

L'En Famille

Retour à l'école,
retour au travail....



Veillez noter que le CRN sera fermé du 2 septembre au 5 septembre inclusivement.

Les ASSURANCES de la
Société
Saint-Jean-Baptiste
de 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 automne 2011

DÉBUT DES ATELIERS

Rencontres prénatales

Mardi 6 septembre, 19h00

Mercredi 7 septembre, 19h00

Yoga prénatal

Lundi 17 octobre, 17h30 ou 19h00

Mardi 18 octobre, 9h00 ou 10h30

Yoga postnatal et massage bébé:

Jeudi 8 septembre, 9h00

Mieux-être maman et bébé 0-4 mois

Mardi 13 septembre, 13h00

Mardi 11 octobre, 9h30

Atelier de stimulations parents-enfants

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

Mardi 13 septembre, 13h00

9-18 mois: Lundi 12 septembre, 9h30 ou 13h00

18-36 mois : Mercredi 14 septembre, 9h00

Samedi 24 septembre, 9h30

3-5 ans : Samedi 24 septembre, 13h00

ACTIVITÉS À L'HORAIRE



Action-Poussette Trois-Rivières

Tous les mercredis à 13h30

Durée d'environ 1h30

A partir du 7 septembre

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

Jeudi 8 septembre

9h: débutant ET 10h30: avancé

Cuisine purée bébé

Lundi 29 août 2011

9h00

ABC Allaitement

Lundi 19 septembre 19h00



ACTIVITÉS À VENIR...

TROIS-RIVIÈRES

Exercices prénatals

Exercices postnatals

**Vie de famille
(Groupe de discussion sur les
réalités de la vie familiale)**

RCR bébé

Faites-nous part de votre intérêt
et consultez notre site internet
pour connaître les dates de
début des ateliers.

NICOLET

**Atelier 4-9 mois : lundi 26
septembre, 9h00**

**Atelier mieux-être maman bébé
0-4 mois : lundi 26 septembre,
13h00**

**Atelier 9-18 mois : jeudi 29
septembre, 13h00**

**Yoga prénatal : jeudi 20
octobre, 9h30**

**Action-poussette : tous les
jeudis 10h00, à partir du 15
septembre**

SHAWINIGAN

**Atelier 4-9 mois : jeudi 29
septembre, 13h00**



Réussir son retour au travail

- Caroline Rodgers, collaboration spéciale
La Presse

Chaque semaine, des centaines de parents confient pour la première fois bébé à une garderie pour reprendre le chemin du travail et découvrent ainsi les hauts et les bas de la conciliation travail-famille.

Cela ne se fait pas sans quelques accommodements.

Claudine Millette est avocate associée chez Borden Ladner Gervais (BLG) depuis 10 ans. Mère de deux enfants, cette femme de carrière habituée aux longues journées de travail avoue avoir diminué certaines activités professionnelles afin d'être plus présente pour sa petite famille.

«En tant qu'associée, un de mes rôles est de générer de la clientèle pour le cabinet, dit-elle. Avant, j'avais plus d'activités de développement des affaires et de réseautage, comme les soirées-bénéfices, les cocktails et les tournois de golf. Maintenant, j'essaie de limiter cela à un seul soir par semaine, et mes collègues savent bien que le matin, je ne peux pas être disponible pour un déjeuner d'affaires à 7h30.»

L'avocate a quand même trouvé le moyen de faire les ajustements nécessaires.

«Quand on revient de congé parental, il faut jongler avec deux parties importantes de notre vie. Comme professionnelle, le plus difficile est de trouver un équilibre, mais cela se fait, surtout quand l'employeur est compréhensif et facilite les choses», ajoute-t-elle.



Chez BLG, on a mis au point une politique nationale à l'intention des parents qui reviennent au travail après un congé parental. On leur fournit notamment une trousse d'information qui contient des trucs pour faciliter le retour et trouver des ressources comme une garderie.

