

ÉDITION

AOÛT 2011

L'En Famille



Les ASSURANCES de la
Société
SAINT-JEAN-BAPTISTE
 de la MAURICIE

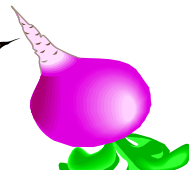
Jusqu'à **20 000 \$**
 d'assurance vie
 versés le jour même du décès

14 jours à 19 ans :
4,05 \$ par mois

20 ans et plus :
 à partir de
10,08 \$ par mois

Promotion
 offerte
 aux
 familles

Andrée Milot :
819 372-9609



Cours et ateliers été / automne 2011

DÉBUT DES ATELIERS



Rencontres prénatales

Mardi 6 septembre, 19h00

Mercredi 7 septembre, 19h00

Yoga prénatal

Mardi 23 août, 19h00

Yoga postnatal et massage bébé:

Jeudi 8 septembre, 9h30

Mieux-être maman et bébé 0-4mois

Mardi 9 août, 9h30

Mardi 13 septembre, 13h00

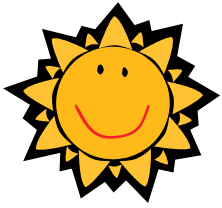
Atelier de stimulations parents-enfants

4-9 mois: Lundi 12 septembre, 9h30 ou 13h00

9-18 mois: Lundi 12 septembre, 9h00 ou 13h00

18-36 mois : Mercredi 14 septembre, 9h00





ACTIVITÉS À L'HORAIRE



Action-Poussette Trois-Rivières

Tous les mardis à 10h00

Durée d'environ 1h30

Dîner-répit : dès 11h00

De retour le : 14 septembre

Mercredi 14 septembre

« La rentrée : activités en famille et surprises de la rentrée »

Mercredi 21 septembre

Mercredi 28 septembre

Inscription avant 16h00, le mardi qui précède



Atelier de portage de bébé

Lundi 1^{er} août

Lundi 12 septembre

9h: débutant ET 11h: avancé

Cuisine purée bébé

Lundi 29 août 2011

9h00

ABC Allaitement

Mardi 26 juillet 19h00



Inscriptions jusqu'au
27 juillet



Camp de jour pour enfants de 4 à 7 ans



En collaboration avec la Maison de la Famille de Trois-Rivières



Venez vivre un camp de jour très spécial avec vos amis qui viennent directement du livre de la jungle. Chaque camp aura une durée de 3 semaines. Les activités sensorielles tiendront une grande place dans la programmation. Bienvenue aux filles et garçons.



.35 \$ par semaine

- Collations et repas du midi inclus
- Supplément pour service de garde
- Supplément pour sortie

Votre milieu de vie

du 1er au 19 AOÛT

Du lundi au vendredi midi
De 8h30 à 16h30
Service de garde de 8h à 17h

**INFORMATIONS
ET
INSCRIPTION**

819-370-3822



ATTENTION AUX ENFANTS EN PÉRIODE DE CHALEUR EXCESSIVE !!! ÉVITEZ LA DÉSHYDRATION !



Voici les recommandations de la Direction de la Santé publique lors des périodes de canicule :

Quelques trucs pour prévenir la déshydratation chez l'enfant en période de canicule :

- Faire boire plus souvent
 - pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent
 - pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires
- Rafraîchir l'enfant dans un bain tiède plusieurs fois par jour
- Éviter d'exposer l'enfant au soleil et de le sortir entre 10h et 15h
- Si vous devez sortir, habillez-le avec des vêtements légers et couvrez-lui la tête d'un chapeau à large bord
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter que le lit soit collé au mur

Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture, ni dans une pièce où l'air ne circule pas, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller chez l'enfant

- Mouille moins de 4 couches en 24 heures
- Urine moins et urines foncées
- Peau, lèvres ou bouche sèches
- Agitation anormale ou irritabilité
- Yeux creux et cernés
- Dort beaucoup et est difficile à réveiller
- Difficulté à respirer
- Couleur anormale de la peau, pâle ou rouge
- Température du corps élevée, 38,5°C et plus (rectal)
- Maux de tête, vomissements ou diarrhée



Si l'enfant présente un ou plusieurs de ces signes, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un médecin.

