



Bébé et moi

Journal des membres d'Autour du bébé

Bébé et moi: Pourquoi avoir choisi ce nom? Cynthia Bolduc

Bébé et moi est le journal communautaire de l'organisme *Autour du bébé*. Disponible à toute la population d'Ahuntsic en format papier et en version électronique, le journal n'est pas seulement destiné aux mamans. En fait, le mot « bébé » fait référence aux nourrissons et aux jeunes enfants, tandis que le mot « moi » fait référence à toutes les personnes qui sont entourées d'enfants, soit les parents, les grands-parents, la parenté, les amis, etc. Bien que les sujets seront principalement destinés aux parents de l'enfant, les informations traitées dans ce journal seront tout aussi utiles et pertinentes pour les gens présents dans la vie d'un enfant. C'est donc pour ces raisons que nous avons cru important de trouver un nom de journal sans limites de destinataires



Autour du bébé, Carrefour périnatal d'Ahuntsic

Année 1, n° 1

Juillet 2014



Dans ce numéro :

Mises en garde estivales	2
Phobie du maillot	3
Le parc	4
Témoignage	6
Activités estivales	7
Étoile de mères	10
Route du lait	11

Cuisines « Rapido Presto! » nouvelle formule à compter de septembre !

Nathalie Bélanger

De nouvelles cuisines collectives de purées pour bébé et de collations santé vous seront offertes dès septembre au centre communautaire deux vendredis par mois.

Le concept: vous apportez vos aliments et nous les cuisons au presto! De cette façon, les purées sont préparées très rapidement. De plus, le local sera ouvert

pour « On jase et joue ». Une belle façon de se réunir ensemble ! Muffins, barres de céréales, galettes seront au menu les semaines où il n'y aura pas de purées .

Soleil, baignade et plage: Quelques mises en garde Maryse Frédette

Le soleil

Ah! Ces chauds rayons qui font dorer la peau... Mais attention! L'épiderme de bébé est très sensible, il faut donc éviter le plus possible de l'exposer au soleil. Avant six mois, il est aussi recommandé de ne pas utiliser de crème solaire, car cela pourrait l'irriter. On essaie donc de ne pas sortir lorsque le soleil est au plus fort (entre 11h et 16h), on recherche l'ombre et on privilégie les vêtements longs, de couleurs claires, et les chapeaux.

Certains vêtements sont maintenant également offerts avec une protection UV intégrée, afin de protéger bébé encore mieux. Pour plus de détails et de conseils en matière de protection solaire, on peut consulter la chronique bien faite d'Isabelle Pagé de l'émission "Salut Bonjour!" au lien suivant :

<http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/chroniques/sb/famille/157016/gare-au-soleil>



La baignade

Quoi de plus agréable que de patauger dans l'eau pour se rafraîchir les jours de canicule? Mais encore une fois, la vigilance est de mise. En effet, un enfant peut se noyer très rapidement (quelques secondes) et dans très peu d'eau. Il est donc essentiel de surveiller bébé en tout temps lorsqu'il est près d'un plan d'eau. On s'assur-

era également que la toile est complètement enlevée et que le tour de la piscine est exempt de jouets ou de débris avant de permettre la baignade. Au bord d'un lac, d'une rivière ou de la mer, on redouble de prudence, car il suffit d'un moment d'inattention pour que l'enfant s'éloigne. De plus, comme les noyades surviennent le plus sou-

vent lors de chute accidentelle dans l'eau, hors des heures de baignade, il est très important que la piscine soit entourée d'une clôture infranchissable

par les enfants, munie d'un loquet de sécurité s'ouvrant de l'intérieur et s'enclenchant de façon automatique. Pour être certain que notre piscine est bien sécuritaire, on peut visiter le site internet

www.sauvetage.qc.ca .

plage sur votre lit si vous voulez éviter de vilaines piqûres!

Pensée

Le véritable secret de la force d'une mère, c'est le bonheur qu'elle éprouve à faire ce qu'elle doit

Hélène Fontayne

La plage

Il n'y a pas que l'eau à surveiller à la plage. Il faut également faire attention au sable. Outre le fait que bébé pourrait en avaler et s'étouffer, le sable cache aussi de petites bestioles plutôt désagréables. Vers la



De beaux souvenirs!

fin de l'après-midi, les puces de sable, de petites fourmis et autres insectes sortent du sable et s'attaquent à vos jambes! Évitez donc de vous enfouir dans le sable en fin de journée et de poser vos sacs de

Finissons-en avec la phobie des maillots de bain ! Cynthia Bolduc

En cette belle journée ensoleillée, j'ai décidé d'essayer mon maillot de bain. Ayant porté pour la dernière fois mon bikini avant de tomber enceinte de mon premier enfant, j'étais nerveuse à l'idée de voir mon corps de maman dans ce bikini qui m'allait si bien autrefois. Une fois mon bikini enfilé, je me dirige anxieusement vers mon ennemi, le miroir... Horrifiée par ce que je vois, j'ai envie de pleurer. Je n'ai plus la taille de guêpe ni les petites cuisses que j'avais auparavant. De plus, j'ai des vergetures qui parcourent presque la totalité de mon ventre, me donnant l'air d'un zèbre. Et moi qui avais si hâte à l'été pour profiter de la plage et de la chaleur du soleil...



