

ÉDITION

JUIN – JUILLET 2011



L'En Famille

Bonne fête des pères!



	<p>Les ASSURANCES de la <i>lm</i> Société Saint-Jean-Baptiste de MAURICIE</p> <p>Jusqu'à 20 000 \$ d'assurance vie versés le jour même du décès</p>	<p>14 jours à 19 ans : 4,05 \$ par mois</p> <hr/> <p>20 ans et plus : à partir de 10,08 \$ par mois</p>	<p>Promotion offerte aux familles</p>  <p>Andrée Milot : 819 372-9609</p>
---	--	---	---

Cours et ateliers été 2011

DÉBUT DES ATELIERS

Rencontres prénatales

Mardi 5 juillet, 19h00

Yoga prénatal

Lundi 4 juillet, 9h00

(2 fois par sem, lun et mer, 9h00)

Lundi 4 juillet, 19h00

(avancées seulement)

Exercices postnatals

De retour en septembre

Yoga postnatal et massage bébé:

De retour en septembre

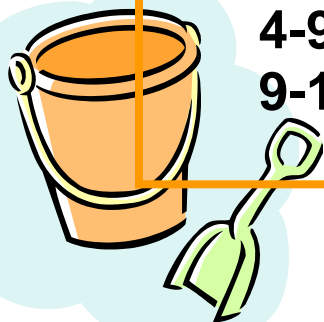
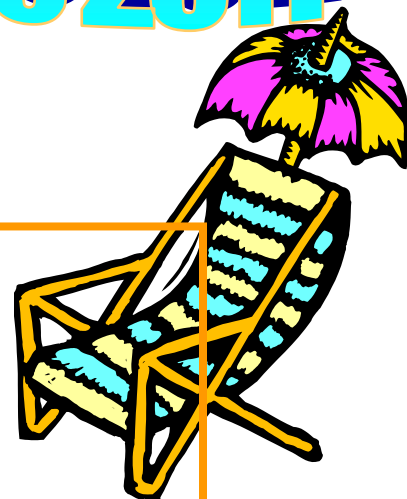
Mieux-être maman et bébé 0-4mois

Mardi 31 mai, 13h00

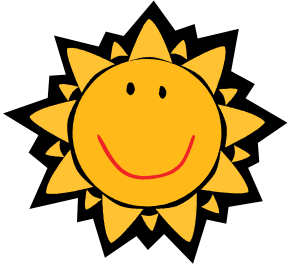
Atelier de stimulations parents-enfants

4-9 mois: Mardi 14 juin, 9h30

9-18 mois: Lundi 13 juin 9h30



ACTIVITÉS À L'HORAIRE



Action-Poussette Trois-Rivières

Tous les mercredis à 13h30
Durée d'environ 1h30

Action-Poussette Nicolet

Tous les jeudis à 10H00
Durée d'environ 1h30

Dîner-répit : dès 11h00

Mercredi 1er juin
Mercredi 8 juin
Mercredi 15 juin : pique-nique

Les dîner-répit font une pause estivale : de retour en septembre!



Atelier de portage de bébé

Lundi 6 juin
Lundi 4 juillet
9h: débutant ET 11h: avancé

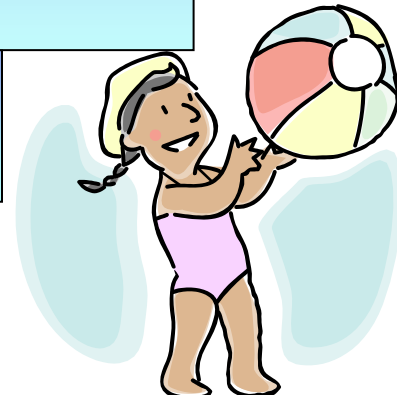


Cuisine purée bébé

Vendredi 10 juin 2011
9h00

ABC Allaitement

Mercredi 15 juin 19h00



AVIS DE CONVOCATION à une séance publique d'information et à l'assemblée générale annuelle

Les membres du conseil d'administration du Centre Ressources Naissance vous invitent à une séance publique d'information qui se tiendra:

Jeudi le 16 juin de 17h à 20h
Au Centre des Ressources pour la Naissance
690, boul. des Récollets, Trois-Rivières

LA SÉANCE PUBLIQUE D'INFORMATION SERA SUIVIE DE
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Lors de la séance publique d'information, vous pourrez rencontrer nos animatrices d'activités et d'ateliers, magasiner à notre friperie et profiter de notre vente de jouets et accessoires de bébé.

