

La revue yukonnaise
en périnatalité et en
petite enfance
pour les parents
francophones en
milieu minoritaire.

Sommaire :

Éditorial 2

L'attachement 3

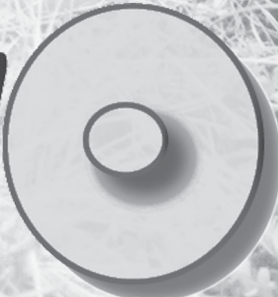
Bébé portable 6

C'est moi qui accouche 8

Récits 10

Remède et ressources 11

Essentiellement vôtre 12

LE N  **MBRIL**



LE NOMBRIL

La revue en périnatalité et en petite enfance produite au Yukon pour les parents francophones en milieu minoritaire.

Une production des *EssentiElles*

Coordonnatrice du projet :

Stéphanie Clavet

Comité avisé :

Catherine Forest, *maman*

Nesrine Bessaïh, *Regroupement Naissance-Renaissance*

Chalia Tuzlak, *intervenante en petite enfance,*

Jacinthe Bujau, *programme*

Bébé et moi en santé

Montage : Didier Delahaye

Révision-relecture :

Catherine Forest, Jean-François Roldan

Rédaction de textes :

Stéphanie Clavet, Catherine Forest,

Cécile Girard, Jean-François

Nadeau, Céline Tanguay

Logo : Cécile Girard

Collaboration :

Aurore Boréale, *Partenariat communauté en santé (PCS),* Manon Desforbes, Claude Gosselin

Les renseignements qu'on retrouve dans cette publication ne remplacent pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de la santé, ni ceux d'un expert compétent.

Pour soumettre des textes, des photos ou pour toute suggestion ou commentaire, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : lenombril@yknet.ca

Merci au Secrétariat aux affaires intergouvernementales canadiennes du Québec (SAIC), à la coalition Bambin! et au Service d'aide et d'orientation aux adultes (SOFA) qui par leur aide financière, ont rendu possible la réalisation de ce projet.

Québec La francophonie, une richesse à partager!
Antenne de Vancouver

bambin.net
un portail grand ouvert sur le petit monde

SOFA Yukon
Service d'Orientation et de Formation des Adultes



Photo : Stéphanie Clavet

Serait-ce l'énergie du soleil de minuit, la force des montagnes, la beauté des paysages ou la petite essence de marginalité qui plane dans notre coin de pays qui inspirent le désir d'enfanter? C'est très stimulant de créer une publication en périnatalité au Yukon en étant entourée de tous ces nouveaux-nés et de ces belles bedaines! Encore plus que la richesse de la nature, ce sont les liens à l'intérieur de la communauté qui donnent envie de fonder une famille. Il faut voir à quel point on s'intéresse aux autres et on s'entraide : les vêtements de maternité et de bébés qui circulent, de bons petits plats faits maison pour les nouveaux parents, des coups de main au quotidien et un accueil chaleureux. Les démonstrations de générosité et de soutien envers les futurs et nouveaux parents sont une source d'inspiration!

Après le thème de l'accouchement abordé pour la naissance du *Nombril*, ce deuxième numéro porte davantage sur l'arrivée du bébé. Vous y trouverez de très beaux témoignages, des textes sur l'attachement et sur le portage, ainsi que des ressources en périnatalité et une recette

à ajouter à votre pharmacie verte préparée dans le cadre du programme *Mamans et bébés en santé*. Puis, pour vivre sa grossesse et son accouchement dans le respect de ses choix et des processus naturels, nous vous présentons le contenu d'un feuillet d'information produit par le *Regroupement Naissance-Renaissance* sur le choix de la personne qui vous accompagnera dans ces étapes importantes de votre vie.

Avec tout le bonheur que nous avons eu à réaliser le premier numéro du *Nombril*, nous avons accueilli la nouvelle de la continuité du projet avec joie! Puis, vinrent vos commentaires chaleureux, émouvants et enthousiastes : ceux du Yukon, de la Colombie-Britannique et des provinces maritimes. Ces commentaires nous ont confirmé le besoin et l'intérêt des parents francophones en milieu minoritaire d'avoir accès à une source d'information alternative dans leur langue maternelle. Merci de vous manifester et n'oubliez pas que cette publication vous appartient et que vous pouvez nous faire parvenir vos textes et photos pour un prochain numéro.

J'espère que la lecture du *Nombril* vous procurera autant de satisfaction que nous en avons donné la recherche et la rédaction des textes.

Stéphanie Clavet
Coordonnatrice du projet

LE NOMBRIL

En couverture : Manon Desforbes
photographiée par Stéphanie Clavet

Mes filles ne sont pas venues au monde comme je les y attendais.

C'est vrai que le risque de césarienne est plus élevé dans le cas d'une grossesse gémellaire, mais n'empêche que je sentais au plus profond de mon âme qu'elles verraient le jour autrement.