Cette petite anecdote...

Cette petite anecdote tirée de mon vécu peut paraître drôle, mais bon nombre de femmes qui ont eu un ou des enfants ont vécu une situation similaire. Elles ont peur de dévoiler leur corps transformé par leur grossesse aux autres. Certaines vont même jusqu'à se priver de faire les activités qu'elles aiment par peur d'être jugées.

Bien que notre corps ait porté la vie, la pression sociale faite par les médias sociaux sur la perte de poids après l'accouchement et sur le corps idéal de la femme nous amène à nous comparer aux modèles de silhouettes présentées. Pour vous donner un exemple, il n'y a pas si longtemps dans plusieurs revues, on pouvait voir le corps mince, tonifié et sans vergetures de la chanteuse Shakira, seulement sept mois après avoir donné naissance à son garçon. La comparaison que nous faisons entre notre corps, transformé par la grossesse, et celui de ces femmes dites « parfaites » peut nous amener à voir notre corps de maman sous un angle plus négatif. En fait, lorsque nous nous regardons dans le miroir, nous évaluons notre corps sous tous ses angles. Nous évaluons la beauté de celui-ci à partir des modèles de beauté véhiculés par la société. Le fait qu'il ne soit pas identique à ceux-ci a un gros impact sur notre estime personnelle, car cela nous encourage à déprécier notre corps, nous amenant donc à vouloir le cacher. Ainsi, cette peur de porter un maillot de bain l'été est directement reliée aux perceptions négatives que nous avons de nous-mêmes. Nous croyons donc, par ces perceptions négatives, que les autres auront le même regard sur notre corps que nous. De là vient la phobie des maillots de bain, soit la peur de se faire juger physiquement aussi sévèrement que nous nous jugeons.

Comment dédramatiser la chose?

Et comment dédramatiser la chose maintenant? Eh bien, je vais vous donner quelques petits conseils qui sauront vous aider à percevoir votre corps plus positivement et éloigner cette phobie des maillots de bain. Premièrement, arrêtez de vous culpabiliser en essayant constamment votre ancien maillot de bain. Votre corps a changé, c'est tout à fait normal qu'il ne soit pas aussi flatteur qu'avant. Alors, pourquoi ne pas aller magasiner et acheter un nouveau maillot de bain qui mettra votre silhouette en valeur? Vous savez, avoir eu des enfants ne signifie pas porter un maillot de bain fade et plate. De nos jours, il y a une grande diversité de bikini de « taille-kinis » et de maillot une-pièce pour tous les goûts et pour toutes les silhouettes! Deuxièmement, nous avons tous une partie de notre corps que nous aimons moins. Cependant, au lieu de constamment regarder ce qui ne vous plaît pas sur votre corps, pourquoi ne portez-vous pas attention à ce qui vous plaît? Vous trouvez que vous avez une belle poitrine ou de belles jambes? Pourquoi ne pas les mettre en valeur? De la sorte, lorsque vous vous regarderez dans le miroir, votre regard sera attiré par ce qui vous plaît, et automatiquement, vous serez plus satisfaites de votre image en général. Finalement, ne vous empêchez pas de faire les activités que vous aimez par peur d'être jugées physiquement. Concentrez-vous plutôt sur le plaisir que vous avez à faire ces activités et sur le bonheur de les partager avec vos enfants. En changeant votre mentalité sur ces activités, vous allez plus les apprécier et vous penserez moins à ce que les autres pensent de vous et beaucoup plus au plaisir que vous avez! Avec ces petits conseils, sans vous en rendre compte, la perception que vous avez de vous-même deviendra plus positive et vous apprécierez beaucoup plus l'été, car vous vous apprécierez plus vous-même!

Sources :

<http://www.bechra.com/comment-choisir-maillot-de-bain-apres-grossesse/>

<http://hollywoodlife.com/2013/08/13/shakira-abs-after-baby-body-self-magazine-cover/>

J. VALLERAND, Robert. *Les fondements de la psychologie sociale*. 2^e édition, Montréal, Gaëtan

Une promenade au parc !

Isabelle Bélanger

Lorsqu'il fait beau et chaud, il est agréable de sortir dans les parcs de Montréal à différents moments de la journée. Le parc Ahuntsic, le parc des Hirondelles et le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation en sont trois que j'affectionne particulièrement.

