

Votre rédactrice,  
Chantal Bonneau, marraine d'allaitement

### La rentrée : le plaisir de se retrouver.

**B**on retour de vacance à chacune de vous! Qui se plaindra de ne pas avoir eu d'été? Avouons quand même que le petit vent frais d'automne est fort apprécié.

Ce vent frais nous mène vers un autre numéro du journal lequel célèbre sa première année d'existence. Doucement le journal se fait des racines et se raffine. En ce qui concerne les mairaines nous poursuivons plus que jamais nos activités. Nous avons souligné l'été par un pique-nique tenu le 4 août dernier. Le beau temps était au rendez-vous, nous avons donc fait prendre l'air à nos tout-petits. Ce fut une belle occasion d'échanger entre nous, une belle intimité a entouré l'événement.

L'automne signifie pour nous la reprise des activités régulières. Nous aurons également la chance de participer à une formation de trois jours sur l'allaitement. Organisée par la Régie Régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie, cette formation s'adresse à tous les intervenants oeuvrant auprès des femmes enceintes, des mères qui allaitent et des familles. On y abordera les notions de base entourant l'allaitement maternel, les différentes problématiques rencontrées, de même que les indicateurs des dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel. Il est intéressant pour les mairaines d'être invitées à suivre cette formation car on vient démontrer la place laissée à la marraine et le souci de voir cette dernière être munie de toutes les compétences nécessaires pour bien assumer son rôle.

Les mairaines inaugurent cet automne l'ouverture officielle du site internet **La mère à boire**, un site qui permettra de faire connaître notre groupe et nos activités. Ce site permettra également de trouver de l'information sur l'allaitement. Un internaute pourra entre autre puiser des conseils pour traiter l'une ou l'autre des problématiques entourant l'allaitement. Surveiller dans notre journal l'annonce de notre adresse et visitez nous...

Pour ce présent numéro nous aborderons plus particulièrement l'allaitement et la prématurité. Nous avons tous un jour vu de ces tout-petits, si petits qu'ils nous inspirent la fragilité de la vie. En tant que marraine chacune peut être appelée à être jumellée avec une mère qui a ce petit bébé né avant terme. Nous pourrions donc trouver dans ce numéro de l'information qui permet de mieux comprendre le vécu de ces mères et d'avoir quelques connaissances sur le réseau de services existant pour les mères et leurs nourissons. Pour les autres lectrices, futures mamans ou papa, ce numéro peut permettre de se sensibiliser à la prématurité et de constater le bienfait de l'allaitement lors de ces situations. Nous avons la chance d'avoir pour l'occasion la plume de l'APEP, cette association qui s'occupe tout spécialement d'entourer les parents de nos petits prématurés. Une marraine nous livre son témoignage sur sa propre expérience avec les petits prématurés et l'allaitement, elle-même ayant eu deux enfants nés avant terme.

Notre numéro contient également un article fort intéressant sur l'introduction des aliments solides et les allergies, un sujet très actuel.

Comme vous voyez, beaucoup de choses à lire et encore plus, alors dépêchez-vous de plonger dans ce numéro...■

.....

*Du nouveau...*

*Visitez notre site web*

*www.lamereaboire.org*

.....

**Ce journal sera publié quatre fois par année**  
 Responsable du journal: Chantal Bonneau  
 Coordination: Naznin Hébert (CLSC)  
 Mise en page: Geneviève Gagnon  
 Lecture du texte: Sylvie Dufour-Elie (CLSC)  
 Collaboration: Nancy Jolicoeur, Benoit Petit de l'APEP  
 Soraya Desmangles et Liliane Martineau

- Dans ce numéro**
1. Mot de la rédactrice
  2. Actualité (Allaitement du prématuré)
  3. Témoignage
  4. Le coin de l'alimentation
  5. Actualité (Semaine mondiale de l'allaitement)
  6. Varia

### Calendrier des activités

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

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

Novembre 2002 : **Cancer du sein**  
Marie Lepinay

Décembre 2002 : **Où devrait dormir bébé?**  
Naznin Hébert

Horaire :

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

### La bonne affaire !

**D**e beaux vêtements à petits prix? Oui, c'est possible de trouver à la friperie Caillou. L'endroit se spécialise dans les vêtements et chaussures à reporter pour les 0-6 ans. On y trouve des marques tels que Gap, Frisco, Mexx, Deux par deux etc... Pour les personnes intéressées il est également possible de mettre des vêtements en consignment ou encore de les vendre directement.

