



# La mère à boire

Journal pour les groupes de soutien à l'allaitement

## Mom's for milk

## Doux souvenirs

Par Dominique Girard, maman de Florent

Mon fils a maintenant 5 ans. Il grandit et devient un «grand garçon». Il est bien loin le temps où c'était un petit bébé que j'allaitais et que je portais... jour et nuit! Notre relation a été fusionnelle. Nous vivions dans notre «bulle» et c'était chaud, doux, tendre, exigeant aussi, mais combien différent de tout ce que j'avais vécu auparavant.

J'ai allaité mon fils à temps plein les six premiers mois de vie, sans autre chose que le sein – eh oui, c'est possible et on ne devient pas «gaga», ni dépressive, et on ne «gâte» surtout pas le bébé. Puis j'ai introduit les solides, et mon fils s'est sevré naturellement à 11 mois. Il n'a jamais tété une suce.

J'ai souvent massé mon bébé. Des techniques simples apprises au CLSC, et des massages improvisés qui ont fait partie de notre rituel du soir. Aujourd'hui, mon fils demande: «Maman, masse-moi avec de l'huile». Il y prend goût comme au début de sa vie.

Ce langage corporel, communication privilégiée entre mon fils et moi, que mon conjoint pas au même degré, se développe beaucoup avec le peau-à-peau lors de l'allaitement. Cette habitude de proximité physique avec mon fils, dès la naissance, est demeurée même si l'allaitement n'est plus. Ceci a facilité le dialogue lors de moments difficiles... lorsque les paroles étaient superflues, le toucher a permis de nous comprendre.

Comme dit la chanson «Non, je ne regrette rien!»

**Visitez notre NOUVEAU site web!**  
**Visit our NEW website!**  
[www.lamereaboire.org](http://www.lamereaboire.org)

## Friperies

By Hisako Mori, breastfeeding support mom

After shopping at 2 second-hand clothing stores, I can't believe the awesome purchases I made. Over a dozen outfits, a knapsack, a sunhat, a craft kit, and a gift set for new baby, all for under \$100! I love second-hand clothing shopping for the kids. Honestly, they only wear their clothes for a season, so who can resist a bargain?

I think I've been to pretty much all the friperies in this neck of the woods, and have picked my favourites according to not only price, but how child-friendly the shopping is (some have play areas for kids to hang out - my daughter Kira enjoys hanging out with the toys while I shop), and cleanliness not only of the store but of the clothes. My favourites are the stores where I can trust that without having to check, I can just KNOW that none of the clothes will have stains on them. Some store owners are vigilant about checking the merchandise and only selling top-quality clothes at great prices. You gotta love that!

If you live on the South Shore, check out these shops:

**L'Univers des Petits:** 55 rue St. Pierre, St. Constant. (450) 638-8787. This shop doesn't accept Interac. Cash and cheques (with ID) only, accepted.

**Les Souricettes:** 10-1 boul. Georges-Gagné, Delson. (450) 718-1881. New and used clothing for children 0 to 8 years. This shop is gorgeous, and lots of neat and affordable gift ideas.

**Boutique Cocopelli:** 392 Ste. Rose, La Prairie. [www.cocopelli.ca](http://www.cocopelli.ca). This store has a little play space for kids, offers workshops, and even offers a scale to weigh your newborn.

Happy shopping! Hope you have as much fun as I did!

You can check out Hisako's blog at [www.candiacmom.blogspot.com](http://www.candiacmom.blogspot.com) for other mommy related topics.

# La Diva Cup

Par Anne-Marie Hurteau, marraine d'allaitement



Avec la récente augmentation des préoccupations environnementales, j'ai découvert dernièrement une petite merveille qui peut m'aider à faire ma part à ma façon: la Diva Cup.

Cette petite coupole réutilisable, fabriquée au Canada à partir de silicone, sert à remplacer les serviettes sanitaires et tampons jetables. Elle a une durée de vie de plus de 10 ans et peut être portée la nuit jusqu'à 12 heures durant car elle ne présente aucun risque de syndrome du choc toxique. Si vous êtes très régulière, vous pouvez même l'installer avant le début de vos règles pour éviter les surprises. Pour une protection optimale, elle se combine facilement avec un protège-dessous (lavable, si vous préférez!).

Durant un cycle menstruel régulier, la femme évacue en moyenne 3 ou 4 onces de sang. La Diva Cup peut en contenir 1/2. Videz-la et nettoyez-la 2 ou 3 fois par jour et le tour est joué!