Le matin, après le déjeuner, on peut observer la nature qui se réveille avec bébé. La température est plus fraîche. Pourquoi ne pas apporter son café et le boire tranquillement en se promenant en poussette avec bébé? Une excellente stimulation visuelle et une expérience auditive hors du commun si bébé est réveillé.

On voit et on entend les oiseaux qui gazouillent!

On voit et on entend les oiseaux qui gazouillent. Parfois, ils se promènent sur le sol cherchant de quoi se mettre sous le bec. On peut approcher doucement la poussette et on les observe s'envoler. Souvent, en répétant le son des oiseaux et en les pointant, bébé sourit et les regarde. À la maison, on peut également se procurer un livre sonore sur les sons des différents oiseaux et les écouter tout en nommant le nom des oiseaux. Le bébé sera plus attentif et discriminerà le bruit des oiseaux plus facilement puisqu'il l'aura déjà entendu.

On peut venir se promener en fin d'avant-midi et terminer par un pique-nique à un endroit à l'ombre. À quelques reprises, on peut arrêter la promenade et jaser avec bébé. Si par exemple, on croise un chien, on nomme l'animal et on fait le bruit. L'enfant créera ainsi des liens. Pour une stimulation olfactive, on peut s'arrêter près d'un arbre odorant comme un lilas et le lui faire sentir.

Et en soirée, une promenade au parc est une autre expérience de stimulations multiples pour un petit bébé, car il y a souvent plus d'actions qu'à tout autre moment de la journée. Il y a souvent des enfants qui jouent au soccer ou qui sont avec leurs parents essayant de faire voler un cerf-volant. On peut aussi y voir des personnes se promenant avec leurs animaux. Concernant les carrés de sable dans les parcs, mieux vaut ne pas laisser y jouer bébé, car à cet âge, il explore son environnement en mettant pelles et autres objets dans sa bouche. De petits vers intestinaux sont susceptibles d'être attrapés et autres saletés peuvent s'y trouver.

Choses à apporter...

Nous devons toujours apporter un sac à dos avec quelques essentiels pour chacune de nos promenades :

- Une serviette pour s'asseoir par terre
- Une bouteille remplie d'eau avec un vaporisateur pour asperger notre bébé lors des grosses chaleurs
- De la crème solaire d'au moins 60
- Une petite trousse de premiers soins
- Une bouteille d'eau
- Une petite collation
- La carte d'assurance maladie de notre bébé ainsi que son carnet santé



Légende accompagnant l'illustration.

Sucettes glacées au yogourt et aux fraises Cynthia Bolduc

Ingrédients :

- 1 tasse de fraises fraîches ou congelées (vous pouvez mettre la sorte de fruit que vous voulez)
- 1 tasse de yogourt à la vanille
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de sucre
- Un moule à 8 sucettes glacées ou 8 petits verres ainsi que 8 bâtons à sucettes glacées

Instruction :

- Mettre les fruits, le lait et le sucre dans un malaxeur. Broyer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Verser la purée de fraise dans un bol et y ajouter le yogourt. Mélanger les ingrédients afin d'obtenir une couleur rose uniforme.
- Verser le mélange de yogourt et fraises dans un moule à sucettes glacées sans oublier de mettre les bâtons! Mettre au congélateur environ 5 à 6 heures ou jusqu'à ce que les sucettes soient complètement gelées.
- Démouler en passant le moule à l'envers sous l'eau froide et déguster!

Témoignage de maman

Isabelle Bélanger

Donner le meilleur de soi-même chaque jour

Avant même d'accoucher, les médecins m'avaient prévenue qu'il se pouvait que je ne puisse pas allaiter mon bébé à cause d'une opération que j'avais eue à la fin vingtaine. À la naissance de ma petite fille, j'ai essayé tous les moyens que les spécialistes en allaitement, les médecins et les infirmières me proposaient. Ce ne fut donc pas un choix de ne pas allaiter.

J'ai décidé d'écrire cet article pour les femmes qui, comme moi, ne peuvent pas allaiter même si elles l'avaient voulu et qui ont à affronter toute la pression qu'exerce la société pour que la femme allaite son bébé.

Dans un premier temps, je parlerai de ce qui m'a sauvée de cette pression sociale. Ensuite, je donnerai de petits trucs pour les mamans qui doivent préparer des biberons lors des différentes sorties. Finalement, je donnerai des pistes de réflexions sur le sujet.