À 39 semaines et demi de grossesse, lors d'un examen de routine, le médecin détecta que je souffrais de prééclampsie. Sans faire ni une ni deux, on m'admit d'urgence à l'hôpital, me suggérant fortement de procéder à une césarienne immédiate. Après discussion avec ma sage-femme et mon conjoint, je décidai tout de même d'attendre et d'essayer de déclencher le travail. Vingt-quatre heures plus tard, rien ne bougeait, mes filles me disaient qu'il était temps qu'elles sortent de là. On procéda donc à la césarienne. Puis, il y eut cette terrible hémorragie et les complications. J'ai failli perdre la vie, j'ai failli tout perdre.

Je pus enfin voir mes filles plus de six heures après leur naissance, mais les souvenirs des premiers jours sont très vagues. Puis, je revins doucement à moi. Je revis les images de leur naissance dans ma tête. Cette longue nuit à essayer de déclencher le travail, puis l'euphorie dans laquelle je m'attendais à baigner dans l'attente de leur rencontre, l'excitation dont je croyais être

L'attachement

par Catherine Forest

ou le mythe du coup de foudre

remplie... rien de cela n'était présent. À la place, une grande lassitude, une envie que ça se termine, qu'on les sorte de mon corps, une fois pour toute.

Et je revois Aïsha qui passe rapidement devant mes yeux avant d'être « préparée » par les infirmières. Cette absence totale d'émotion, un détachement impressionnant, comme si ce n'était pas mon bébé. Je me souviens de ne pas l'avoir trouvée belle. Puis, on la déposa sur moi, emmaillottée, quelques instants avant que je m'évanouisse. Je me sentais vide. Moi qui croyais tomber amoureuse d'elles au premier regard et de leur sussurer toutes ces choses profondes empreintes d'amour inconditionnel...

Je les regardais dormir l'une contre l'autre, n'arrivant pas à ressentir que c'étaient elles qui grandissaient en moi. Je me sentais pourtant si près d'elles pendant la grossesse, si amoureuse déjà. Elles étaient deve-

nues des étrangères, je sentais que tout était à recommencer, que nous devions nous approprier à nouveau.

Puis vint la terrible question, ou plutôt cette affirmation avec laquelle on me bombardait : « Tu es amoureuse, n'est-ce pas? ». Non, je ne l'étais pas. Comment aurais-je pu admettre pareille chose? Cela n'avait jamais même traversé mon esprit. Comment pouvais-je ne pas ressentir cet élan d'amour envers mes filles, ce serrement de cœur en les regardant dormir. M'avait-on aussi enlevé le cœur lors de cette atroce chirurgie?

Puis, nous revînmes à la maison. Le temps s'égrainait lentement, les jours se mêlant aux nuits dans un étrange cycle de répétition. J'étais un automate absent. Je regardais mes filles sans les voir, me demandant si j'allais un jour ressentir à nouveau ce lien singulier qui m'habitait pendant la grossesse.

Suite page 4

Puis, peu à peu, j'émergeais du brouillard. Je me sentais doucement devenir mère, enfin. Je n'ai pas ressenti ce coup de foudre qui prend au cœur avant qu'elles aient un mois. C'est long. C'est long à se demander ce qui cloche, à culpabiliser, à chercher une réponse. Mais je crois sincèrement que l'attachement à nos enfants n'est pas toujours quelque chose qui va de soi, aussi absurde que cela puisse sembler.

Bien sûr, ce que j'ai vécu à leur naissance sort de l'ordinaire, mais je ne crois pas qu'il s'agisse là de la seule et unique raison qui explique comment j'ai vécu leur arrivée dans ma vie. Je crois que toute relation nécessite un certain apprivoisement. Il faut se laisser le temps et ne pas forcer ou précipiter ce qui naît doucement.

À mon sens, l'attachement est un sujet dont on parle trop peu

en période prénatale. Beaucoup trop préoccupées que nous sommes à soigner nos petits bobos de grossesse ou à finaliser les derniers préparatifs avant l'arrivée de bébé. Comment pourrais-je ne pas ressentir cette immense bouffée d'amour pour ce petit ange que je porte depuis 9 mois? J'avais un peu cette attitude de « ça n'arrive qu'aux autres » quand je lisais en diagonale les chapitres de mes livres de jumeaux traitant des difficultés d'attachement...

Et j'entends certains d'entre vous penser tout haut : « Mais son histoire est bien différente de la mienne, elle a eu des jumelles, des complications à l'accouchement, une longue séparation d'avec ses bébés... » Oui, vous n'avez peut-être pas tort.

J'ai simplement envie de vous dire de prendre un peu de temps

pour réfléchir à cette possibilité, quitte à admettre à votre bébé qui n'est pas encore né que vous ne savez pas comment sa venue bouleversera votre vie. Les enfants nous apprennent l'inconnu, les chamboulements et l'intensité. J'aurais aimé être plus préparée à ce que j'ai ressenti lors de leur arrivée, histoire de ne pas tant souffrir de me sentir complètement ingrate et aliénée.