Claudie Arsenault, coach en gestion et directrice des opérations de la Coopérative du Cercle des supermamans, fait du coaching auprès des mères depuis cinq ans.

«La question qui revient le plus souvent concernant le retour au travail est l'appréhension et l'angoisse liées au retour, dit-elle. Une fois qu'on est dedans, c'est souvent moins pire qu'on se l'était imaginé.»

Elle suggère à ses clientes d'établir un plan de match adapté à leurs besoins pour faciliter leur retour au travail.

«Le retour se prépare avant de partir, pendant le congé, et même une fois de retour, dit-elle. Pour certains, le congé parental est un bon moment pour faire le point et réfléchir à

ce que l'on veut sur le plan professionnel. Si on travaille dans un domaine qui exige des connaissances de pointe, on peut lire des magazines liés à son domaine pour diminuer les craintes que l'on pourrait avoir de ne plus être à jour. Mais il faut quand même éviter de trop penser au retour! Le moment présent est important et il faut profiter de son congé.»

Quelques semaines avant le retour, une bonne façon d'enlever une part de stress est de se montrer le bout du nez au bureau à l'heure du lunch avec bébé, question de reprendre contact avec les collègues.



Un autre bon truc consiste à pratiquer sa routine matinale pour voir si elle est réaliste.

«On peut donner rendez-vous à un ami pour prendre un café non loin du lieu de travail, à l'heure où l'on devrait normalement arriver au bureau, dit-elle. C'est une façon amusante de tester le temps que cela prend pour se préparer et faire le trajet.»

La part du patron

Mais le patron doit aussi collaborer. «L'employeur doit s'assurer que tous les collègues sont avisés du retour de la personne, que son poste de travail est prêt à l'accueillir et que son bureau n'est pas rempli de boîtes, dit Patrick Trent, avocat chez BLG. Parfois, la personne revient et découvre que son ancien bureau est occupé par quelqu'un d'autre! Il faut également s'asseoir avec l'employé pour discuter de son retour, l'informer de l'évolution du milieu de travail pendant son absence, s'il y a de nouveaux clients, et ainsi de suite. Pour s'assurer que la personne puisse réintégrer ses fonctions de manière efficace, il faut aussi éviter de la surcharger dès son retour.»

Bien des mères tombent dans le piège de vouloir en faire davantage à leur retour au travail.

«On dirait qu'elles veulent prouver que le fait d'avoir un enfant n'a rien changé, dit Claudie Arsenault. En revenant au bureau, il ne faut pas viser la perfection. Il est possible que les choses aient changé pendant notre absence, c'est normal. Et en même temps, on a un deuil à faire de la vie à la maison. Tout cela fait partie de l'adaptation.»

Travailler et allaiter

Réf : http://www.mamadearest.ca/fr/info/working_and_breastfeeding.htm

C'est possible... avec un peu de planification!

N'importe quelle mère qui travaille à l'extérieur du domicile vous le dira : combiner famille et travail est un défi de tous les jours. Cependant, si vous vous sentez prête à retourner au travail, vous vous demandez peut-être comment continuer à allaiter. Soyez rassurée: avec un peu de planification, il est tout à fait possible d'allier travail et allaitement maternel.



Il est tout à fait normal pour une mère qui retourne sur le marché du travail de ressentir encore plus de tristesse à l'idée de voir s'achever cet acte naturel qui protégé la santé de son bébé et qui a créé un lien si fort d'affection et de tendresse entre eux.

L'allaitement est bénéfique autant pour vous que votre bébé, peu importe son âge. Vous pouvez maintenir votre production lactée en exprimant votre lait pendant vos heures de travail, et en continuant d'allaiter durant les moments où vous êtes avec votre bébé, et ce, tout au long de votre expérience d'allaitement.

Cette période de transition vous demandera tout de même un peu de patience. Il est important de choisir un tire-lait approprié pour vos besoins, et d'apprendre à l'utiliser. Le choix n'en revient qu'à vous. Travailler et allaiter? Oui, c'est possible!

