les micro-organismes rencontrés. Évidemment, puisque le système immunitaire du bébé se met en marche, il faut y aller doucement, surtout durant les premiers mois de vie du bébé. Les membres de la famille en contact avec l'extérieur peuvent rapporter des « ennemis » de toutes sortes et bien différents de ceux rencontrés dans la famille. Il devient important que tous ceux qui entourent bébé adoptent certaines règles d'hygiène de base:

- Idéalement, la température intérieure ne devrait pas dépasser 20°C le jour et 18°C la nuit. L'humidité devrait être maintenue entre 30% et 50%.
- Tenir les personnes malades (ex. : enrhumées, grippées, etc.) loin du bébé.
- Tenir les animaux domestiques loin du bébé.
- S'abstenir de fumer dans une maison où vit un bébé.
- Réserver certains objets à l'usage exclusif du bébé (ex. : sucette, hochets, jouets, etc.).
- Se laver les mains fréquemment (surtout si

la personne concernée donne des soins au bébé).

En théorie, un lavage de mains devrait comporter les étapes suivantes :

- Retirer tout bijou;
- Mouiller les mains sous l'eau chaude courante;
- Frotter avec du savon en comptant jusqu'à cinq;
- Rincer sous l'eau courante en comptant jusqu'à cinq;
- Assécher avec une serviette propre (à usage unique ou à usage personnel).



Bonne santé à chacun de vous!

Source: Société canadienne de pédiatrie (1998). *Enfant et famille Canada*. Le lavage des mains des parents et des enfants. www.cfc-efc.ca/docs/canps/00000490.htm, page consultée le 26 janvier 2003. Gouvernement du Québec (2003-2004). *Mieux vivre avec son enfant*.

TÉMOIGNAGE: Ce sein qui dérange

Il n'y a pas si longtemps, à peine 4 ans, je regardais ma sœur qui allaitait sa première fille en me disant, elle est bien « grano » celle-là (en parlant de ma sœur, bien sûr!)... Au restaurant, je me disais, ah non, elle ne va pas faire cela en public, oh la la! Je ne dois pas cacher que le manque de pudeur me dérangeait et que vraiment, j'avais peur de la réaction de l'entourage. Elle a ensuite allaité ses 2 autres filles, et je n'arrivais pas à me faire à l'idée. Pour moi, l'allaitement était un sujet tabou, voir même un acte incestueux. Quel mot horrible... Pour moi, il n'était pas question d'allaiter un enfant qui allait courir vers moi et lever mon chandail pour se nourrir lui-même! Encore une fausse idée!

J'ai commencé à accepter le fait que les mères allaitent seulement lorsque ma meilleure amie a commencé à allaiter elle aussi, mais encore, j'aurais été mal à l'aise qu'elle le fasse devant

mon conjoint. Heureusement, elle était très discrète et s'éclipsait dans la chambre du bébé pour l'allaiter quand il y avait de la visite. De mon côté, j'ai eu droit d'assister à ces séances, et je dois dire que le fait que ce soit une amie et non une sœur m'a ouvert l'esprit! De mon côté, nous essayions d'avoir un bébé depuis 2 ans et demi, quand enfin, après 2 fausses couches, je suis redevenue enceinte et j'ai arrêté de travailler.

Pendant la grossesse, mon amie m'a fait découvrir la halte d'allaitement sous prétexte d'aller peser son bébé. Surprise! Il n'y a pas que ma sœur et mon amie qui allaitent, mais plusieurs filles de mon âge, qui discutent et qui ne font pas qu'allaiter! Mon idée était alors faite, moi aussi j'allais donner le meilleur de moi-même au bébé, et tant pis pour ceux que cela dérange, parce que quand j'ai une idée dans la tête, difficile de m'en faire déborder!

Avant l'accouchement, je suis donc allée m'acheter 2 brassières d'allaitement, des 38B...Que je remplaçais 3 semaines plus tard par du 42D!!! Mes seins ont tellement changés que je m'amuse à dire que ce ne sont pas les miens, mes plutôt ceux du bébé, mes seins étant plutôt petits avant! Voilà pourquoi je n'ai pas peur d'allaiter discrètement en public: ce ne sont pas mes seins! Et que ceux que cela dérange détournent leur regard! Un jour, dans quelques générations, ils comprendront eux-aussi!