Aujourd'hui, mes filles ont 3 mois et demi, et quand je me perds dans leurs yeux, je vois l'amour dans sa plus pure expression et je ressens la force de mes sentiments pour elles jusqu'au plus profond de mon âme. Quand j'enfouis mon nez dans leur cou et qu'elles éclatent de ce rire gracieux qui emplit la pièce d'une naïveté que j'avais oublié, je sais que le temps porte en son sein beaucoup plus qu'un baume sur des plaies.

Catherine Forest

Mes filles ont 3 mois et demi, et quand je me perds dans leurs yeux, je vois l'amour dans sa plus pure expression.



*Catherine avec Aïsha et Mara
Photo : Jean-François Roldan*

Pour en savoir un peu plus sur l'attachement...

Bien que la rencontre entre les parents et l'enfant le jour de sa naissance soit imaginée, visualisée, planifiée et idéalisée, plusieurs scénarios sont possibles. D'une part, pour le nouveau-né, l'attachement est un mécanisme primaire de survie, d'autre part, pour les nouveaux parents, la rencontre est souvent chargée d'attentes qui peuvent être balayées par la tournure des événements.

Chez la plupart des mammifères, l'attachement est crucial pour la survie de l'espèce et s'opère dès les premières minutes qui suivent la naissance. Heureusement, chez l'être humain, il peut s'agir d'un processus plus lent. À partir du moment où une mère est consciente des besoins de son enfant et y répond, on considère que le lien est établi. Toutefois, il est possible que l'histoire d'amour débute un peu plus tard.

Dans *Une naissance heureuse*, Isabelle Brabant indique que « l'attachement à nos bébés est un processus continu, invisible et lent. Il comporte des points forts, comme l'annonce de la grossesse, les premiers mouvements et n'importe quel autre moment de la grossesse qui rend ce bébé à venir un peu plus réel et cher à nos yeux. À plus forte raison son arrivée! ».

Toutefois, des études ont démontré que différents facteurs peuvent influencer la durée

nécessaire à l'élaboration d'un lien. Parmi ceux-ci, on retrouve : le déroulement de la grossesse et de l'accouchement, le niveau d'énergie de la maman à l'arrivée du bébé, l'image qu'on s'était fait du bébé confronté à la réalité. Ainsi, il faut parfois prendre le temps de vivre certaines émotions et d'exprimer sa peine et ses déceptions avant d'être disponible pour accueillir amoureusement notre bébé. La période d'attachement sera peut-être plus longue pour certains parents et ce, sans qu'il n'y ait de facteurs apparents!

L'allaitement est certainement un moment d'intimité privilégié pour développer le lien affectif avec votre nouveau-né. Vous trouverez aussi dans le texte *Bébé portable* de l'information sur le portage, une autre belle façon d'être à proximité de votre nourrisson et de voir naître une belle histoire d'amour.

Comme le relate bien le témoignage précédent, l'aventure parentale entraîne beaucoup d'imprévus et de questionnements. Nous avons tous nos priorités, nos attentes et nos croyances en lien avec cette étape charnière de notre vie. Dans le but de laisser place à l'inconnu et à l'adaptation nécessaire, il faut envisager la possibilité que tout sera peut-être différent de nos prévisions.

Stéphanie Clavet

Dans le même ouvrage, Isabelle Brabant donne quelques suggestions pour aider à établir le lien que vous recherchez.

- Essayez de ne pas vivre de culpabilité « quand on s'inquiète du lien... c'est qu'il existe déjà et qu'il est assez fort pour susciter l'inquiétude qu'il ne soit blessé » et restez ouverte au cheminement que vous vivrez dans cette nouvelle aventure.
- Laissez sortir vos émotions, même les plus laides et ce, sans vous juger.
- Donnez-vous du temps pour vous découvrir dans l'intimité à deux ou à trois (passez le plus de moment peau à peau possible, prenez des bains ensemble, dormez ensemble).
- Tous les petits gestes quotidiens des soins que vous donnerez à votre bébé vous permettront de le découvrir et de vous rapprocher de lui.
- Si des circonstances font en sorte que vous ne pouvez être avec votre bébé, restez en contact avec lui par la pensée et par des paroles. Expliquez-lui ce qui se passe, il s'en sentira mieux et vous aussi.

Sources :

Isabelle Brabant, *Une naissance heureuse*, Éd. Saint-Martin, 2001.
NDLR : Écrit comme un guide de voyage, vous y trouverez une description de ce qui se vit au cours des différentes étapes de la grossesse. Tout le processus de l'accouchement, du début des contractions jusqu'à l'arrivée du bébé, est expliqué en détail.

Centre de santé des femmes St-Joseph's de Toronto, Projet national : *Partage interculturel des pratiques d'attachements parents enfants : Apprendre des récents immigrants et réfugiés*.

M-C Mauroy, *La naissance des liens parents-enfants*.

Qu'est-ce que le portage?

Notre société de consommation nous offre une foule de possibilités en matière de transport du bébé. Chaque activité a maintenant son moyen de transport adapté : le porte-bébé pour les sorties de plein air, la poussette pour les sorties en ville, le siège d'auto portable pour les courses, etc. Ces formes coûteuses de transport n'offrent que très rarement le contact physique entre les parents et leurs bébés.

