

Du soutien à la naissance d'un bébé

MARIE-NOËLLE
L. PAQUETTE



Rare sont les moments de la vie où la palette des émotions humaines est autant sollicitée que lors de l'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille. Les changements radicaux entraînés par la naissance demandent de grands ajustements pour le couple, ou pour la famille si le nouveau bébé a déjà des frères et sœurs. Dans les moments forts qui suivent la naissance, les parents peuvent compter sur certaines ressources qui peuvent les aider à bien gérer toute cette nouveauté.

Pour soutenir les mamans dans leur objectif d'allaiter leur nouveau bébé, l'organisme Les Relevailles Vallée-des-Forts offre les services de marraines d'allaitement. Les marraines, elles-mêmes des mamans ayant allaité pendant au moins six mois, peuvent assurer soutien et accompagnement, de façon personnalisée, aux nouvelles mamans.

Au-delà des services de soutien à l'allaitement maternel, les Relevailles offrent différents ateliers, dont ceux ayant trait au portage, c'est-à-dire à l'usage du porte-bébé traditionnel. Selon Nathalie Létourneau, directrice de l'organisme, le portage offre plusieurs bienfaits, notamment en rassurant le bébé et en favorisant la création du lien d'attachement.

D'autres ateliers sont également offerts et traitent de différents sujets, comme par exemple le sommeil, la remise en forme, l'introduction des aliments solides, etc. Des cafés-rencontres sont proposés sur une base hebdomadaire, les mardis en après-midi, pour favoriser la socialisation et faciliter les consultations en allaitement.

SOUTIEN PAR LES PAIRS

Les Relevailles misent beaucoup sur le soutien par les pairs, que ce soit pour l'allaitement ou pour toute autre question ou problème susceptibles de surgir avec l'arrivée d'un nouvel enfant. Selon Nathalie Létourneau, dans le tourbillon des changements consécutifs à la naissance et avec la fatigue qui vient avec le post-partum, les marraines sont particulièrement bien placées pour soutenir les mamans qui font appel à elles: «Ce sont des mamans qui ont personnellement vécu l'adaptation au nouveau bébé, et qui ont aussi vécu l'adaptation avec les frères et sœurs, elles peuvent donc apporter un grand soutien», assure-t-elle.

Du côté de l'organisme Famille à cœur, maison de la famille et centre de ressources périnatales de Saint-Jean-sur-Richelieu, on mise également beaucoup sur le soutien aux mamans, avant et après la naissance, en



Les changements radicaux entraînés par la naissance d'un enfant demandent de grands ajustements pour un couple.

offrant par exemple plusieurs opportunités de remise en forme. On connaît le club des poussettes, qui allie promenade à l'extérieur et exercices physiques en compagnie du bébé. Un nouvel atelier suscite également un grand engouement: la salsa bébé kangourou, qui permet aux nouvelles mamans d'apprendre des éléments de salsa en portant leur bébé dans un porte-bébé. Une belle façon de se remettre en forme tout en renouant avec son côté «femme» parfois un peu malmené après la naissance du nouvel enfant.

AIDE À DOMICILE

Famille à cœur offre également aux nouvel-

les mamans des services de soutien à domicile. Kathleen Ryan, coordonnatrice en périnatalité et petite enfance pour l'organisme, considère que ce service est d'une grande importance: «Le pire ennemi de la nouvelle maman, c'est l'isolement», assure-t-elle. Le besoin de présence autour de soi durant cette période est universel. «Et ce n'est pas tout le monde qui a un réseau», ajoute Mme Ryan. Ainsi, des assistantes périnatales peuvent aller visiter les mères et leur rendre différents services dans le quotidien, en s'adaptant à leurs besoins.

Parmi les autres services offerts, mentionnons les ateliers de massage pour bébés accompagnés de périodes de chant, des ateliers de préparation à l'accouchement vaginal après avoir vécu une césarienne, des sessions de yoga prénatal et même des ateliers de préparation de purées pour bébés.

Pour contacter les organismes dont il est question cette semaine:

Les Relevailles Vallée-des-Forts: 450 895-3554 ou www.lesrelevailles.com; Famille à cœur: 450 346-1734 ou www.famillea-coeur.qc.ca

Bonne semaine!

Pour joindre la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu-Rouville, on compose le 450 357-9232 ou on visite le site web à l'adresse suivante: www.cdchautrichelieu.com

C-22