La Diva Cup est offerte en 2 tailles: la 1 pour les femmes de moins de 30 ans qui n'ont jamais accouché vaginalement et la 2 pour les femmes de plus de 30 ans et/ou celles qui ont accouché vaginalement. Si vous venez d'accoucher, il est préférable d'attendre la fin des saignements avant de commencer à l'utiliser.

Quoiqu'elle nécessite un certain apprentissage afin de la placer correctement durant les premières utilisations, je vous assure que vous vous sentirez rapidement plus en confiance que jamais avec la Diva Cup!

La Diva Cup est offerte à 39.50\$ à la boutique d'aliments naturels Tau du boul. Taschereau (Brossard) ainsi qu'à la boutique La Mère Hélène (merehelene.com). Cette dernière boutique vend également des protège-dessous lavables au coût de 2.00\$. Bon magasinage!

## Le journal La Mère à Boire est une réalisation de:

Responsable du journal et mise en page: Constance Lefebvre

Coordination: Naznin Hébert

Collaboratrices: Josée de Courval, Dominique Girard, Anne-Marie-Hurteau, Hisako Mori, Célyne Perreault, Katrine Schuessler, Joanna Stiller

# Les gDiapers

Par Constance Lefebvre, marraine d'allaitement

Mon premier fils, maintenant âgé de plus de deux ans, a toujours porté des couches de coton. Enceinte de mon deuxième fils, une amie m'a fait découvrir les gDiapers. Quand mon bébé est né, je les ai essayés et j'ai immédiatement adoré.

Les gDiapers sont un genre de mélange entre les couches lavables, les couches biodégradables et les couches jetables. Elles sont faites de trois parties. La première, le couvre couche de tissus imperméable, est lavable. Avec des attaches de velcro au dos, il est doux et s'ajuste bien aux cuisses de bébé. La deuxième partie est un support en nylon qu'on attache à l'intérieur couvre-couche à l'aide de boutons pression. Il est lavable aussi, mais s'use plus rapidement que le couvre couche. Il en faut donc un plus grand nombre. La troisième et dernière partie est ce qui rend la gDiaper si particulière. Il s'agit de la couche en tant que telle. Un rectangle absorbant que l'on insère dans le support de nylon. Ce rectangle est entièrement biodégradable. On peut donc le jeter à la poubelle, au compost ou dans la toilette, en le défaisant pour qu'il soit plus facile à décomposer. Si on possède plusieurs supports en

nylon, on peut les préparer à l'avance en y insérant la couche.



Une fois la couche changée, on n'a qu'à disposer de la partie biodégradable à notre guise. Si le support de nylon est souillé, on le change et on le lave. Même chose pour le couvre couche. Donc, bien moins de lavage que les couches de coton et surtout, bien moins de déchet que les couches ordinaires jetables. Les gDiapers sont un peu plus chères que les couches jetables ordinaires, mais plus abordables que les couches jetables biodégradables. Le meilleur des trois mondes, quoi!

Seul bémol: le couvre couche est fait petit. Comme j'ai un gros bébé, je ne pourrai certainement pas utiliser ces couches jusqu'à propreté, contrairement à mes couches de coton.

On peut acheter des kits de départ et des paquets de recharges dans plusieurs boutiques pour bébé, ainsi que des boutiques de produits naturels comme Avril. On peut aussi commander et trouver plus d'informations (en anglais) sur le site [gdiapers.com](http://gdiapers.com)

# Mon allaitement lien ultime d'amour

Par Célyne Perreault, marraine d'allaitement

Le grand Miracle de la Vie est la Naissance, bien sûr, mais cela se poursuit et se prolonge par le flot d'amour de l'allaitement. C'est mon lien d'attachement tangible avec mon bébé, un cordon ombilical invisible, une partie de moi qui le suivait jusqu'à ce que mon enfant puisse passer à la prochaine étape. La vie m'a confié ce nouvel être humain. J'ai fièrement relevé le défi de le protéger et de l'aimer, mais surtout, de lui donner le meilleur de moi-même: de me dépasser, de m'épanouir, de me réaliser en tant que femme consciente. J'ai vu naître ma force et mon intuition maternelle qui surgissait du fond d'un moi encore inconnu.

J'étais considérée comme une grossesse à risque et fus prise en charge par le personnel médical. Loin de respecter le cour naturel des étapes de l'accouchement, et loin d'être ce que j'avais imaginé être un accouchement, j'étais limitée totalement. La douleur, l'impuissance et la solitude m'envahissaient. Les interventions se succèdent, j'ai sept tubes qui me transpercent et 27 heures plus tard, j'aboutis en césarienne!

