

# LA FEUILLE DE CHOU

Journal des membres d'Autour du bébé, Carrefour périnatal d'Ahuntsic

L'horaire d'Automne sera disponible à la mi- septembre 2015 !



## *Dans ce numéro*

- Sexualité, couple et bébé
- La route du lait
- Capsule humoristique
- Non, on ne m'avait pas prévenue
- L'importance de la natation
- S'amuser avec les purées
- La dépression postpartum chez les pères
- Le jour où j'ai réalisé que j'étais devenue une maman
- Le soir où je suis devenue maman
- Nouvelle association avec Uniprix
- Parcours d'une maman
- Mon trip de grossesse
- Équipe du journal

## Sexualité, couple et bébé

À chaque année, *Autour du bébé* prend une stagiaire en sexologie de l'UQÀM. Pour ceux et celles qui se demandent ce qu'est la sexologie, c'est tout simplement l'étude de la sexualité dans le monde. Dans nos cours, nous voyons la sexualité de plusieurs points de vue : psychologique, biologique, socioculturel, cognitif, moral et éthique.



À chaque seconde, environ 6 rapports sexuels ont lieu dans le monde et donc, cela donne des milliards de relations sexuelles par année. Ainsi, l'étude de la sexologie prend tout son sens puisque dans ces échanges, il existe des obstacles à une sexualité épanouie. Par exemple, la grossesse, l'accouchement et l'arrivée d'un bébé peuvent modifier la vie sexuelle que l'on entretenait avec notre partenaire.

En effet, durant la grossesse, certaines positions deviennent plus complexes à effectuer et demandent plus d'efforts. L'imagination et les changements de positions peuvent être utiles à réunir le couple à nouveau. Si la grossesse peut modifier votre routine, que dire de l'accouchement et de l'arrivée de bébé..!?

Bref, beaucoup d'aspects de votre vie changent durant cette période, et c'est tout à fait normal que votre sexualité fasse partie du lot de ces changements. Tous les questionnements que vous avez concernant votre vie sexuelle sont légitimes.

Pour toute question concernant votre couple ou votre sexualité, n'hésitez surtout pas à écrire en toute confidentialité au [stagiaire.autourdubebe@hotmail.com](mailto:stagiaire.autourdubebe@hotmail.com).

Par Sarah Beauchemin-Roy

## La route du lait

Le partenariat entre Nourri-Source et Autour du bébé est complété dans le cadre de la Route du lait!

Ainsi, vous pouvez voir apparaître ce logo sur la porte de certains commerces du quartier, ce qui veut dire que le commerçant accepte que vous allaitiez dans son établissement sans obligation d'achat. Bien que la loi permette aux femmes d'allaiter dans l'espace public, il est parfois difficile de trouver des emplacements où s'installer, surtout avec l'hiver qui approche!

Vous pouvez consulter le site internet de Nourri-Source pour tous les détails : <http://www.nourri-source.org/>

Si vous connaissez un commerçant intéressé à apposer le logo sur son commerce, avisez-nous et il nous fera plaisir de le rencontrer!



Par Nathalie Bélanger

## Capsule humoristique

Mon top 10 des choses que je fais depuis que je suis en congé de maternité (précision: pour mon premier enfant) et que je n'ai jamais faites avant:

10. Utiliser le sac noir à bandoulière reçu par la poste en guise de sac à main.
9. Parler ouvertement du contenu des couches de mon bébé à tout le monde.
8. Magasiner des vêtements pendant que je fais mon épicerie, et ce sans prendre le temps de les essayer.
7. Être soudainement capable de faire plein de choses en n'utilisant qu'une seule main parce que l'autre sert à tenir bébé.
6. Constaté qu'enfin, après tant d'années d'attente, j'ai besoin d'une nouvelle taille de soutien-gorge (bon, les modèles pour allaiter sont rarement les plus jolis, mais ça c'est secondaire!)
5. Considérer une course à l'épicerie ou à la pharmacie comme une sortie, et préférer y aller à pieds alors que la voiture est disponible parce que ça garde en forme et qu'après tout, je n'ai pas à me préoccuper d'être le plus efficace possible car j'ai du temps.
4. Confier bébé à mon chum après le souper pour faire la vaisselle ou partir une brassée de lavage et considérer cette tâche comme un petit moment de répit lorsque la journée a été plus difficile.
3. Me servir de l'excuse « cerveau de nouvelle maman » pour me sortir d'une situation dans laquelle je n'ai vraiment pas compris vite.
2. Être impressionnée par notre petit humain qui prend un objet à deux mains ou qui fait des bulles avec sa bouche.
1. Verser des larmes de joie parce que notre bébé rit pour la première fois.