Annie & Andy 3 mois qui est très heureux que maman l'allaitel!

GALETTES AUX BANANES ET À LA FARINE D'AVOINE



Une recette bien facile à réaliser qui fera le régal de la maman qui allaite et assurément de toute la famille. Les galettes se congèlent très bien et, servies avec un verre de lait, font une excellente collation de nuit pour garder le niveau d'énergie.

Ingrédients :

1 ½ tasse	de farine tout usage ou de farine de blé entier
½ cuil. à thé	de poudre à pâte
1 cuil. à thé	de sel
¼ cuil. à thé	de muscade
¾ cuil. à thé	de cannelle
¾ tasse	de graisse végétale
1 tasse	de sucre ou de cassonade
1	œuf
1 tasse	de bananes écrasées (environ 2 grosses)
1 ¾ tasse	de farine d'avoine (grau cuisson rapide)
½ tasse	de noix hachées

Démarche :

Préchauffer le four à 400° F (200° C)

Mélanger la farine, le sel et les épices et réserver. Dans un grand bol, battre la graisse végétale pour la mettre en crème et ajouter graduellement le sucre (ou la cassonade) tout en continuant de battre. Casser l'œuf sur ce dernier mélange et bien brasser. Ajouter les bananes, la farine d'avoine et les noix hachées et bien mélanger. Incorporer le mélange farine-sel-épices et bien brasser.

Laisser tomber par cuillerées sur une tôle à biscuits graissée.

Cuire pendant environ 15 minutes.

Donne approximativement 24 succulentes petites galettes.

Bon appétit!

Julie Branchaud
Marraine d'allaitement

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Des ateliers thématiques sont offerts au CLSC Samuel-de-Champlain afin de donner de l'information sur différents sujets entourant l'allaitement. Cette activité se tient chaque premier vendredi du mois, à 2h, au 5811, boul. Taschereau, à Brossard.

Mars 2004 :	L'introduction des aliments solides chez le nourrisson Liliane Martineau
Avril 2004 :	Clinique de siège d'auto Annie Pinard, infirmière
Mai 2004 :	RCR Lucie Morin, infirmière

Un atelier de massage du nourrisson a lieu chaque dernier mardi et mercredi du mois dans vos cliniques respectives. La rencontre a lieu au 5811, boul. Taschereau, à Brossard.

HORAIRE DES CLINIQUES ET HALTES D'ALLAITEMENT

Tous les mardis de 9 h à 12 h

Point de services de Lemoyne
2499, rue Saint-Georges,
bureau 200 (Lemoyne)

Tous les mercredis de 13 h à 16 h

Centre Nathalie Croteau
2210, rue André
Brossard (au coin de la rue Angèle)

Tous les vendredis de 13 h à 16 h

CLSC Samuel de Champlain
5811, boul. Taschereau (Brossard)

Pour renseignements, communiquez avec :

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

Visitez notre site web
www.lamereaboire.org

Nouveauté aux haltes du mardi et du vendredi: Une infirmière offre de courtes sessions d'informations reliées à l'allaitement

Vendredi 13 février, 14h et mardi 17 février, 10h
Mardi 16 mars, 10h et Vendredi 19 mars, 14h
Vendredi 16 avril, 14h et Mardi 20 avril, 10h

Mardi 18 mai, 10h et Vendredi 21 mai, 14h

« **L'ABC de l'allaitement** »
« **Positions d'allaitement** »
« **Indicateurs de faim exprimée par le bébé** »
« **Cycles de sommeil et cycles d'éveil** »

Soulignons l'anniversaire de nos marraines!

Nancy Brunelle: 10 mars
Naznin Hébert: 28 mars
Sylvia Canizares: 3 mars
Jennifer Doran: 29 mars
Kimberly Rymal: 6 mai

Nancy Parent: 7 mai
Edna Brunstein, 12 mai

HEUREUX ANNIVERSAIRE!!!

VISITEZ NOTRE SITE WEB AU WWW.LAMEREABOIRE.ORG