Un buffet sera servi à 18h00.

À 19h00 débutera l'assemblée générale annuelle. A cette occasion, nous procéderons à l'élection de 2 membres aux postes d'administrateurs du CA et 2 membres au Comité de Financement.

Au plaisir de vous y rencontrer,

L'équipe du CRN

NB : Pour voter, vous devez avoir une carte de membre valide que vous pouvez vous procurer au CRN au coût de 5\$.

Un papa

*Un papa rapluie
Qui me fait un abri
Quand j'ai peur de la nuit.*

*Un papa ratonnerre
Je ne sais pas quoi faire
Quand il est en colère.*

*Un papa rasol
Avec qui je m'envole
Quand il rigole.*

*Un papa tout court
Que je fête en ce jour
Avec tout mon amour.*



Pères de bébés allaités

FEUILLET DE LA LECHE LEAGUE FRANCE



On ne saurait minimiser le rôle du père dans le succès ou l'échec de l'allaitement maternel. Toutes les études montrent que l'attitude du compagnon envers l'allaitement joue un rôle important dans le choix de la mère. L'opinion des pères sur l'allaitement est conditionnée par la société qui les entoure, mais est également influencée par leur

histoire personnelle : liens avec leur propre mère, représentation du corps féminin, importance donnée à l'alimentation et leur expérience de paternité.

Face au modèle traditionnel du père absent en raison de son travail et laissant la mère assurer les soins aux enfants, s'est développé le modèle du « nouveau père », censé faire « tout comme la mère ». Or, toutes les recherches récentes montrent que ce dont l'enfant a besoin, c'est d'un père qui ne soit ni un étranger, ni une deuxième mère, mais d'un père-homme qui fasse pleinement et sereinement « acte de présence ».

Si l'on souhaite que le père soit un soutien pour la mère qui allaite, lui aussi doit pouvoir bénéficier de soutien et d'information.

Participer aux séances de préparation à la naissance et à l'allaitement, mais aussi à des réunions entre pères permet de mettre à jour des inquiétudes, des interrogations, des idées fausses et d'amener le père à s'impliquer dès le début. Fréquemment présent de nos jours avant et pendant l'accouchement, le père souffre souvent de la séparation juste après la naissance, pendant cette période sensible où se tissent les premiers liens. Dans son ouvrage « Eloge des mères », Edwige Antier, pédiatre, milite pour des chambres parentales « qui permettraient une proximité charnelle plus précoce entre le père et son enfant. Il pourrait ainsi partager ses premières nuits, ses premiers pleurs ».

Le père peut s'impliquer de multiples façons, apportant un soutien précieux durant la période qui suit l'accouchement : en assurant à la mère et au bébé une enveloppe protectrice ; en intervenant, diplomatiquement mais fermement, face à un entourage, certes bien intentionné, mais souvent critique ; en renforçant la confiance de la nouvelle mère en elle-

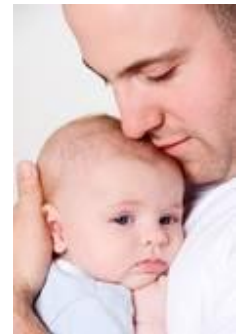
même et en l'aidant à surmonter les éventuelles difficultés du début de l'allaitement par de petites phrases comme « je sais que nous faisons le meilleur pour notre bébé » ou « je sais que tu peux réussir ». Des gestes comme les soins au bébé (portage, bercement, endormissement, jeux...), une attention plus importante accordée aux autres enfants et à la mère (apporter un verre d'eau ou une collation...) ou la prise en charge d'une partie des tâches ménagères peuvent apporter beaucoup à toute la famille.

Le père peut également apprécier l'allaitement maternel pour ses avantages pratiques :

- avantage financier : pas d'achat de lait en poudre, de biberons, de stérilisateur, etc ;
- avantage matériel : des voyages, des déplacements faciles avec peu de matériel ;
- avantage pratique : une nourriture prête partout et instantanément ;
- enfin, un bébé en meilleure santé !