**Friperie Caillou**  
**St-Bruno (à deux pas de la route 116)**  
**450-441-6290**  
**Sur rendez-vous seulement**

Chantal Bonneau  
Marraine d'allaitement

### Cliniques et haltes d'allaitement

**H**oraire

**Tous les vendredis de 13h à 16h**

CLSC Samuel de Champlain  
5811, boul. Taschereau  
Brossard

**Tous les mardis de 9h à 12h**

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

Pour renseignements, communiquez avec:

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

### Anniversaires

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

Bonne fête à nos mairaines d'automne :

Laurence Corman 4 novembre

Nancy Thériault 11 novembre



***Vous avez des commentaires,  
des questions? Vous aimeriez faire  
paraître une article? Ecrivez moi au :  
c.bon@videotron.ca***

## ACTUALITÉ

### L'allaitement du prématuré

#### Allaiter est un don de soi.

Allaiter un prématuré demande une confiance inébranlable au lait maternel et à l'acte d'allaitement. Les avantages indéniables de l'allaitement maternel peuvent devenir une source de motivation pour persévérer face au défi de l'allaitement d'un prématuré.

Mais quelquefois, la culpabilité est très forte. Elle paralyse. Ce sentiment que notre corps n'a pas fait le boulot jusqu'au bout; que nous n'avons pas su protéger notre enfant nous donne l'impression qu'à cause de nous, notre enfant vivra un début de vie difficile, dans sa bulle entouré de fils et d'électrodes plutôt que dans nos bras entouré de notre tendresse. Un des pires ennemis à l'allaitement est donc cette culpabilité souvent ressentie par la mère d'un enfant prématuré. S'en défaire n'est pas une mince affaire. Il nous faut avoir l'humilité de reconnaître qu'on a besoin des autres pour soigner notre enfant tout en se rappelant qu'il a aussi un immense besoin de nous. Mais alliée à la patience et à la persévérance, la victoire sur cette culpabilité devient gage de réussite pour l'allaitement.

Puisqu'il n'a pas eu le privilège de rester aussi longtemps que prévu dans l'espace protégé qu'est le ventre maternel, notre tout petit profitera doublement des bienfaits de l'allaitement. Comme tout nouveau-né, le prématuré a besoin de touchers affectueux et de nourriture. De plus, il a besoin d'aide pour conserver sa chaleur, quoi de mieux que le contact peau à peau? Sa peau si fine est très sensible aux messages du toucher qui sont véhiculés par toutes les fibres nerveuses de son corps. Ainsi, l'enfant ressent intensément l'amour de sa mère.

Et, que dire de cette nourriture...? Un lait spécial conçu par nous et pour notre enfant. Francine Martel affirme que : « Le colostrum et le lait maternel sont toujours plus facile à digérer et à absorber, surtout pour un bébé prématuré qui ne peut dépenser que peut d'énergie pour digérer. » Des recherches ont démontré que le lait maternel s'adapte aux besoins spécifiques de l'enfant né prématurément, en fonction de son âge gestationnel.

Un des premiers pas vers l'allaitement, l'extraction, est essentielle et déterminante. Il faut la commencer tôt après la naissance et la poursuivre sur une base régulière, aux trois-quatre heures et ne jamais dépasser six heures la nuit.

L'alternance gavage/allaitement débutera selon l'état général du bébé. Francine Martel écrit à la p. 10 d'Allaiter son bébé prématuré: « s'il tolère bien le lait pris par gavage, s'il a la capacité de maintenir sa température corporelle hors de l'isolette et surtout s'il a la capacité de coordonner sa respiration avec son mécanisme de succion et de déglutition. »... « En fait, il apparaît que la capacité de téter au sein se développe bien avant la capacité de boire au biberon. »

En même temps que tout cela, il est aidant de commencer le plus tôt possible à créer un rituel. Par exemple, à chaque fois que la

mère touche ou prend l'enfant, elle lui chante la même chanson ou encore refait une même caresse que l'enfant apprécie. Ces gestes, ces paroles répétées seront un signal pour bébé qu'un moment privilégié s'annonce. Lorsque la mère commence l'allaitement, elle y insère ce rituel.


Ces encouragements, vous en aurez toujours besoin. À vous de choisir vos sources. Il se peut que les gazouillis de votre enfant ou son sourire repu vous satisfassent, mais en général, la mère a besoin de plus que cela. Parlez-en avec votre conjoint ou un membre de votre famille qui soit favorable à l'allaitement ou encore, allez à la bibliothèque vous prendre des livres de référence, sans oublier que le soutien téléphonique est aussi une autre belle piste d'encouragement et de conseils.