Créer vos smoothies!



Smoothie fraises/kiwi

Ingrédients :

- une tasse de fraises coupées en morceaux (250 ml)
- 2 kiwis
- une tasse de jus d'orange
- 3 cuillères à soupe de yogourt à la vanille (45 ml)
- une cuillère à thé d'essence de vanille (5 ml)
- une cuillère à table de miel (15 ml)
- 2 cuillères à table de sirop d'érable (30 ml)

Mixer tout les ingrédients à l'aide d'un mélangeur. Servir frais !

Smoothie bleuets/fraises au tofu

Ingrédients :

- une tasse de bleuets (250 ml)
- une tasse de fraises (250 ml)
- une tasse de tofu (250 ml)
- une tasse de jus de pommes (250 ml)
- une cuillère à thé de sirop d'érable (5 ml)
- 3 glaçons

Mixer tout les ingrédients à l'aide d'un mélangeur. Servir frais !

Smoothie banane/kiwi

Ingrédients :

- une tasse de morceaux de banane (250 ml)
- 3 kiwis
- une tasse de jus d'ananas ou de jus d'orange (250 ml)
- une tasse de yogourt (250 ml)
- une cuillère à thé de miel (5 ml)
- 3 glaçons

Peler les fruits et les couper en morceaux. Réduire ensuite tous les ingrédients à l'aide d'un mélangeur. Servir frais !



Smoothie pomme/poire

Ingrédients :

- 2 pommes
- 2 poires
- une tasse de jus d'orange (250 ml)
- une tasse de yogourt (250 ml)
- une cuillère à thé de miel (5 ml)
- 3 glaçons

Peler les fruits et les couper en morceaux. Réduire ensuite tout les ingrédients à l'aide d'un mélangeur. Servir frais !



Maintenant, à vous de créer vos smoothies !

Quand consulter en ostéopathie pour son bébé ?

Sébastien Plante, physiothérapeute et ostéopathe



C'est une forme de médecine douce ou alternative qui se distingue par son approche globale de

l'individu. L'ostéopathe parvient, à l'aide de techniques manuelles bien appliquées, à rétablir un bon nombre de malaises chez le nouveau-né ou l'enfant comme les torticolis, les problèmes de régurgitation, les coliques, les crampes intestinales, les pleurs incessants, les troubles du sommeil et les phénomènes d'agitation. Mais est-ce que l'ostéopathie est nécessaire pour tous les bébés et tous les enfants?

L'accouchement

L'être humain a été conçu à la perfection dans les moindres petits détails et l'accouchement représente le moment le plus important de notre vie. Donner naissance est l'acte le plus naturel qui soit, mais ce moment est parfois insécurisant puisque la femme enceinte vit une expérience nouvelle. L'assurance d'avoir fait tout ce qu'il fallait pour garantir le développement normal de son bébé est souvent une préoccupation de la femme enceinte. À l'heure actuelle où l'ostéopathie est de plus en plus courue due à ses bienfaits, les femmes sont parfois portées d'emblée à consulter un ostéopathe afin de s'assurer qu'il n'y ait aucune lésion chez le nouveau-né. Ce besoin absolu de faire examiner son bébé est souvent relié à un sentiment d'insécurité et ne représente pas une nécessité.

Lorsque le bébé est prêt à naître, il se produit un réflexe automatique par les relais du système nerveux central qui déclenche les contractions normales de l'utérus pour

favoriser la poussée du bébé dans les voies vaginales. La laxité ligamentaire du bassin fait en sorte que le diamètre du petit bassin s'élargit pour faciliter le passage du bébé. Les sutures du crâne qui ne sont pas fusionnées chez le nouveau-né se chevauchent pour diminuer également son diamètre et permettre un accouchement tout à fait naturel. Il n'y a donc aucune indication à procéder systématiquement à un examen ostéopathique si tout se déroule normalement et si le bébé ne présente pas de symptôme particulier.