POURQUOI CONTINUER À ALLAITER?

UN INVESTISSEMENT POUR LA SANTÉ DE VOTRE BÉBÉ, ET LA VÔTRE!

Les autorités médicales telles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Société canadienne de pédiatrie (SCP) s'accordent pour dire que le lait maternel offre une nutrition supérieure à votre bébé, et ce, peu importe son âge.

L'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois, et la continuation de l'allaitement avec l'ajout d'aliments complémentaires appropriés jusqu'à l'âge **d'au moins** deux ans, et ce, tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent. *On estime cependant que moins de 10% des bébés canadiens sont nourris selon les recommandations de l'OMS/UNICEF.*

La Société canadienne de pédiatrie, quant à elle, affirme que "l'allaitement maternel est le meilleur mode d'alimentation du nourrisson. L'allaitement peut continuer jusqu'à l'âge de deux ans et même plus. L'allaitement maternel est rarement contre-indiqué."

Consultez les pages Bienfaits de l'allaitement et Risques et coûts de l'alimentation

artificielle pour connaître les principales raisons qui font que de continuer à allaiter après le retour au travail est le meilleur choix pour la santé de votre bébé, et la vôtre aussi. Certains avantages sont d'autant plus importants pour l'enfant qui est en milieu de garde, où son système immunitaire encore immature est d'autant plus sollicité.

UNE ÉCONOMIE D'ARGENT ET DE TEMPS

Sur le plan financier, il est de loin plus économique de poursuivre l'allaitement maternel après le retour au travail, malgré l'investissement que l'achat d'un tire-lait peut représenter. Les laits artificiels au Canada coûtent environ 40\$ à 60\$ par semaine, par enfant. L'achat du tire-lait est rapidement récupéré et vous permet de continuer d'offrir à votre enfant le meilleur lait qui soit (et une relation d'allaitement unique) tout à fait gratuitement. De plus, les bénéfices du lait maternel sur la santé de votre enfant signifient moins d'absentéisme au travail, un avantage qui rapporte autant aux parents qu'aux employeurs.

BEAUCOUP PLUS QUE LA SOMME DE SES PARTIES ...

Tout ceci étant dit, n'oubliez pas que l'allaitement maternel, c'est beaucoup plus encore que le lait. Alors qu'il nous est de plus en plus possible de définir et de quantifier les bienfaits du lait maternel, le processus dynamique de l'allaitement est bien plus difficile à décrire, mais il n'en est pas moins complexe et important à considérer. Bien des mères sont heureuses de pouvoir retrouver la relation d'allaitement lorsqu'elles sont à la maison le soir ou les jours de congé. L'investissement qu'elles font en temps pour maintenir leur production lactée en l'absence de bébé leur permet de continuer de jouir de ce lien privilégié, ce qui peut aussi faciliter l'adaptation au retour au travail et à la séparation d'avec bébé.

RÉFÉRENCES UTILES



Mère de trois garçons, Claude-Suzanne Didier Jean-Jouveau s'interroge et s'informe sur la naissance depuis plus de 25 ans. Elle a suivi tous les débats sur ce thème, assisté à la médicalisation croissante de l'accouchement et participé activement à diverses associations de parents concernés par la naissance.

Présidente de La Leche League (association d'aide à l'allaitement) pendant plusieurs années, elle est actuellement rédactrice en chef de la revue "Allaiter aujourd'hui". Toutes les études épidémiologiques le confirment : l'allaitement maternel est bien le choix santé en matière d'alimentation infantile ! Et plus il dure, plus ses bienfaits sont grands. Malheureusement, on croit encore trop souvent que la reprise du travail empêche d'allaiter plus de quelques semaines et oblige à sevrer.