Le portage, quant à lui, désigne le fait de tenir le bébé collé à soi à l'aide d'une écharpe de tissu ou d'un porte-bébé souple, un peu comme un utérus de transition. La grande majorité des cultures ont déjà porté ou portent encore les bébés de la sorte. Le portage permet aux parents de vaquer à toutes leurs occupations, tout en donnant l'occasion aux enfants de faire connaissance avec le monde qui les entoure, en recevant beaucoup plus de stimuli que les bébés non portés.



Bébé portable

par Stéphanie Clavet

Imaginez un bout de tissu lavable et léger qui se traîne dans un petit sac et vous permet de vous déplacer sur tous les terrains avec votre bébé. Un accessoire qui lui offrira par la même occasion les conditions optimales pour son développement psychologique et physiologique. Voici ce que le portage peut vous offrir!



Photos : Catherine Forest, Jean-François Roldan

Bienfaits du portage

Grâce au contact rapproché qu'il permet, le portage favorise une transition plus douce vers la vie extra-utérine. Sans être laissé à lui-même, entouré de sons familiers (battements du cœur et mouvements du porteur), l'enfant se sentira plus en confiance pour découvrir la vie. En étant porté, il reçoit plus facilement ce dont il a besoin pour se développer : chaleur, proximité, sentiment d'ap-

partenance, mouvement et stimulation des sens de l'odorat, de la vue, de l'ouïe et du toucher et ce, dans un environnement où il se sent en sécurité.

D'ailleurs, comme il se sentira en sécurité et qu'il recevra une réponse à ses besoins primaires, le bébé aura moins de raison de pleurer. Selon une étude publiée dans la revue *Pediatrics* en 1996, le fait de porter bébé

pendant la journée réduirait ses pleurs de 43 % le jour et de 51 % la nuit. De plus, il semble que le bercement engendré par le portage facilite la digestion et favorise un soulagement rapide des coliques. Un enfant fatigué pourra s'endormir bercé par les mouvements du porteur et profiter des stimuli qui l'entourent dans les périodes d'éveil.

Le portage donne au bébé l'assurance qu'il peut compter sur nous et que ses besoins seront comblés. Ce message renforce sa sécurité affective dont les fondations se construisent durant la petite enfance. Les bébés portés sont sociables et tranquilles. Le portage facilite aussi l'attachement parents-enfants en permettant de maintenir un contact plus important avec la mère ou le père. Cette forme de contact renforce le sentiment de compétence et de confiance en soi des parents qui développent une bonne communication avec leur nouveau-né : la proximité leur permettant d'interpréter plus facilement les besoins de bébé et d'y répondre plus vite. De plus, le portage réduirait le risque de dépression post-partum, celle-ci étant notamment associée au sentiment d'insécurité de la maman dans son nouveau rôle après l'accouchement.

Le sens du toucher est le premier sens à se développer chez l'être humain. Des carences au niveau tactile auront un impact néfaste dans le développement d'un enfant et ce, tant au niveau physique que psychologique. Le portage offre le meilleur moyen de garder le contact physique, essentiel au développement global de tout individu. Le contact physique permanent aura aussi un impact sur la maturation du système nerveux et de l'équilibre de l'enfant.

Qu'en est-il du confort ?

Le portage est sans aucun doute la méthode la plus confortable pour se déplacer avec bébé. L'écharpe permet de distribuer le poids entre les épaules, le dos et les hanches, et ne comporte pas de courroies qui coupent la circulation. Il est recommandé de commencer à pratiquer le portage dès les premiers jours suivant la naissance du bébé afin de s'habituer au poids du bébé qui augmente rapidement; cependant, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre! Les enfants pourront être portés jusqu'à l'âge de 2 ou 3 ans. Le portage peut se faire dans une multitude de posi-

tions. Il existe aussi différents modèles d'écharpes fabriquées de tissus aux couleurs différentes. À vous de trouver le modèle et la position qui vous conviennent!

Approche pratique, écologique, économique et pleine d'avantages pour le développement de nos enfants, souhaitons que de plus en plus de parents se réapproprient ce style de parentage relégué aux oubliettes de la surconsommation. Et quel bonheur de voir votre enfant s'épanouir tout contre vous!

Stéphanie Clavet

Sources :

Midwifery Today, N°44, Hiver 1997

Allaiter Aujourd'hui, trimestriel de La ligue La Leche

Rita Messmer-Studer, *Portons nos bébés!*

Yolande Buyse, *L'éveil de l'enfant : Tendresse, sécurité et stimulation par le massage, le portage et la motricité*, Éd. Logiques, 2002.

Des sites intéressants :

<http://maternage.free.fr>

www.toncadeau.com

www.peau-a-peau.be

Le site <http://larbreabebes.free.fr> offre des démonstrations claires des différentes méthodes pour certaines positions de portage (Cliquez sur l'icône [portage/pratique](#)). Vous trouverez aussi un patron vous permettant de fabriquer vous-même votre écharpe ([portage/faites votre écharpe](#)).