Par Christine Ouellette

## Non, on ne m'avait pas prévenue



J'ai retenu plusieurs choses de ces neuf longs mois. Parmi celles-ci : l'aura d'une femme enceinte, particulièrement s'il s'agit de « son premier », attire mille et un conseils, venant de proches ou de parfaits étrangers, tous plus attentionnés. Alors oui, que ce soit à l'épicerie, dans le métro, au resto ou au boulot, on m'a prévenue des milles et un maux qui nous attendait, mon conjoint et moi, et qui allaient bousculer notre équilibre, plus fragile que parfait semblait-il. Mais on ne m'a pas tout dit...

On m'a parlé des fameuses nuits blanches et du sommeil haché. On m'a dit que jamais plus, je ne dormirais à poings fermés. On m'a prévenue du temps qui allait manquer. On m'a répété de profiter de ma liberté, de la possibilité d'improviser, d'aller au restaurant, au cinéma, de voir des amies, de prendre un bain... On m'a prédit que les brassées et la vaisselle allaient s'accumuler; que mon salon serait envahi, que le chaos risquait de s'installer. On m'a avertie que la garderie serait une source intarissable de gripes et de gastros... pour toute la famille. On m'a dit tout ça et j'ai acquiescé.

J'ai répondu : « oui, je sais, d'accord, ah bon, et bien, nous sommes prêts »... « Nous sommes prêts », c'est ce que je croyais, sincèrement, tendrement. Jusqu'à ce que ce petit être tant attendu se montre le bout du nez et que je réalise qu'un bébé, ça ne change pas une vie : ça la bouleverse; tenez-vous-le pour dit. Ça redéfinit le concept de jour et de nuit. Ça ébranle les fondations les plus solides. Ça donne un nouveau sens aux mots « responsabilité envers autrui ».

Mais il y a plus grand encore comme constatation, consternation, découverte, révélation. Car malgré tout ce qu'on m'a dit pour me préparer à ce raz-de-marée, on m'a caché le plus grand des tsunamis et je me demande : pourquoi cette omerta?

Laquelle? On ne m'a pas prévenue que c'était possible d'autant aimer. On ne m'a pas dit que tout cet amour pour mon bébé allait me submerger. On m'a caché cette explosion de bonheur à la vue de son premier sourire, cette irruption de fierté devant chacun de ses progrès, et plus simplement, ce déferlement d'amour qui, chaque jour, deviendrait plus fort qu'hier.

Je savais que grossesse rimait avec promesse. La promesse d'un bébé à rencontrer, de dix doigts à cajoler. La promesse d'une famille à naître, d'un duo à multiplier. Je savais bien que j'allais adorer ce petit être merveilleux; je l'aimais déjà si fort in utéro, mais en dépit de tout l'amour que j'éprouve pour mon conjoint, mon phare, mon refuge, comment aurais-je pu me douter que c'était possible d'autant aimer?

Aujourd'hui, quand je croise un ventre rempli de promesses, j'envie la naïveté de l'esprit qui les porte. Je souris et si on m'en donne l'occasion, je partage à mon tour ma « sagesse de maman » pour les prévenir de ce qui les attend. Non pas pour leur parler des nuits blanches et du sommeil haché, ni du temps qui va manquer – après tout, mon salon a finalement évité le chaos –, mais pour les avertir que le plus gros bouleversement, c'est tout cet amour qui naîtra en eux et qui chaque jour sera plus fort encore. Ça, c'est la plus belle des promesses et elle mérite, plus que tout le reste, d'être partagée.

Par Mylène Horion, maman d'une petite princesse de 6 mois à l'écriture de ces lignes

# L'IMPORTANCE DE LA NATATION<sup>1</sup>

En tant que nageuse et sauveteuse, il est important que tous sachent nager. Lorsque je travaille à la piscine, je vois des bébés et des enfants qui sont à l'aise à patauger et à jouer dans l'eau.

Et cela, c'est grâce à des parents qui ont décidé que la natation offrirait **plusieurs bénéfices** à leur bébé.

En effet, ce sport permettrait d'améliorer la condition physique de bébé et aurait même un effet sur sa santé mentale en augmentant son appétit et en améliorant la qualité de son sommeil. De plus, la natation est le seul sport qui permet au bébé de travailler ses muscles sans l'effet de la gravité. Ainsi, ces enfants améliorent leur équilibre et leur capacité de préhension (capacité à saisir des objets avec les mains).

Dans une étude où ils ont comparé 19 bébés participant à des cours de natation et 19 bébés n'en ayant pas fait, ceux ayant fait de la natation étaient distinctement meilleurs dans les exercices mettant en jeu leur équilibre et leur capacité à attraper des objets, même cinq ans plus tard.