Je suis vidée, le cœur déchiré mais surtout, déçue. Déçue de moi-même, déçue du déroulement, dépassée par les événements qui m'ont éloignée de mon bébé. La coupure est plus profonde dans mon cœur que dans mon ventre.

Plusieurs heures passent avant que je puisse rencontrer le nouveau-né qu'on vient de m'extirper du ventre. Je demande à le voir, et on me dit d'attendre. Je ne veux pas attendre. Je sens que j'ai perdue le fil d'avec mon bébé. Je suis étourdie et assommée par les médicaments de l'anesthésie et j'attends, c'est long, c'est trop long. La première chose que je fais, c'est de mettre ma fille nue sur mon corps nu. J'éclate en sanglots. Bourrée d'émotions, je pleure à chaudes larmes. Petit à petit, je découvre cette inconnue tout endormie sur moi. J'ai hâte qu'elle se réveille, j'ai hâte de l'allaiter! Je ne la sens pas encore assez près de moi! La séparation fut trop brusque, pas naturelle et surtout, pas choisie! C'est finalement une rencontre, et ce premier allaitement est tout en douceur. Les yeux fermés, elle boit et semble retrouver quelque chose de perdu. J'ai l'impression que je rassemble les morceaux du pot cassé et j'essaie de les recoller. Je veux la ressentir et lui dire avec mon sein « Je suis là! Je suis là pour toi, ma jolie Marie-Laure! ».

Je suis très fatiguée et je peux à peine bouger. À ma grande peine, je ne peux même pas prendre mon bébé toute seule! Je dois même avoir de l'aide pour changer mon bébé de sein. Chaque allaitement est une occasion de s'approprier. Je l'allaiter au lit et c'est presque le seul temps où je l'ai sur moi.

Elle joue avec le sein et j'ai vite les mamelons endoloris. Ma petite est agitée. Elle cherche et lâche souvent le sein. Comment décoder tout ça? Elle semble désorientée. Je me sens démunie. J'ai l'aide des infirmières et chacune a son conseil, sa façon et son opinion qui me mélangent. Mais où est le manuel qui vient avec le bébé? Est-il resté sous le bistouri? Ma montée laiteuse tarde. Mon bébé pleure. Elle perd un peu trop de poids; on est inquiet. On veut lui donner des suppléments. Dû à mon diabète, elle est un gros bébé; mais moi, ça ne m'inquiète pas qu'elle ait perdu un 10% de poids! Surtout que nous avons absorbé au moins 3-4 poches de soluté!

Quand je rêvais d'allaiter, ce n'était pas ça mon scénario du tout!

Que se passe-t-il? Où est l'amour et le bonheur qui devraient couler à flot? Ai-je passé à côté? Comme à l'accouchement? Ces derniers jours, je cherche juste à rattraper ma fille... et j'ai peur de perdre le lien: il est introuvable!

Je reprends des forces et je commence à me lever toute seule et là, j'en ai assez! Toute cette tension, je ne la veux plus! Je ne veux plus de suppléments de lait non plus! Ce soir là, seules toutes les deux, pendant que je l'allaitais assise pour la première fois, je lui parle à voix haute. Je me recentre et c'est avec mon cœur que je reprends contact avec elle. J'arrête le temps. Il n'y a rien de plus important qu'elle et moi maintenant. On t'a sortie de mon ventre, la symbiose est finie, nous sommes deux maintenant. Formons une équipe! Je veux déchiffrer tes besoins, les combler, et vivre ce bonheur immense d'être avec toi, revenir à l'essentiel! Cette nuit-là, ma montée de lait est arrivée. Il y eut une petite fille heureuse et rassasiée, une maman comblée, et des mamelons apaisés. Je fus fière de moi, surtout fière d'avoir entendu la voix de mon instinct maternel et ressenti pour la première fois cette force intuitive. Mon corps s'est ouvert en même temps que mon cœur et ma détermination a fait tomber les barrières. Je n'allais pas laisser quoi que ce soit entraver ou briser ce nouveau lien que j'avais bâti avec ma fille. Il est ma façon de la ressentir, de la connaître et de l'aimer.

L'allaitement m'a permis de ressouder le fil énergétique avec mon nouveau-né et, en le gardant bien alimenté de douceur, d'amour et de temps, plus jamais ce contact ne sera brisé. L'allaitement fut ma façon de récupérer les insatisfactions de mon accouchement et elle fut ma VICTOIRE!