C'est moi qui accouche!

Avec qui?

Pour un choix éclairé : feuillet d'information pour les femmes enceintes

Le choix des intervenants de la santé

Outre votre conjoint ou une personne de votre entourage qui vous est chère, qui vous accompagnera dans votre grossesse et votre accouchement? De cette décision dépendra le choix du lieu de la naissance, de l'approche et des différentes pratiques préconisées.

C'est un choix parfois difficile, surtout pour la première grossesse! Pour vous aider dans votre réflexion, le *Regroupement Naissance-Renaissance* a produit ce feuillet d'information. Si vous ne deviez retenir qu'une chose, rappelez-vous cette phrase de la sage-femme Isabelle Brabant : « Aucune de ces personnes ne vous accouche : c'est vous qui accouchez! » Faites-vous confiance!

Consignes de base

Quel que soit votre choix, cinq règles d'or sont à retenir :

- La personne qui vous accompagnera doit être à l'écoute de vos besoins, de votre vision de la naissance, de vos points de vue et de vos émotions.
- La personne qui vous accompagne doit vous traiter d'égal à égal.
- Vous devez vous sentir à l'aise, écoutée et respectée dans vos choix.
- Vous devez obtenir des réponses claires et honnêtes à vos questions car toutes vos questions sont légitimes.
- En tout temps, vous avez le droit de changer d'intervenant durant votre suivi de grossesse et d'accouchement.

Le médecin

Il s'agit de la personne-clé dans le système de santé actuel et première personne à laquelle on pense. Le médecin assure le suivi médical pendant la grossesse, y compris la prescription des tests (analyse de sang, etc.). À l'accouchement, (...) il peut prescrire des interventions (stimulation du travail, anesthésie, etc.). Dans la grande majorité des cas, il arrive à la fin, au moment de la poussée, et quitte peu après la naissance du bébé. Il revient vous visiter pendant votre séjour à l'hôpital et vous le reverrez à son bureau pour la visite postnatale de six semaines.

Il peut être omnipraticien (médecin de famille) ou gynécologue-obstétricien. L'omnipraticien est apte à suivre les grossesses normales, tandis que le gynécologue-obstétricien est spécialisé dans le suivi des grossesses à risque.

Les médecins ont été formés pour diagnostiquer les maladies et les traiter. Assister une femme qui accouche demande une attitude et des aptitudes très différentes : c'est elle qui accouche et son accouchement est normal jusqu'à preuve du contraire. C'est vrai que la naissance est un passage délicat et que, parfois, la mère et le bébé peuvent avoir besoin d'aide. Par contre, il y a un monde entre la vigilance attentive et respectueuse et la surprotection intrusive. L'obstétrique moderne s'est malheureusement développée avec une nette tendance vers la seconde, avec pour résultat une augmentation constante des com-

Quelques questions à vous poser et à poser à votre médecin

Un échange significatif vous aidera à déterminer si c'est la bonne personne pour vous accompagner pendant votre grossesse et surtout, pour votre accouchement :

Acceptez-vous la présence d'une ou de plusieurs personnes avec moi? (votre conjoint, évidemment, votre mère, votre sœur, une amie, votre aîné, votre accompagnante à la naissance)

Exigez-vous le moniteur fœtal? Externe et interne? De façon continue ou intermittente? Le soluté? (L'utilisation du moniteur de façon continue empêche la femme de se lever et de bouger librement pour se soulager naturellement des douleurs.)

Quelles sont les méthodes offertes pour le soulagement de la douleur?

Comment réagissez-vous quand une femme refuse toute forme de soulagement de la douleur? Quel soutien lui apportez-vous?

Quelles positions est-ce que je pourrai prendre pour pousser mon bébé : semi-assise, sur le côté, accroupie, à genoux?

Comment définissez-vous un travail « trop lent »? Quelles sont les solutions que vous avez à proposer à ce moment-là?

Quel pourcentage de votre clientèle a une épisiotomie? une césarienne? des forceps?

plications et des interventions. La plupart des jeunes médecins finissants n'ont jamais vu d'accouchement naturel, c'est-à-dire sans intervention (...) parce qu'ils n'ont pas appris comment ne pas intervenir.

L'infirmière

Lors d'un accouchement à l'hôpital, ce sont les infirmières qui vous accueillent et assurent la surveillance du travail. Leur expérience leur permet souvent de suggérer des positions confortables et d'encourager les femmes de diverses manières. Elles sont présentes auprès de vous lors de la poussée et de la naissance. Parmi le personnel hospitalier, ce sont elles qui passent le plus de temps avec les femmes en travail. Elles doivent cependant se relayer selon leurs horaires et leur charge de travail, et la définition de leur fonction comporte malheureusement beaucoup d'autres choses que le soutien de la femme qui accouche, à laquelle elles ne peuvent consacrer autant d'énergie qu'elles le souhaiteraient. Malgré cela, de nombreuses femmes ont pu apprécier leur gentillesse, leur compassion et leur aide concrète. [...]