**Y a-t-il un âge pour commencer la natation?** Bébé peut être initié dès le plus jeune âge à la natation, en particulier durant la première année de vie puisque celle-ci constitue l'an où le cerveau grandit le plus rapidement. Ainsi, la natation permettra de stimuler la croissance. Il faut simplement s'assurer que les tests pour vérifier la qualité de l'eau ont été faits avant la baignade!

Il ne faut pas oublier que ces cours parents-bébés dans la piscine sont aussi un **moment précieux à partager**. Cela peut vous permettre de relativiser les choses, de jouer avec bébé, de le regarder s'amuser et de le voir grandir. Aussi, le fait de voir bébé à l'aise dans l'eau, de le voir apprendre les techniques de nage permettra de diminuer votre anxiété face à bébé dans la piscine.



<http://www.safa2000.it/acquaticita-uno-2/>

Et puis, voici quelques *faits importants* à se rappeler :

- La noyade demeure l'une des **principales causes de décès accidentel** chez les enfants de 1 à 4 ans au Canada.
- La noyade peut survenir très rapidement : **en moins d'une minute**
- La noyade peut survenir dans **30 cm d'eau**, ce qui est bien peu!
- La noyade est une **mort silencieuse**. Plusieurs croient encore que l'enfant va crier ou s'énerver. Tout au contraire, un enfant qui se noie est silencieux, regarde le bord de la piscine avec des grands yeux et essaie de retenir l'eau.
- La **veste de sauvetage** reste un objet de flottaison très important chez tous les groupes d'âge

Par Sarah Beauchemin-Roy

<sup>1</sup> Croix-rouge canadienne. 2013. « Les noyades d'enfants au Canada ». <http://www.redcross.ca/crc/documents/What-We-Do/Swimming-Water-Safety/infographic-water-safety-week-2013.pdf>  
Croix-rouge canadienne. 2014. « Noyade : vos enfants sont-ils à risque? ». [http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/fiche.aspx?doc=20100504-natation-developpement-moteur-bebe](http://www.croixrouge.ca/blogue/2014/6/noyade%20A0--vos-enfants-sont-ils-a-risque-Morissette, Claudia. 2010. « La natation aide au développement des bébés ». <a href=)  
Sigmundsson, H. et B. Hopkins. « Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities ». CHild: care, health and development. Vol.36, no.3, p.428-430.  
Société de sauvetage. 2014. « Chiffres sur les noyades ». <http://www.quebecyachting.ca/wp-content/uploads/2014/01/Chiffres-Noyades-2013-Societe-de-sauvetage.pdf>

# SURVEILLEZ VOTRE ENFANT LORSQU'IL Y A UNE ÉTENDUE D'EAU!



CROIX-ROUGE  
CANADIENNE

## LES NOYADES D'ENFANTS AU CANADA

Chaque année, en moyenne,  
**57 enfants se noient**  
au Canada  
(43 garçons, 14 filles).



**98 %** des parents canadiens affirment que les enfants doivent porter un gilet de sauvetage à bord d'une embarcation. Pourtant, la majorité des enfants qui se sont noyés dans un contexte de navigation de plaisance n'en portaient pas.



**85 %** des parents disent que la présence d'un compagnon de baignade influence la manière dont ils supervisent leur enfant dans l'eau.

Parmi les victimes de noyade **âgées de 5 à 14 ans**, celles qui se baignaient avec un compagnon étaient deux fois plus nombreuses que celles qui étaient seules.

**1 enfant victime de noyade sur 3** n'avait pas l'intention d'être dans l'eau.

**Seulement 50 % des parents** affirment exercer une surveillance constante de leurs enfants près de l'eau.

**Près de 4 noyades d'enfants sur 10** se sont produites à des endroits où la profondeur de l'eau était d'un mètre ou moins.

**1 parent sur 2 croit** pouvoir surveiller efficacement des enfants dans l'eau en restant à l'affût de signes audibles de détresse.

Toutefois, la noyade tue en silence.

**Plus de 90 % des enfants** morts dans ces circonstances n'étaient pas sous la surveillance d'un adulte.

**Seulement 3 % des enfants** qui se sont noyés étaient de bons nageurs.

Pour obtenir de plus amples renseignements veuillez consulter le site [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

Les données sont fondées sur un sondage mené par Ipsos Reid au nom de la Croix-Rouge canadienne, du 29 avril au 7 mai 2013, auprès d'un échantillon de 1 003 parents ayant des enfants de moins de 19 ans. Les statistiques sur les noyades sont tirées de rapports officiels sur les décès par immersion survenus de 2001 à 2010 chez les enfants de moins de 19 ans.