Ma fille s'est sevrée d'elle-même à un an et demi. Je sais que je continuais l'allaitement par pur plaisir... c'était un temps d'échange et d'amour où la grandeur et la simplicité se côtoient.

Aujourd'hui, je suis très heureuse d'être marraine d'allaitement. J'aime encourager les nouvelles mamans à développer leur confiance intérieure, à ouvrir leur cœur pour ressentir leur bébé et à laisser déployer l'intuition et le pouvoir maternel en elles. C'est un acquis pour la vie!

## Remise en forme après l'accouchement

Par Josée de Courval, marraine d'allaitement

Une fois la routine bien établie après l'accouchement, souvent notre désir est de retrouver la forme. Nous avons hâte d'être capable d'entrer de nouveau dans nos pantalons... Par contre, pour ma part, il n'était pas question de quitter mon Ti-Thom pour quelques sessions de gym. Le cordon n'était pas encore tout à fait coupé...

Après quelques recherches, j'ai finalement trouvé un cours de remise en forme avec bébé sur la Rive-Sud. Tout près d'ici, à Longueuil. Wow! Génial! Dans ce cours, le bébé est plus que bienvenu, il est « indispensable ». Ce cours inclut des étirements dynamiques, une période cardio-vasculaire, des exercices de musculation impliquant le bébé et de la relaxation. Il est donné par Louise Filteau (éducatrice prénatale et postnatale). Allez voir son site pour l'explication en détails du cours: [enformeavecbebe.com/francais/index.html](http://enformeavecbebe.com/francais/index.html). C'est vraiment une belle trouvaille que je suggère à toutes!

## Biscuits de bébé

Par Katrine Schuessler, marraine d'allaitement

- 1/2 tasse de beurre
- 2 jaunes d'oeuf (pour bébé de moins de 1 an, sinon 2 oeufs entiers)
- 1/2 tasse de purée de fruit (pomme, poire...) ou de carotte
- 1 c. à table de vanille
- 1/2 tasse de lait de maman
- 1/2 tasse de farine de blé
- 2,5 tasses de céréales pour bébé
- 1/4 tasse de sucre (facultatif si céréales contiennent beaucoup de sucre)
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de soda à pâte

Mélanger ensemble le beurre, les oeufs, la purée de fruit, la vanille et le lait. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients secs. Mélanger le tout. Mettre au four à 350°, pour 45 minutes. Donne environ 18 petits biscuits.

## Babies are portable

By Joanna Siller, breastfeeding support mom

From the moment he was born, my son Justin did not like to be put down. My husband Sylvain and I would take turns holding him 24 hours a day, 7 days a week. I spent the first few weeks of Justin's life sitting on a chair in my living room - going crazy! Then, when Justin was around 5 weeks old, I purchased a mama kangaroo wrap and it changed our lives! I was now able to get up, out of that chair and do things around the house. I often said that I had finally regained the use of my hands! The next step was to get out of the house.

Justin and I started by going to the breastfeeding clinics at the CLSC, hosted by the breastfeeding support group called La mère à boire. In the beginning, it would take me 3 hours to get ready to leave, but it was really worth the effort. It was so nice to be able to share stories and to socialize with other moms (much nicer than that chair in my living room!) Once we became a bit more accustomed to being out of the house, we were ready to try new things. Our next big outings were to my 15-year-old stepson's hockey games. Justin would spend the time nursing, or watching the games snuggled up in the wrap (often worn by Sylvain).

With two successful types of outings under our belt, we were now ready for anything!

I discovered a café in NDG called « Maman, bebe et café » that caters to mom's on maternity leave. The café offers a variety of activities for moms and babies. One activity that I decided to try was mom and baby salsa – a class where moms learn different Latin dances, while “wearing” our babies. I was a bit nervous at first – Would Justin fuss too much? Would I be able to learn the moves? Would the other people in the class talk to me? Once there, I realized I had no reason at all to be nervous. The teacher was very patient and really took the time to go over the moves. The other moms were extremely friendly, and best news of all - Justin fell asleep while I was learning how to dance! We had so much fun that we are now taking the “advanced” salsa class.

I am so glad that I finally got up and out of that chair and started to enjoy life with my baby. I have met so many wonderful moms, who I now consider to be friends.

Justin and I have at least one planned activity a day, and these days we can get out of the house in under 10 minutes.

So yes, babies are portable. Get out and have fun with them. Time is too short and we cannot turn the clocks back.