#### Lectures suggérées :

Allaiter son bébé prématuré, Francine Martel, Apep.  
L'allaitement d'un bébé prématuré, Gwen Gotsch, LLL  
L'art de l'allaitement maternel, LLL, p.317 à 323.

#### Téléphoner à des réseaux d'entraide :

La mère à boire,  
APEP,  
Ligue La Leche ou autre référence donnée par votre CLSC.

*Nancy Jolicoeur et Benoit Petit*  
*Parents moniteurs - APEP Montréal*  
  
4837, rue Boyer, suite 238,  
Montréal, (Québec)  
H2J 3E6  
Téléphone : (514) 523-3974  
Télocopieur : (514) 523-4167  
Courriel : [apep@colba.net](mailto:apep@colba.net)

#### L'APEP offre à ses membres :

- Une revue L'APEP-INFO, publiée trois fois par année;
- Un service d'écoute téléphonique;
- Une trousse d'information sur le développement de l'enfant prématuré : la trousse Petit à Petit;
- Des ateliers de stimulation ou des visites à domicile;
- Des café-causeries où vous pourrez échanger avec d'autres parents;
- Un forum de discussion sur Internet;
- Des conseils concernant l'allaitement;
- Une possibilité de jumelage avec une autre famille ayant un vécu similaire;
- Des conférences avec des professionnels;
- Des activités sociales : fêtes, pique-niques, sorties, etc. ■



## ACTUALITÉ

### La semaine mondiale de l'allaitement World Breastfeeding Week

L'année 2001 a marqué la 10<sup>e</sup> année de la semaine mondiale d'allaitement.

La semaine mondiale d'allaitement est un événement annuel initié par « The World Alliance for Breastfeeding Action » (WABA). WABA est un réseau mondial d'organisations et d'individus travaillant pour supporter, promouvoir et protéger l'allaitement.

Au Canada, la semaine mondiale d'allaitement s'est déroulée du 1 au 7 octobre, la 40<sup>e</sup> semaine de l'année. C'est lors de la 40<sup>e</sup> semaine de gestation que l'allaitement commence!

#### Qu'est-ce qui a été fait au CLSC Samuel-de-Champlain pour commémorer l'événement ?

· Un napperon rempli d'informations concernant l'allaitement a été distribué auprès des employés du CLSC.

· Le ruban or de l'allaitement a été distribué auprès les employés du CLSC et sa signification expliquée.

· Durant une des cliniques et halte d'allaitement du vendredi, le thème de l'allaitement de jumeaux fut discuté. Des mères qui allaient avoir des jumeaux et des mères ayant déjà eu leurs jumeaux ont partagé leurs expériences à propos d'allaiter leurs bébés. Les ressources suivantes ont aussi été discutées : « The Twins Association » et le livre *Mothering Multiples* de Karen Kerkhoff Gromada (publié par La Ligue La Leche International).■

*Naznin Hébert; R.N ; IBCLC*

Pour plus d'informations concernant les ressources mentionnées ci-haut, veuillez appeler Naznin Hébert au CLSC Samuel-de-Champlain : tél.(450) 445-4452, poste 2435.



The year 2001 marked the 10th annual World Breastfeeding Week. The theme was : Breastfeeding in the information age.

World Breastfeeding week is an annual event initiated by the World Alliance for Breastfeeding Action (WABA). WABA is a global network of organizations and individuals working to support, promote and protect breastfeeding.

In Canada, World Breastfeeding Week is celebrated October 1st to the 7th, the 40th week of the year. The 40th week, gestationally, is when breastfeeding is initiated.

#### What was done at the CLSC Samuel-de-Champlain to commemorate the event ?

· A place mat with a plethora of information on breastfeeding was distributed to all the workers at the CLSC.

· The gold ribbon representing breastfeeding support was distributed to all workers and it's significance explained.

· In the Breastfeeding Clinic, the theme was « Breastfeeding Twins » There were mothers expecting twins and moms with their twins who shared their experiences about breastfeeding their babies. Resources from The Twins Association were given and Karen Kerkhoff Gromada's book *Mothering Multiples* (published by La Leche League International) was discussed.■

*Naznin Hébert; R.N ; IBCLC*

For more information on the above resources, contact Naznin Hébert at the CLSC Samuel-de-Champlain: tel. (450) 445-4452, #2435.



# ≈ TÉMOIGNAGE ≈

## Preemies

When I found out that I was pregnant with my first child, I was ecstatic! I mean who wouldn't be. I read books to have an idea what to expect during pregnancy, about breastfeeding, and the baby paraphernalia... I found an ob, improved my diet and had my work hours modified. Everything was going great!!