La sage-femme

Reconnue partout dans le monde, ou presque, la présence des sages-femmes dans le système de santé [de différentes provinces] est pourtant toute récente. À l'origine de cette victoire extraordinaire, il y a des femmes insatisfaites de ce que le système de santé leur offrait. Elles ont cherché quelqu'un qui croyait que l'accouchement est un événement normal et naturel de la vie des femmes et qui leur appartient. Elles ont interdit, à tout jamais, de dire qu'on les accouche, parce que ce sont elles qui accouchent. Elles ont exigé qu'on leur fasse confiance, qu'on

Quelques questions à poser pour choisir une sage-femme

Où et comment a-t-elle acquis sa formation et son expérience?

À combien d'accouchements a-t-elle assisté à l'hôpital, dans une maison de naissance, à la maison?

Travaille-t-elle en équipe? Selon quelle formule?

Se sent-elle à l'aise avec les choix que vous et votre conjoint pourriez faire?

Quel équipement d'urgence utilise-t-elle?

respecte leur rythme et celui de la naissance et qu'on soit auprès d'elles tout au long de la grossesse et de l'accouchement, dans un rapport humain, vivant, égalitaire et de soutien.

Leur spécialité est la grossesse et l'accouchement normaux. La présence continue de la sage-femme pendant l'accouchement en fait une observatrice privilégiée des signaux subtils que le corps envoie. Elle peut autant protéger les conditions qui font que l'accouchement se déroule harmonieusement que proposer des changements quand les choses ne vont pas comme elles le devraient. Ses interventions, la plupart du temps non médicales, peuvent aider à redémarrer un travail qui a ralenti, à faire descendre un bébé qui s'engage difficilement dans le bassin, à optimiser les efforts de la mère quand la poussée est laborieuse, à soutenir le périnée pour éviter une déchirure ou à corriger dès le début un engorgement de sein qui pourrait devenir une mastite.

La sage-femme offre ses services aux femmes en bonne santé qui vivent une grossesse normale,

c'est-à-dire, la grande majorité des femmes. En cas de problèmes, à n'importe quel moment de la grossesse, de l'accouchement ou de la période postnatale, elle peut consulter le médecin, et, au besoin, lui transférer la responsabilité des soins, tout en demeurant aux côtés de la mère et de la famille dans tous les aspects non médicaux de leur nouvelle vie.

L'accompagnante*

C'est une femme expérimentée dans ce qui touche la naissance. Elle offre de l'information et un soutien physique et émotionnel à la mère avant, pendant et juste après la naissance, tout en n'étant pas une professionnelle. [...]

*Pour obtenir plus d'information sur les accompagnantes à la naissance, consultez le texte *Accompagnante à la naissance : présence et aide chaleureuse de la doula* en p.6 du premier numéro du *Nombril*.

NDLR : Les textes sont en grande partie tirés du livre : Isabelle Brabant, *Une naissance heureuse*, Éd. Saint-Martin, 2001.

Photo : Stéphanie Clavet



Mon grand petit bébé

Mon grand petit bébé, les as-tu ressenties ces poussées marines venues du fond des temps, te disant qu'il était temps d'entreprendre le grand voyage? Mon trésor, mon bel amour, mon enfant imprégné de l'odeur de mon corps, mon tout petit grand bébé dont les plis du cou renfermaient encore mes effluves chaudes longtemps après ton arrivée si attendue, comment as-tu vécu cette aventure? Toute cette pression, cette urgence, cette invitation pressante, de plus en plus pressante, charroyaient-elles quand même un peu de douceur?

As-tu craint ces vagues puissantes qui soulevaient mon corps et me laissaient pantelante, brisée, en attente de la nouvelle marée, abandonnée sur le rivage mais si prête à tomber amoureuse de toi? As-tu accueilli l'assaut des ondes comme un heureux signal de départ, un heureux signal que le temps était venu de partir à la conquête de l'univers dans ton costume fripé de nouveau-né?

Te souviens-tu du soleil de mars qui brillait et chantait juste pour toi au moment où tu as poussé ton premier cri? Et cette randonnée sur mon ventre jusqu'à mes seins si pleins, ce moment magique où nos regards se sont croisés alors que tu buvais goulûment, en as-tu le moindre souvenir?

As-tu souvenance de ton père qui appelait tes grands-parents, tes oncles, tes tantes, pour leur annoncer que tu étais enfin arrivé. Comme si tu étais le premier petit humain à venir au monde. Comme si l'histoire du monde commençait avec toi mon grand petit bébé yukonnais qui compte aujourd'hui 18 printemps!