En fait – de plus en plus de femmes le démontrent jour après jour – il est tout à fait possible de poursuivre l'allaitement en travaillant. Ce livre, enrichi de nombreux témoignages de mères,

détaille les différentes options possibles (et cumulables) : continuer d'allaiter à la demande dès qu'on a l'enfant avec soi (matin, soir, nuit, jours de congé, vacances...) ; aller l'allaiter dans la journée, s'il est gardé non loin du lieu de travail, voire sur le lieu de travail (crèche d'entreprise) ; tirer son lait, pour qu'il lui soit donné par les personnes qui le gardent, si l'on souhaite qu'il continue de bénéficier d'un allaitement exclusif. Un large chapitre est consacré à cette dernière option : comment tirer son lait, où, quand, avec quoi, comment le conserver, etc.

En annexe, on trouvera l'état de la législation en la matière (pauses « allaitement », locaux dédiés) en France, en Suisse, en Belgique et au Québec.

Il n'y a pas si longtemps, l'homme travaillait à l'extérieur alors que la femme s'occupait de tout ce qui touchait la famille et la maison. Cette réalité a bien changé. Aujourd'hui, il n'existe plus de modèle tout prêt : il revient à chacun de s'en créer un qui lui est propre. Ce guide novateur sur le concept relativement récent de la conciliation travail-famille saura justement inspirer les parents qui aspirent à se construire un schéma de vie adapté à leur réalité.

Référence Internet :
<http://www.supermamans.com>



Salade délice pommes et betteraves

Ingrédients

Salade

- 2 pommes en petits dés
- 2 petites betteraves crues en fines juliennes
- 2 carottes en fines juliennes
- ½ concombre anglais en fines juliennes
- 1 chou chinois en fines juliennes

Vinaigrette

jus d'un citron

¼ tasse huile d'olive ou de canola

au goût poivre et sel

Garniture

½ tasse fromage feta en petits cubes

1 tasse croûtons de grains entiers



Préparation

- Mélanger les ingrédients de la salade (pommes, betteraves, carottes, concombre et chou chinois) dans un saladier.
- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette (jus du citron, huile, sel et poivre).
- Au moment de servir, ajouter la vinaigrette, le fromage feta et les croûtons.
- Mélanger et servir immédiatement.

Sortie en famille!

Centraide Western
Festival Western de St-Tite



Dans le cadre de la campagne annuelle de la Caisse de bienfaisance des employés et retraités du CN de la région Mauricie se tient, depuis plusieurs années, la journée « Centraide Western » qui se tiendra, cette année, le 10 septembre prochain. Un forfait en train est offert pour ceux et celles qui désirent assister au Festival Western de St-Tite et du même coup contribuer à une bonne œuvre.

Le forfait, au coût de 75 \$, comprend le trajet aller-retour en train à St-Tite, un laissez-passer pour le rodéo en après-midi, un cadeau souvenir aux couleurs de l'événement et un coupon pour un « trio repas Mc Donald's » échangeable dans les restaurants McDonald's de la Mauricie. A l'arrivée du train à Saint-Tite, il y aura la fameuse attaque de train par les cowboys de la région qui, à leur façon quelque peu fantaisiste, veulent faire leur part pour amasser des dons. Il y aura aussi un braquage juste après le rodéo. On invite donc les participants à être prêts et à avoir sur eux plusieurs pièces de monnaie afin de ne pas être faits prisonniers.

Le 10 septembre, le train quittera Shawinigan à 10h30 et le départ de St-Tite pour le retour se fera à 19h30 ce qui donne amplement le temps de faire le tour du site et de voir tous les kiosques et attractions.

Pour toute information supplémentaire ou réservation, téléphonez à Centraide Mauricie (Diane Normandin, poste 225) au 819-374-6207.



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



Karine Lagacé
Consiellère en couches lavables
www.petitemereveille.ca

Petite Mère Veille
Les couches lavables, un choix d'avenir

- C'est écologique, économique et durable
- Plusieurs modèles québécois: Omaiki, Joli mini, Alicot et plus

Visite à domicile ou dans ma mini- boutique
(sur rendez-vous seulement) 819-699-2295