Sunday, April 2nd, I was in pain and I found a hard lump at the top of my belly. My husband drove me to the emergency and they checked me in. I was in labor... I was 29 weeks pregnant and I was scared. My ob had Charles Lemoyne transfer me to the Royal Vic. The ob on duty did an ultrasound and found a fibroid the size of a baseball...that was the hard lump. They were able to stop the contractions and kept me in the hospital for 3 weeks. I went home to strict bed rest and a weekly visit from a nurse with a needle.

Every week that passed without incident was celebrated, it meant two fewer weeks in the NICU for baby. On Thursday, May 17th I went into labor and 8 hours later I gave birth to a baby girl. I was 35 weeks pregnant and baby was tiny...4 lbs 6 oz. The pediatrician didn't know how long she'd stay in the NICU...I was heartbroken.

Baby stayed in hospital for 2 1/2 weeks, her low birth weight was of great concern to the staff. They suggested a lot of close contact and to let her nurse as often as she wanted, but what she was ingesting was already being used. One of the night nurses would feed her through a tube and slowly baby was gaining weight.

Many of the nurses would remind me to take a break. I was tired, mentally and physically. I didn't know how far behind her peers she would be, mentally and physically. No one could give me an answer... just wait and see. I had no one to turn to for support except my husband and I was his. Our parents and family did what they could but they didn't know any more than we did. After a while only our parents seem to stick around.

My second pregnancy wasn't all that different, just minus the hospital stay. I did have premature labor at 26 weeks, but not at the same extent nor intensity of my 1st pregnancy. I was ordered to bed for the duration of my pregnancy, which is not that simple with a 2 year old. All my family and friends were either at work or at school and I was not eligible for full assistance through the CLSC due to budget cuts. I think that for the remainder of my pregnancy I was in tears, I didn't know how far along I would get.

On Feb.22 I went into labor and 6 hours later I had a baby girl. Again, I was 35 weeks pregnant. Baby weighed in at 5 lbs 4 oz but in respiratory distress. I was depressed. I couldn't see how I would care for my preemie, and for my 2 year old. I didn't know where to turn but I was determined to come through. For 2 days baby was on oxygen and intravenous, holding her was important for me and for her but I couldn't yet. I was worried that we wouldn't be successful at breastfeeding, the nurses weren't very supportive and I felt in the way. When I finally held her for the first time I tried nursing but she wasn't interested so, I held her, I rocked her, and I sang to her. Breastfeeding was not encouraged, most of the time I felt like the staff was trying to sabotage my efforts. For my daughter I would persist and make every effort to nurse her and hold her.

After 10 days in the hospital I got to take my baby home. Again I had the same worries about her development...just wait and see.

I hear that there is an association to help parents of preemies and answer their questions, even to decipher the doctor's gibberish, or just to lend an ear. Remember to talk to your Dr., call the CLSC for info, or the APEP website at [www.colba.net/~apep](http://www.colba.net/~apep). It can be a very stressful time for the new parents and family members may not know what to do nor say. Mom is healing and recovering from a birth and Dad is probably feeling helpless. Baby may seem fragile and tiny with all those tubes and monitors beeping, but you can talk, hum, touch, and yes, you can have a successful nursing relationship.

All this may not stick when giving birth and helplessly watching your preemie, just remember to talk to your partner, Ob and/or your local CLSC.

It is now 7 years since my first pregnancy and 4 years since my second. Both girls developed well and in some capacities faster than their peers. In Oct. 2000, I had a full term baby boy. I had all the same worries during the pregnancy and I had to take the same precautions. I'm glad I got to experience a full term and I count my three blessings everyday. ■

*Soraya Desmangles  
Support mom*



# ALIMENTATION

Introduction des aliments solides chez les bébés nés d'une famille atopique (allergique).

## Peut-on prévenir les allergies alimentaires?

L'incidence des allergies alimentaires semble augmenter d'années en années et on se demande s'il y a des mesures qu'on peut prendre pour les prévenir totalement. Plusieurs études ont été faites sur le sujet mais plusieurs autres seront nécessaires avant de savoir si on pourra éventuellement formuler des recommandations de prévention. Cependant on peut penser à prendre des actions afin de diminuer les risques d'apparitions de symptômes d'allergies. Il existe effectivement certaines suggestions à cet effet. Parmi les actions qui se sont montrées favorables dans plusieurs cas jusqu'à maintenant, on retrouve entre autre l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois et l'introduction d'aliments considérés comme moins allergènes.