Cécile Girard, Whitehorse

Photo : Cécile Girard



Lettre à un ami Témoignages à la veille de mon accouchement (extrait)

À l'accouchement, c'est comme si la terre s'arrêtait de tourner, pour vrai (et je ne crois pas qu'il y ait grand chose qui puisse arrêter la terre de tourner!) comme si j'étais extraite de la réalité banale, normale, ordinaire, que je devenais moi-même une planète. En fait, c'est comme si je devenais le soleil d'un système solaire indépendant. Plus rien d'autre n'a d'importance que l'environnement très immédiat. Des planètes gravitent autour de moi cependant, elles sont de plus en plus loin, il m'arrive parfois même de les oublier : d'abord Alain, ensuite le médecin, puis les infirmières qui ont l'impression d'avoir le contrôle, mais qui n'ont d'emprise sur rien. C'est moi qui décide!

À bien y penser, c'est la vie, c'est le bébé qui est au centre, qui est le soleil. Je suis « à son service » autant que les autres, mais j'occupe une place privilégiée parce que je suis le catalyseur de sa volonté propre, de cette autre volonté qui m'habite depuis près de neuf mois, que j'accepte, que j'accueille, sinon elle n'aurait pas droit à la vie. Et à ce moment, celui de sa naissance, elle me prend tout entière, sa volonté, comme si moi, je n'existais plus, comme si je n'étais qu'un vulgaire objet à la merci d'immenses vagues au mouvement dont il est impossible de se défaire. En fait, les deux premières fois que j'ai accouché, je crois bien l'avoir vécu de cette manière parce que j'étais trop surprise par tout ce que l'événement comportait d'inattendu et d'incommensurable : j'étais si petite, si instrumentale.

Déjà, lorsque Ovide est né, c'était mieux. Cette fois-ci, j'ai encore le désir d'être à l'écoute et d'en arriver à une communication plus harmonieuse où j'accueille vraiment, au sens le plus profond du terme, l'enfant dans tout ce qu'il est tout au long du processus de la naissance. Même un peu dépassée par les événements, je ne crois pas ne pas avoir accueilli les autres parce que, dans les instants qui ont suivi leur naissance, je me suis consacrée totalement à eux, en toute lucidité, et j'en ai encore conscience maintenant. Je trouve seulement qu'il est plus difficile de jongler avec cet accueil lors de l'accouchement à cause de la dose assez impressionnante de violence que comporte l'événement. C'est comme si, en concentré, on nous offrait un aperçu de tout ce que ça comportait de remuement, de bouleversement et de choc, l'acceptation d'un nouvel être issu de soi, par rapport à soi, dans notre vie.

Tu vois, je crois que j'arrive à circonscrire une réalité, mais c'est comme si elle était vide des émotions du moment, des cris, des plaintes, du découragement, de la joie pure. J'ai hâte de revivre l'événement pour m'y abandonner, j'ai hâte de voir se blottir contre moi cette petite vie palpitante, si fragile et si forte à la fois.

Voilà, je crois que je suis prête, cette lettre m'y a aidée, à tout le moins, je suis prête à offrir cette nouvelle vie à la vie, à Alain, à Léo, à Jules et à Ovide, à mes Amours, à tous...

Céline Tanguay, Charlesbourg

Petit remède

apaisant qui ne coûte pas
la peau des fesses!



Photo : Catherine Forest

Recette pour composer sa pharmacie verte,
par Chalia Tuzlak, ancienne responsable du
programme Mamans et bébés en santé

Poudre pour bébé

½ tasse (15 g) de fleurs de calendula séchées

1 tasse de poudre de marante (*arrowroot*)

¼ de c. à café d'huile essentielle de lavande

Mettre les fleurs dans un moulin à café et les réduire en poudre. Ajouter à la poudre de marante, puis ajouter la lavande.

Vous pouvez aussi simplement utiliser le l'argile blanche en guise de poudre pour bébé ou pour les rougeurs au niveau du cou et sous les aisselles.

* Les herbes nécessaires à la préparation de la poudre sont disponibles chez l'herboriste tout près de chez vous! Consultez les pages jaunes pour trouver son adresse.

Ressources pour les parents

- Les deux livres-disques *Dodo la planète* do recèlent de magnifiques berceuses du monde entier à écouter avec votre bébé pendant et après la grossesse. L'album, rempli de superbes illustrations, devient un livre de contes que votre enfant découvre en se laissant bercer sur les chants de plusieurs cultures et origines : www.lamontagnecrete.com.
- Le *Petit monde* est un site Internet regroupant une multitude de renseignements pour la famille et la petite enfance. On y retrouve une gamme élaborée de services, de ressources et d'information. Le site est dédié aux parents, aux enfants de 0 à 7 ans, ainsi qu'aux professionnels qui y sont reliés de près ou de loin : www.petitmonde.com.
- Les nouveaux papas peuvent maintenant consulter le site www.jeunepapa.com pour obtenir des réponses à leurs questions et pour mieux accompagner leur conjointe pendant la grossesse et l'accouchement, ainsi que pour en savoir plus sur la vie quotidienne avec le nouveau-né. Réalisé par un père qui prend son rôle à cœur, ce site se révèle un endroit de partage et d'échange de conseils.
- La MAMANLISTE est un forum électronique dédié à la périnatalité. Que ce soit pour de l'échange d'idées, des débats, de la concertation d'actions ou des nouvelles de tous les horizons périnatals, la MAMANLISTE est le lieu virtuel tout désigné. Pour vous abonner : <http://groupemaman.org/listes.htm>.
- *La sexualité pendant la grossesse et après l'accouchement* est une brochure qui traite du désir, des relations sexuelles et de la contraception à la suite de l'accouchement. Constitué de renseignements scientifiques et de témoignages, le document est conçu autant pour les mères célibataires que pour les couples, peu importe leur orientation sexuelle. *Regroupement Naissance Renaissance et la Fédération du Québec pour le planning des naissances*, 2000. En vente au montant de 3 \$. Pour commander : www.fqpn.qc.ca.
- Le *Guide de la grossesse naturelle* présente cette étape importante comme un événement normal dans la vie d'une femme, et non comme une maladie. Le guide désire accompagner les futures mamans dans ce processus qui comporte d'intenses transformations. Les principaux sujets traités sont : la médecine douce, la naissance physiologique, l'allaitement et la remise en forme après l'accouchement. Sophie Pensa, édition Ambre, 2003, 256 p.