## S'amuser avec les purées

Quel plaisir de voir son bébé manger avec appétit une purée qu'on a préparée pour lui. Pourquoi ne pas varier un peu la formule classique en mélangeant des fruits et des légumes? Personnellement j'aime beaucoup intégrer des épinards à mes smoothies de fruits, alors j'ai pensé préparer pour mon bébé une purée épinards et bananes.



### Ingrédients :

- 1 tasse d'épinards
- ½ banane

### Préparation :

- Déposer les épinards dans une casserole avec un peu d'eau et faire cuire 5 minutes. Laisser refroidir.
- Couper la banane en tranches.
- Passer au mélangeur les épinards et la banane pour obtenir une purée texturée, ou ajouter un peu d'eau pour obtenir une purée plus lisse.

Les épinards apportent une couleur et une texture différente, en plus de constituer une excellente source de protéines. Attention toutefois, ils contiennent beaucoup de nitrates alors vous préférerez peut-être les introduire seulement une fois que votre bébé aura 9 mois ou plus.

Voici quelques autres combinaisons intéressantes de fruits et de légumes à essayer :

- Betteraves, bleuets et framboises;
- Courge et pomme;
- Carottes et canneberges;
- Poivron et ananas.

Par Christine Ouellette

DAULTER, Anni. *Purées santé pour bébé*. Éditions Hurtubise, Montréal, 2013, 192 pages.

COHEN, Sandra. *Nourrir mon bébé - Purées et repas pour enfants*. Éditions Les Malins, Montréal, 2009, 191 pages.

RIVARD, Louise et MORIN, Marie-Claude. *Purées pour bébés*. Éditions Modus Vivendi, Montréal, 2008, 95 pages.

## La dépression postpartum chez les pères<sup>2</sup>

La dépression postpartum (DPP) est une condition sérieuse dont les symptômes et les conséquences sont de mieux en mieux connus de la population. Ce que plusieurs personnes (professionnels de la santé inclus!) ignorent cependant, c'est que la DPP n'est pas exclusive aux mères. En effet, on estime que 10% des nouveaux papas en souffriront pendant la première année de vie de leur bébé. La DPP masculine a beaucoup de points communs avec son pendant féminin, mais elle comporte également certaines particularités qu'il est important de comprendre.

### Des papas plus impulsifs

Les pères souffrant de DPP sont souvent aux prises avec les symptômes typiques de la dépression, comme l'isolement, le découragement, la perte de plaisir, les problèmes de concentration, les maux physiques et les pensées suicidaires. Par ailleurs, plusieurs experts soulignent qu'une impulsivité accrue est l'une des particularités de la DPP paternelle. Les papas extériorisent leur dépression par des comportements extrêmes, spontanés et parfois irrationnels. Ils peuvent, par exemple, se jeter corps et âme dans leur travail, dépenser inutilement, consommer abusivement de l'alcool ou d'autres substances, décider de partir en voyage sur un coup de tête ou avoir une liaison extraconjugale. Ils sont également susceptibles d'être irritables et agressifs.

### Une combinaison (explosive) de facteurs physiologiques et psychosociaux

Au niveau physiologique, deux facteurs principaux influencent la capacité des pères à s'adapter à leur nouvelle situation familiale. Le manque de sommeil important, notamment, crée un déséquilibre neurochimique dans le cerveau qui rend les papas plus vulnérables aux

stresseurs de leur environnement. Il a aussi été démontré que les hommes vivent des modifications hormonales pendant la grossesse de leur partenaire et les premiers mois de vie de leur bébé. En effet, leur niveau de testostérone tend à diminuer, alors que leur niveau d'œstrogène augmente sensiblement. Ce changement dans l'équilibre hormonal masculin affecte directement les réactions intrinsèques des papas face à certaines situations, de sorte qu'ils aient souvent l'impression de ne plus se reconnaître.

Par ailleurs, plusieurs hommes vivent un sentiment d'impuissance par rapport à certaines attentes de leur rôle de père. En effet, les nouveaux papas sont confrontés à une multitude de circonstances (aussi communes que l'incapacité de consoler son bébé qui pleure, par exemple) où leur capacité de contrôler la situation est remise en cause. À répétition, cela peut être vécu comme un échec. Aussi, dans la majorité des cas, les pères retournent au travail plus rapidement que les mères. Ils ont donc deux occupations bien différentes, mais tout aussi exigeantes, à équilibrer.

Finalement, il est important de souligner que le meilleur prédicteur de la DPP chez les pères est le fait

d'avoir une partenaire souffrant de dépression (l'inverse n'est pas vrai); cela expliquerait plus de la moitié des cas de DPP masculine.