Par allaitement exclusif, on entend que le bébé ne recevra que du lait maternel, et rien d'autre pour les six premiers mois de sa vie. Le lait maternel a un effet protecteur que les préparations commerciales pour nourrissons n'ont pas. À six mois les systèmes digestif et immu-

nitaires sont plus matures, réduisant ainsi les risques de manifestations allergiques au moment de l'introduction des aliments solides. On ne doit cependant pas attendre plus tard car à cet âge les réserves en fer du nourrisson commencent à diminuer.

### Ne pas introduire n'importe quoi n'importe quand...

Plus il y a de membres dans la famille qui ont des allergies, plus le risque est grand pour votre nouveau-né d'en développer lui aussi. Par allergies on entend ici, en plus des allergies alimentaires, les allergies aux animaux et à l'environnement provoquant des réactions tel que l'eczéma, l'urticaire, l'asthme, la rhinite allergique, etc...

Dans le but de diminuer les risques, je vous propose une liste d'aliments considérés comme moins allergènes que vous pouvez introduire en premier. Cependant, comme on peut être allergique à n'importe quoi, il y a certaines précautions à prendre. Offrez à votre bébé un aliment nouveau à la fois (une nouvelle céréale, un nouveau légume...). On doit l'offrir environ quatre jours consécutifs afin d'observer si le bébé réagit négativement. Ce qu'on doit comprendre ici, c'est que la sensibilisation à un aliment peut prendre quelques jours, peut-être même plusieurs jours avant qu'on remarque certains symptômes. Mais d'un autre côté les manifestations allergiques pourraient tout aussi bien apparaître la première journée. Si votre bébé présente une des réactions suivantes, diarrhées, douleurs abdominales, vomissements, rougeurs sur la peau, sécrétions nasales, ou difficultés respiratoires, arrêtez de donner l'aliment soupçonné et consultez alors un professionnel de la santé.

Céréales pour bébé à grain unique, sans soya (lécithine), ni préparation lactée incluse	Légumes cuits (ou en conserve ou préparations commerciales pour bébé)	Fruits cuits (ou en conserve ou prép. commerciales pour bébé, sans sucre)	Viandes cuites	Autres viandes
<input type="checkbox"/> riz <input type="checkbox"/> orge <input type="checkbox"/> avoine	<input type="checkbox"/> asperge <input type="checkbox"/> patate sucrée (douce) <input type="checkbox"/> carotte <input type="checkbox"/> courge <input type="checkbox"/> courgette	<input type="checkbox"/> poire <input type="checkbox"/> pêche <input type="checkbox"/> abricot <input type="checkbox"/> banane mûre <input type="checkbox"/> pomme 	<input type="checkbox"/> agneau <input type="checkbox"/> porc <input type="checkbox"/> poulet <input type="checkbox"/> foie de poulet <input type="checkbox"/> dinde (non-injectée de beurre)	<input type="checkbox"/> autruche <input type="checkbox"/> canard <input type="checkbox"/> faisan <input type="checkbox"/> lapin <input type="checkbox"/> oie <input type="checkbox"/> viande chevaline <input type="checkbox"/> viande de gibier (sanglier, original, chevreuil)

Il n'est pas nécessaire d'avoir essayé toutes céréales avant de passer aux légumes; et tous les légumes avant de passer aux fruits et ainsi de suite

De plus, certains aliments sont considérés comme beaucoup plus allergènes et on conseille de les introduire plus tard.

Après 12 mois	Après 18 mois	Après 2 ans	Après 3 ans	Après 3 à 5 ans
Soya et produits dérivés	Oeuf (jaune et blanc) Légumineuses (pois chiches, fèves rouges, lentilles)	Thon et saumon en conserve	Poissons	Kiwi, arachides, noix, graines de sésame, fruits de mer.

### En résumé

En absence de preuves scientifiques tangibles pour prévenir réellement les allergies, rien ne nous empêche pour l'instant de diminuer les risques de manifestations allergiques en mettant toutes les chances de son côté. Allaiter le plus longtemps possible et introduire progressivement les aliments solides les moins allergènes à partir de l'âge de six mois peuvent réduire les risques d'apparition de symptômes d'allerg-

gies. De plus en retardant l'introduction des aliments reconnus comme étant les plus allergènes ici au Québec, on protège notre petit amour de réactions forts désagréables et je dirais même dans certains cas très dangereux. ■

Liliane Martineau  
Diététiste-Nutritionniste  
C.L.S.C. Samuel-de-Champlain