Jean-François Nadeau

Visitez le **Centre de ressources en santé et en périnatalité**, situé au sous-sol du Centre de la francophonie au 302, rue Strickland, à Whitehorse. Le programme *Mamans et bébés en santé* et le *Partenariat communauté en santé* ont mis leurs ressources en commun et vous offrent un service de référence et de prêt de livres et de matériel audio-visuel en français. Vous y trouverez une réponse à vos questions sur la grossesse, l'accouchement, la venue du bébé et bien plus!

Essentiellement vôtre



- Porte-parole des femmes de la communauté francophone
- Groupe actif dans les dossiers de la santé et du bien-être, de la justice sociale et de la présence des femmes dans la francophonie
- Organisation d'activités reliées aux besoins et aux intérêts des femmes
- Mise sur pied d'ateliers en développement communautaire
- Membre de plusieurs organisations nationales de femmes et de plusieurs partenariats au sein de la francophonie

Julie Ménard, coordonnatrice
Tél. : (867) 668-2636
Courriel : elles@yknet.ca
Site Internet : www.lesessentielles.org



Partenariat
communauté
en santé (PCS)

Le réseau pour la santé en français au Yukon

- Centre de ressources et de référence ouvert au public
- Site Internet de référence sur la santé au Yukon et ailleurs
- Ateliers et conférences sur des thèmes de santé
- Promotion des services de santé en français au Yukon
- Foire annuelle des services de santé en français

Sandra St-Laurent, coordonnatrice
Tél. : (867) 668-2663, poste 800
Courriel : francosante@yknet.ca
Site Internet : www.francosante.org

Mamans et bébés en santé une initiative des EssentiElles

Services gratuits aux femmes qui se préparent à accueillir un enfant ou qui viennent d'accoucher et à leur famille.



- Services confidentiels assurés par une personne-ressource
- Soutien en français sur la nutrition, la santé prénatale et postnatale, ainsi que sur l'allaitement
- Distribution gratuite de vitamines prénatales et pour la période de préconception
- Repas-répit offerts une fois par mois aux femmes enceintes et aux familles avec un ou des enfants âgés d'un an et moins
- Mise sur pied d'ateliers sur des thèmes relatifs à la périnatalité
- Service de relevailles

Emmanuelle Burelli, personne-ressource
Tél. : (867) 668-2663, poste 810
Courriel : enfant@yknet.ca
Site Internet : www.lesessentielles.org



La Coalition Bambin : Connexions de cœur est fière de participer à la publication *Le Nombri!*

Une initiative de *La coalition Bambin* : le regroupement national des programmes d'action communautaire pour les enfants (PACE) et des programmes canadiens de nutrition prénatale (PCNP) offerts dans les communautés francophones minoritaires et acadiennes.

L'initiative nationale *La Coalition Bambin : Connexions de cœur* facilitera le développement communautaire virtuel chez les Canadiens de langue française au cours de périodes importantes de leur évolution, soit la grossesse, la naissance et l'enfance jusqu'à l'âge de six ans.

Le projet offrira des activités de formation et d'encadrement aux représentants des projets du PACE et du PCNP francophones afin qu'ils puissent animer la communauté Bambin.net. Il favorisera l'utilisation du portail Bambin.net et permettra d'augmenter son contenu en français dans les domaines de la périnatalité et de la petite enfance.

Canada

Le projet a été rendu possible grâce à une contribution financière du programme **Francommunautés virtuelles** d'Industrie Canada et des Programmes de financement de **Culture canadienne en ligne** de Patrimoine canadien.

Pour nous connaître davantage, pour avoir accès à des liens intéressants ou encore pour consulter la version électronique des deux premiers numéros du *Nombri!* visitez notre site Internet : <http://bambin.net>

Angie Cormier, coordonnatrice
Tél. : 1 866 509-3487
Courriel : info@uniglocal.com
Site Internet : www.uniglocal.com