### S'en sortir, un défi supplémentaire pour les hommes

La dépression, peu importe sa forme, a des tentacules longues et sournoises. Les conséquences qu'elle entraîne sont toujours graves, et parfois fatales. Obtenir un soutien social et professionnel est crucial pour la guérison, mais n'est pas une panacée pour les hommes. En effet, le plus grand enjeu par rapport au dépistage et au traitement de la DPP masculine est la méconnaissance de cette condition, à la fois au sein de la population que chez les professionnels de la santé. Ceci, combiné au caractère tabou de la maladie mentale chez les hommes, fait que plusieurs nouveaux papas se sentent isolés.

À force de parler de la dépression postpartum chez les pères et de sensibiliser les futurs parents à cette condition, espérons que les papas auront un jour accès aux ressources qu'ils (et que leur famille) méritent.

Par Rowena Agouri

<sup>2</sup> Pour en savoir davantage:

<http://www.postpartummen.com/>

[http://www.cmha.ca/public\\_policy/men-and-mental-illness/#.YFWmL0ONJ8](http://www.cmha.ca/public_policy/men-and-mental-illness/#.YFWmL0ONJ8)

<http://www.newsweek.com/expert-why-dads-get-postpartum-depression-77345>

<http://enfantsquebec.com/2013/10/24/depression-post-partum-les-peres-aussi/>

[http://thestir.cafemom.com/baby/172109/dads\\_get\\_postpartum\\_depression\\_too](http://thestir.cafemom.com/baby/172109/dads_get_postpartum_depression_too)

<http://www.scientificamerican.com/article/fathers-postpartum-depression/>



## *Le jour où j'ai réalisé que j'étais devenue une maman*

On entend souvent que les femmes ont 9 mois pour réaliser et se faire à l'idée que bientôt elles seront mères, elles sont mères avant même que le bébé ne vienne au monde.

J'ai toujours adoré les enfants, j'enseigne et j'ai plein de neveux. J'ai toujours su que je voulais des enfants, mais je n'avais pas planifié cette surprise. En février 2014, j'ai appris que je portais la vie. J'étais ambivalente quant à mes sentiments; dans mon plan, les enfants viendraient un peu plus tard, mais quel beau cadeau, un bébé! J'ai eu beaucoup de temps pour me préparer puisque j'étais en retrait préventif, j'ai donc eu le temps de lire PLUSIEURS livres pour m'outiller, mais j'ai vite compris que la vraie vie n'a rien à voir avec les livres!

41 semaines et 4 jours plus tard, les maux de cœur sont derrière moi, les angoisses et les insécurités aussi puisqu'on me provoque. Je vis ma pire peur; accoucher! J'arrive à en rire, tellement j'ai les nerfs. Après, des heures sous épidurale à ne pas manger ni bouger et à sentir les contractions... le col n'ouvre pas! Ce sera la césarienne! Contrairement à bien des mères j'étais bien contente, avoir pu, j'aurais choisi cette manière, car je suis moumoune à souhait et l'épisiotomie est de loin la chose qui m'inspire le moins confiance au monde !

J'ai le ventre broché, j'ai perdu la carte et je mets ma poulette au sein. Ca y est je suis mère... hum c'est bizarre on dirait que je rêve. C'est fou hein que je m'entends dire sans arrêt! Et là commence le marathon des inquiétudes, pourquoi elle pleure, je la connais pas encore; les coliques, les reflux, les gazs... la routine de mère à la maison, ma famille est loin et je me retrouve 4 jours après être sortie de l'hôpital seule avec ma fille et je suis épuisée. Elle est tellement belle (je fais partie de celles qui ne trouvent pas automatiquement tous les bébés beaux, mais la mienne est magnifique ha!ha! je suis très peu objective), mais j'ai beaucoup de difficulté à m'épanouir dans ce nouveau rôle. Je change des couches, je suis assise à allaiter presque toutes les deux heures, je ne dors pas ( les bébés font tellement de bruits quand ils dorment) et la mienne gigote, reflue, s'étouffe, crie, chigne, se tortille, mâchouille les remontées acides, se dandine pour péter alors je passe des heures à essayer de la soulager de mille et une façons conseillées par les grands-mères, les amis, les collègues, internet, la pharmacienne, le docteur; c'est normal c'est un bébé que tous me répètent! Qui aurait cru que les choses naturelles de la vie nécessitaient de tels apprentissages! Ça va se placer vers 4 mois. 4 mois... 4 mois c'est long. Quand tu t'occupes d'un bébé à la maison 24 heures sur 24 ...4 mois c'est trop long...! Et malgré toute ma bonne volonté, de rester calme...quand ma fille pleure ou souffre le moindrement je ne peux rien faire d'autre qu'essayer; ostéopathe, homéopathe, produits naturels, massages...même sans y croire ça vaut le coup d'essayer, car au moins à essayer je me sens utile! Alors j'ai tout coupé; les produits laitiers, les crudités, les noix, la viande rouge, les œufs...etc. C'est chiant!...Mais moins pire que de se sentir coupable durant les coliques nocturnes! Je constate alors qu'un enfant c'est bien suffisant à mon bonheur et je ne me fâche pas lorsque papa parle de vasectomie.