Paroles de pères

Extraits des témoignages parus dans les revues Allaiter Aujourd'hui n° 48, « **Pères de bébés allaités** », et les Dossiers de l'allaitement, n° 44 " **Paroles de père : du rôle du père dans l'allaitement** "



« Cette relation me surprend, dépasse le cadre alimentaire, me dépasse et reste mystérieuse. Mais c'est ainsi, il faut l'accepter ! Je terminerai en disant que nous sommes sûrs d'avoir choisi la bonne part : permettre à nos enfants de grandir dans le bonheur et la sécurité qu'apporte l'allaitement. »

Jean-Luc (67 Lingolsheim)

« Je n'ai jamais donné le biberon à nos enfants et cela ne m'a pas manqué. Pourtant, je pense avoir contribué à leur allaitement en t'entourant d'attentions et de ma présence. J'ai vécu et je vis l'allaitement comme un geste d'amour plutôt qu'un simple geste alimentaire. Comme je suis fier de voir tout l'amour que tu donnes à nos enfants à travers les tétées et le maternage. »

Dominique (59 Auberchicourt)

« C'est la certitude, à chaque gorgée de lait tétée goulûment, d'avoir fait le bon choix en donnant à nos enfants ce qu'il y a de meilleur. »

Bogdan (29 Brest)

« Dame nature n'est pas bête qui donne aux enfants un papa et une maman. J'ai découvert avec Marie, notre première fille, les avantages et les joies de l'allaitement tranquille. »

Marc (95 Arnouville)

« Le fait de parler de l'allaitement ensemble m'a impliqué et rendu partie intégrante du projet. L'allaitement est une volonté de couple (...). Un papa a sa place dans l'allaitement : il porte son regard aimant sur sa femme, la confortant ainsi dans son rôle de mère. Il a aussi pour rôle de créer une atmosphère calme autour du duo : en emmenant les grands jouer dans la pièce à côté ! Alors, s'il vous plaît, cessez de parler d'allaitement maternel : place à l'allaitement parental ! »

Philippe (31 Beauzelle)

« Quant à moi, j'ai découvert le plaisir égoïste de ne pas avoir à préparer et faire chauffer les biberons, les économies de temps et d'argent, les déplacements sans barda avec l'enfant, et... les seins triomphants de ma femme. »

Christophe (91 Villemoisson)

« Je n'ai jamais ressenti la frustration de ne pouvoir donner le biberon, estimant que les premières semaines, mon rôle de père était de couvrir le couple mère/nouveau-né, et que la relation avec mes enfants ne pouvait se créer que plus lentement, sur un mode moins fusionnel. Je crois qu'il est important de déterminer en couple un projet autour de l'accouchement et de l'allaitement. Ce sont des moments de sensibilité extrême, pendant lesquels la maman comme le



papa sont fragiles. Ce sont des moments où les doutes sont les plus forts, car l'on souhaite toujours mieux faire. Ce sont donc des moments où l'écoute des sentiments de l'autre est encore plus nécessaire, et le soutien du papa à la maman plus indispensable. »

Guillaume (59 Marcq en Baroeul)

« Le père peut être vraiment actif en aidant la jeune maman dans bon nombre d'activités liées au bébé. En cela, il peut créer avec son enfant un lien beaucoup plus concret qu'en faisant chauffer des biberons à bonne température ! Donner le bain à bébé, changer sa couche, le prendre dans les bras, lui chanter des berceuses, l'éveiller au monde extérieur, sont autant de gestes où bébé et papa pourront faire connaissance. Plus tard, quand un petit frère ou petite sœur arrivera, l'aîné trouvera en son père celui qui est plus disponible, et la relation du père à son enfant pourra alors prendre une dimension encore différente. »

Etienne (80 Chepy)



Salade taboulé

Ingrédients

1/3 tasse	boulgour
2 bouquets	persil italien frais, haché finement
32 feuilles	menthe fraîche, hachée finement
4	oignons verts/échalotes, hachés finement
1	tomate, épépinée et coupée en dés
1 c.à soupe	citron pressé en jus
1/4 tasse	huile d'olive extra vierge 65 mL
	sel au goût
	poivre au goût



Avant de commencer

Un robot culinaire vous sera très utile pour hacher le persil et la menthe. Remarquez qu'après nettoyage, il ne vous restera plus que la moitié du persil, ou même moins.

Préparation

1. Faire tremper le boulgour pendant 10 min dans un bol d'eau chaude, en s'assurant qu'il demeure couvert d'eau jusqu'à la fin. Égoutter et mettre dans un saladier.
2. Bien laver et essorer les feuilles de persil et de menthe, en jetant les tiges plus dures. Hacher finement les feuilles, ainsi que les oignons verts et ajouter dans le saladier. Mélanger.
3. Battre l'huile, le jus de citron et le sel dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Vérifier l'assaisonnement. Verser sur la salade. Bien mélanger et laisser reposer 10 min.
4. Couper les tomates en dés, les épépiner et ajouter à la salade. Mélanger et servir.

Une recette de



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 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