Cependant, il se peut que l'accouchement ne se déroule pas toujours comme vous l'auriez souhaité. Depuis les dernières années, les femmes vivent une charge de stress beaucoup plus importante et sont parfois mal préparées à cet événement si important. Donc, la douleur et la peur font qu'elles se crispent, augmentant ainsi les efforts que le bébé doit faire pour sortir. Le bébé n'y parvenant pas toujours, on utilise parfois les forceps ou la ventouse pour le tirer hors des voies vaginales de la maman. À ce moment, des compressions indésirables peuvent survenir soit au sacrum ou au crâne du bébé et causer des dysfonctions.

Lorsque de tels maux sont présents, il est recommandé de consulter en ostéopathie. L'application de techniques crâniennes bien effectuées permettra souvent au bébé de retrouver une santé optimale en quelques séances seulement. Si les contractions ont été déclenchées par l'injection d'ocytocine, ou si le bébé est né par césarienne en raison de complications, une consultation en ostéopathie est également recommandée.

Naissances compliquées

Dans le cas de naissances compliquées, il arrive qu'un os du crâne puisse rester comprimé ou qu'une suture crânienne reste imbriquée. Cela pourra éventuellement

mener aux diverses complications énumérées plus haut. Le cas échéant, l'ostéopathe spécialisé auprès des enfants pourra vérifier l'intégrité du crâne et la motilité de ses os. De plus, il s'assurera que les fonctions orales faciales de base sont adéquates, comme la succion, la déglutition et la respiration. Plusieurs nerfs et vaisseaux sanguins émergent par les différents trous de la base du crâne et sont responsables de l'innervation et de la vascularisation de la tête, du visage, du cou, des membres supérieurs, du thorax et des viscères.

Jamais trop tard pour consulter

Si vous n'avez pas eu l'occasion de faire voir votre enfant pour une quelconque raison et que celui-ci a eu des complications à sa naissance, il n'est jamais trop tard pour consulter en ostéopathie. Même si les os du crâne sont fusionnés à l'âge adulte, il persiste tout de même une certaine malléabilité que l'ostéopathe nomme motilité.

Le terme motilité signifie «capacité d'une structure ou d'un organe à se mouvoir par

lui-même[i] ». Elle représente la vitalité dans une structure ou un organe et elle peut être perçue lors du ressenti palpatoire par l'ostéopathe. Même si l'interprétation de cette perception de motilité des os du crâne reste discutable, l'ostéopathe peut percevoir différentes densités ou certains ralentissements qui le guideront vers une région à traiter.

Un soulagement

À l'heure actuelle, il ne fait aucun doute qu'en libérant certaines sutures et orifices crâniens, l'ostéopathe parvient à soulager et à enrayer plusieurs symptômes et douleurs chroniques au niveau de la tête, du cou, du dos, des membres supérieurs et des viscères. Ces manœuvres crâniennes provoquent un effet vasculaire, neurologique et énergétique très important, dont les bienfaits sont incontestables. C'est pour cette raison que de plus en plus de médecins dirigent leurs patients en ostéopathie lorsque des symptômes apparaissent.

FRIPERIE

Habits d'hiver (3 mois à 2 ans) disponibles à partir du 15 août !



PRODUITS EN VENTE AU CRN

Encouragez votre organisme préféré en vous procurant l'un ou l'autre des articles suivants :

Mettez-le au **congélateur**, il réduira les ecchymoses et il soulagera les douleurs aiguës des blessures, des maux de tête, de dents ou des petits bobos enfantins.

Mettez-le au **micro-ondes** 30 secondes et l'ourson diffusera une chaleur humide qui apaisera grandement les coliques, les maux de ventre, les douleurs articulaires et musculaires des petits comme des grands.



10 \$



10 \$

La sécurité avec fantaisie pour avertir que vous transportez dans votre voiture ce qu'il y a de plus précieux au monde : vos enfants !

Pratique contenant tout-en-un permettant de concocter ou de conserver de délicieux **smoothies!** Couvercle dévissable, bec verseur à bouchon refermable et mélangeur intégré. Va au lave-vaisselle.



10 \$



690, boul. des Récollets
Trois-Rivières Qc
(819) 370-3822
Fax : (819) 370-4531

www.ressourcesnaissance.ca

Pour vos suggestions
et vos commentaires,
n'hésitez pas à nous contacter
info@ressourcesnaissance.ca