Et parfois quand elle dort, j'oublie ...j'oublie que je suis mère pendant quelques minutes et puis oups le rappel à la réalité, chouhoune a faim. Je m'investis dans mon rôle, je m'investis à 400 %, j'aime ma fille, j'en prends soin et je suis fière de chaque petite chose qu'elle fait. Mais souvent la nuit quand je me réveille, je me demande pourquoi mes seins sont douloureux et pourquoi mon cadran sonne à 3 heures du matin; ah oui j'ai une poulette qui doit boire! Et parfois dans la douche je me demande ce que je ferais si je n'étais pas si occupée à la maison (les gens qui croient que les mères à la maison ont le temps de relaxer ha!ha! Ma fille dort très tard la nuit et très peu le jour...quelques 15 minutes ici et là. Elle est tellement éveillée que je passe ma journée à jaser, masser, jouer, stimuler et câliner oh et essayer d'endormir ladite princesse). Ne vous méprenez pas, elle m'émerveille, mais j'adore aussi travailler, enseigner, étudier, me laver seule, lire tranquillement, sortir, rigoler avec mes amies et dormir! Mais qu'est-ce que je raconte... C'est fini ce temps-là... je suis mère!

Et le temps passe, ma fille grandit, j'ai plus le tour, je la connais mieux, je différencie ses pleurs et puis elle est

maintenant assez grande pour passer un peu de temps avec son père, alors je quitte pour quelques heures et je réalise que JE M'ENNUIE. Eh oui! J'ai hâte de rentrer pour être avec ma fille! Moi qui rêvais de m'évader quelques instants depuis des semaines, je n'ai qu'une envie RENTRER. En montant les escaliers, je l'entends qui pleure... j'entre dans l'appartement et dès qu'elle entend ma voix elle s'arrête et commence à jaser toute souriante. Elle me reconnaît! Elle me regarde et elle a les yeux si brillants, elle est vraiment contente de me voir, comme si j'étais la personne la plus merveilleuse du monde. Je la prends immédiatement dans mes bras pour l'allaiter (elle avait refusé le biberon tout l'après-midi) et là le mamelon entre les lèvres, elle tente de me parler, elle sourit, et me regarde, je suis soudainement la personne la plus importante, la plus belle et la plus indispensable au monde! C'est là, à cet instant précis, ce moment magique; je le sens; je suis maman. Une maman entière et épanouie. Ça m'aura pris 2 mois pour réaliser que je fais maintenant le travail le plus important, complexe, complet, émouvant et gratifiant au monde, je suis maman. Maman et fière de l'être!

Évidemment, il m'arrive d'être à bout, de m'asseoir en indien et de pleurer, il m'arrive de me tromper ou de manger mes émotions, mais je ne reviendrais pas en arrière même pour tout l'or du monde, je suis une maman imparfaite et vous savez quoi, c'est parfait comme ça! À nous, ma belle Annélie chérie, les 7 mois de congé de maternité qu'il nous reste ensemble juste toutes les deux et je compte profiter de chaque seconde, même celles durant lesquelles tu ne voudras pas dormir;) Je t'aime ma fille!

Je lève mon chapeau ( puisque j'allaite, je ne peux pas encore lever mon verre) aux mères du monde qui font de leur mieux à chaque instant et comme le dit si bien ma mère; on est mère pour la vie et je te promets ma fille d'être là pour toi toute la vie, et je te conseillerai de mon mieux quand tu seras une maman à ton tour et m'appellera en pleine nuit, à bout, en larmes ou inquiète, car ta pouponne fera ses dents;) Dieu merci les mères le sont pour la vie, car je ne sais pas comment j'aurais passé à travers ces deux mois sans la mienne!

Oh! Il me vient une idée... une table remplie d'enfants... et si on recommençait mon amour? (Heureusement, le docteur nous trouvait trop jeunes pour accepter la vasectomie!)

Par Marie-Laurence Giguère



Éditions du  
CHU Sainte-Justine  
Pour l'amour des enfants

## Suggestion de lecture

Les livres de la *Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents* abordent tous les sujets reliés à votre enfant ou à votre adolescent. Écrits par des cliniciens et chercheurs, ces livres sont clairs, concrets, pratiques et adaptés aux parents de tous les jours. Sur ce site, vous pourrez trouver tous les sujets abordés dans la collection : <http://www.editions-chu-sainte-justine.org/catalogue/sujets/>

**INTERNET** **Prématurité** **Compétences parentales** **Estime de soi** **Nourrisson**  
**Accouchement** **Éducation sexuelle** **Conciliation travail-famille**  
**Santé mentale** **Autorité parentale** **Adoption** **Constipation** **Parent d'enfant handicapé**  
**HYPERACTIVITÉ** **Attachement** **Allaitement** **Garderie**  
**Alimentation** **Deuil** **Éducation** **GRAND-PARENT** **CORPS**  
**Hospitalisation** **Hydratation** **Adolescence** **à la propreté** **Douleur**  
**Discipline** **ANOMALIE FOETALE** **Jumeaux** **Communication parent-enfant** **Intimidation**  
**Langage** **Développement de l'enfant: neurologique, neuromoteur et psychosexuel** **Violence**  
**Famille recomposée** **Garde partagée** **Grossesse** **Sommeil** **Vaccination** **Sports**  
**Jouets** **Monoparentalité** **École** **Relations fraternelles** **Sécurité** **Témoignage**

## Le soir où je suis devenue maman

On est le 28 février 2011. Je suis enceinte de 27 semaines. Mon petit bourgeon de fleur se déploie patiemment au creux de moi. Malgré un placenta prævia repéré quelques semaines plus tôt par mon doc, tout se passe bien, en santé. Un peu fatigué, mais en santé. Et dans la joie, au rythme des danses utérines de ma petite chérie ! D'autant plus que les nausées me laissent enfin tranquille et je peux de nouveau penser à la nourriture sans me liquéfier. Ma journée de travail est finie, ma séance d'aquaforme-prénatal aussi et je suis en train de me sécher dans le vestiaire de la piscine.

Je ressens alors un petit coup de poignard dans le bas ventre. Léger, très léger. Puis un autre, un peu plus tard, moins léger. Ça revient régulièrement alors que je m'habille, que je monte dans mon auto, que je rentre chez moi. Une toute petite douleur qui revient par vague aux 7 minutes.

Bien sûr, quelques mois plus tôt, j'ai été émue dès que j'ai su que j'étais enceinte. J'ai été bouleversée la première fois que j'ai entendu le cœur de mon petit bébé battre. Les larmes me sont venues aux premiers de ses mouvements que je sentais. Bref, je suis passée par l'arc-en-ciel des émotions de la femme enceinte et un sentiment fort m'unit déjà à ce petit bout de vie en moi.

Mais ce soir, alors que je ressens, plus surprise qu'inquiète, mes premières contractions beaucoup trop précoces, éclot en moi un sentiment unique. Difficile à décrire. C'est un mélange d'état d'âme, de prière et de force. Mon cœur, ma tête, mon corps et mes tripes s'harmonisent. Oubliés la fatigue, la douleur et mon confort personnel, oubliées la journée chargée écoulee et celle du lendemain, oubliés tous les tracas de la vie quotidienne ! Une seule chose importe : mon bébé ! Le reste, dont moi, passe après ! *Mon Dieu protégez mon bébé...*

Dans une explosion de calme, je deviens une montagne de détermination, un torrent de tendresse : je vais tout faire pour sauver mon bébé. Quoi qu'il arrive.

Et alors je comprends que, ce soir, je suis devenue maman. Jusqu'au fonds de mon âme. Aucune de mes cellules n'y échappent. À tout jamais.

Lucie Mantel.



&



**609, boul. Henri-Bourassa Est, Montréal**  
**En bas du IGA, stationnement intérieur gratuit**  
**514-303-4900**

Cette nouvelle association a plusieurs avantages pour les membres *d'Autour du bébé!*

Une fois par saison, la pharmacienne Sandra Lussier viendra présenter un atelier d'informations et de conseils sur tout ce qui a trait à la santé. Que ce soit par rapport aux crèmes solaires, aux médicaments, aux produits d'hygiène, les sujets seront variés!

À votre première visite à la pharmacie, située près du centre communautaire, en mentionnant que vous êtes membres *d'Autour du bébé*, vous recevrez un cadeau de bienvenue!

Elles offrent aussi de louer un tire-lait Medela :

- 3\$/jour pour les premiers 10 jours
- 25\$ par semaine
- 75\$ par mois
- Achat du kit Symphony : 89,99\$

**Heures d'ouverture**

**Lundi au vendredi : 8h30-21h**

**Samedi et dimanche : 9h -17h**

# Parcours d'une maman

Quand j'ai découvert les grandes joies de la maternité, j'étais alors âgée de 19 ans. À 19 ans, quand d'autres voulaient profiter de leur jeunesse, moi j'étais déjà fixée sur mon avenir. Cela n'a pas été facile de s'improviser maman du jour au lendemain.

Bien que je vaguai entre l'incertitude de comment m'y prendre, j'avais, toutefois, le soutien inconditionnel de mes parents et de mon conjoint. On ne prend pas conscience des enjeux que cela puisse impliquer, d'accepter pour toute une vie être celle sur qui d'autres comptent. Mais je n'ai jamais regretté mon choix. Toutefois, en étant réaliste, j'ai compris que les enjeux étaient gros.

Seule, j'ai appris comment m'occuper d'un bébé, par exemple changer les couches, gérer mes émotions et le pire, c'est que j'avais tout plein d'émotions qui montaient à la surface. Toutefois, personne ne m'a parlé du baby blues. Comment allaiter mon bébé? Parlons-en, car cela a été une horrible expérience pour moi.

À cette période, allaiter mon nourrisson était physiquement impossible. Lui, de son côté, ne démontrait aucun désir à vouloir être nourri de cette façon. Finalement, j'avais très vite jeté l'éponge et suis passée au biberon. Mais aujourd'hui, en connaissance de cause, je m'en veux, car je n'ai pas su développer le lien d'attachement qui se crée généralement entre la mère et son enfant, lors de l'allaitement.

Cependant, mon bébé grandissait en parfaite santé et entre-temps j'avais décidé d'abandonner mon emploi qui était tantôt trop prenant et tantôt trop épuisant, dans le but de m'orienter dans le domaine de la petite enfance. J'ai suivi un programme d'étude en puériculture et à partir de là j'ai découvert toutes les merveilles du développement de l'enfant. J'ai également appris toutes les activités qui stimulent les bébés dès leur plus jeune âge, ainsi que les activités de massage à faire avec les bébés pour les détendre.

Mon cheminement en tant que mère ne s'est pas arrêté là, car peu de temps après ma formation, j'ai donné naissance à une autre petite fille. J'ai eu la chance de mettre en pratique tout ce que j'ai appris durant ma formation. Cela m'a aidé à comprendre certaines choses. À éviter la rivalité et jalousie fraternelle. Accompagner ma petite chouette dans son apprentissage à la propreté, sans pour autant la bousculer. Parallèlement, l'introduction des aliments solides, qui peut être bien souvent une grosse bataille.

Dans les pays d'Afrique, nous voyons souvent que les tâches reliées à l'enfance sont toujours incombées aux mamans. Grâce à cette formation, lentement pas vite, j'ai su impliquer mon conjoint à m'aider dans mes tâches. Je suis d'accord qu'avec l'évolution, la maternité se conjugue aussi au masculin.

Ce n'est que récemment, à l'âge de 8 ans que j'ai pu, définitivement, couper le cordon ombilical, sans aucun regret. En effet, je crois que j'ai réellement participé dans son développement, à chaque moment de sa vie, et je pense que ma détermination a grandement contribué à lui éviter quelques petites étapes, pas souvent faciles pour des enfants qui grandissent en garderie – du moins dans mon pays d'origine.

En conclusion, je crois qu'on ne s'improvise pas « maman », mais on le devient, peut-être du jour au lendemain pour certaines. Toutefois, j'ai élevée mon aînée par instinct et je peux dire que ce fût une belle réussite. Quant à ma benjamine, nous avons aujourd'hui une très belle et grande complicité. L'implication de mon conjoint s'est consolidée avec les années. Aujourd'hui c'est un vrai papa poule!

**FIN**

MV, mai 2015

# MON TRIP DE GROSSESSE

## Nouvel atelier chez Autour du bébé!

Si vous avez aimé participer aux groupes Bébé Futé et que vous êtes à nouveau enceinte, vous apprécierez cette formule conviviale qui combine les informations du cours prénatal, exercices physiques, causeries, bricolages et conception d'un livre souvenir pour votre bébé.

Un groupe est prévu à l'automne 2015 ainsi qu'un groupe en hiver 2016.

Ideal aussi pour les nouvelles mamans qui cherche une formule différente de cours prénatal. Cette activité offerte en session de quatre semaines aura lieu le samedi.





Ce projet « Trip de grossesse » incluant le journal des parents « La feuille de chou » est financé par

Montréal 

Travail, Emploi  
et Solidarité sociale  
Québec 

## Merci à L'équipe du journal

- Rowena Agouri
- Mylène Horion
- Christine Ouellette
- Marie-Laurence Giguère
- Lucie Mantel
- Milane Volafite
- Sarah Beauchemin-Roy
- Nathalie Bélanger