Premièrement, ce qui m'a sauvée de la culpabilité et de la pression sociale d'allaiter à tout prix mon enfant est la conviction profonde que je pouvais donner tous les soins que mon bébé aurait besoin. Chaque jour, je lui ai donné et je continue de lui donner le meilleur de moi-même. Lorsque je la nourris, je fais attention à la façon de faire : avec amour, en l'ayant à proximité, en la massant et en la regardant. Je fais aussi attention à mon état d'esprit. Si je suis bien, mon bébé en ressent les bienfaits. Pendant les six premiers mois, mon mari et moi avons convenu que nous serions les seuls à la nourrir. Et c'est ce que nous avons fait. Ma fille a un lien particulier et très fort avec son papa, j'en suis très heureuse.

Lorsque j'ai accepté que je ne pouvais pas allaiter et que j'ai décidé de me faire confiance dans mon rôle de maman, l'importance que j'accordais à l'allaitement à tout prix s'est estompée. Les ateliers Bébé futé 0-6 mois auxquels j'ai assisté m'ont également aidée à avoir confiance en moi. Lorsque je sors avec bébé, j'ai développé certains trucs.

Je les suggère donc pour une maman qui se déplace et qui n'allait pas :

- Je note dans un calepin chaque boire et les quantités. Cela permet de connaître les habitudes de mon bébé. Je note aussi les urines, les selles, l'eau donnée et les autres particularités. Je le traîne partout quand je sors.

- J'ai un petit chauffe-biberon que je peux apporter dans mon sac et qui est facile d'utilisation.

- J'ai un petit sac glacière. C'est pratique pour mettre le reste du lait non utilisé lorsqu'une boîte de lait est ouverte et qu'il en reste. Il sera utile pour les purées quand bébé sera plus vieux.

- J'ai également un chauffe-biberon pour la voiture.

En terminant, lorsque vous rencontrerez une femme qui ne peut pas allaiter, je vous suggère de l'écouter dans ce qu'elle vit. Je pense que cette personne n'a pas à être approuvée et n'a pas besoin que vous lui trouviez des solutions. Elle a seulement besoin d'être écoutée et accueillie dans son cheminement afin qu'elle se retrouve elle-même et reprenne confiance en ses moyens.

Activités estivales à peu de frais

Cynthia Bolduc

Lorsque nous pensons aux activités estivales à faire en famille avec de jeunes enfants, les premières idées qui nous viennent en tête sont souvent le zoo de Granby, le Jardin botanique, le village du Père Noël, etc. Cependant, pour que les enfants aient du plaisir, les activités n'ont pas à rimer avec grosses dépenses. Je vais donc vous présenter quelques idées d'activités estivales à petits prix à faire avec vos enfants!

Faire de la pâte à modeler maison

Une activité qui plaira autant aux jeunes enfants qu'aux plus vieux est la pâte à modeler maison! Vous pouvez même demander à vos enfants de vous aider à la concocter. Voici la recette de pâte à modeler sans cuisson provenant du site internet educatout.com :

Ingrédients :

- 1 tasse de sel
- 2 tasses de farine
- 1 tasse d'eau
- 3 cuillères à table d'huile végétale (ou de glycérine)
- Colorant alimentaire pour obtenir la couleur désirée

Mettre le sel et la farine dans un bol. Ajouter l'eau et l'huile en remuant constamment pour obtenir une pâte homogène et lisse, diviser la pâte en portions. Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire à chaque portion pour colorer la pâte et bien pétrir jusqu'à ce que la couleur soit uniforme sur toute la pâte. La pâte à modeler peut être conservée dans un plat ou un sac hermétique.



Une variante amusante à faire avec la pâte à modeler est de la mettre dans un ballon. Pour ce faire, remplissez un ballon non gonflé de pâte à modeler et refermez-le à l'aide d'un nœud. Ainsi, votre enfant pourra modeler son ballon en lui donnant différentes formes!

Transformer le bain en piscine

Lors de journées très chaudes et pluvieuses, il est parfois difficile de sortir de la maison avec un jeune enfant. Une bonne idée qui saura à la fois les rafraîchir et les amuser est de mettre de l'eau tiède dans le bain avec des jouets et de la mousse et de les laisser jouer. Et si, comme moi, vous aimez vous rafraîchir, vous pouvez prendre part à cette activité en rejoignant votre enfant dans la baignoire!

Faire des bulles

Une autre activité qui plaira à des enfants de divers groupes d'âge est les bulles! Bambins, ils vont aimer les regarder et essayer de les attraper et plus vieux, ils vont essayer de les souffler eux-mêmes. Bien que des contenants à bulles soient vendus dans plusieurs magasins et pharmacies, voici une recette pour faire votre propre liquide à bulle.

Ingrédients :

1/3 de tasse de savon à vaisselle

2/3 de tasse d'eau

Un contenant de plastique

Un bâton à bulle ou un cure-pipe recourbé sur lui-même

Mélangez les ingrédients et amusez-vous à faire des bulles!



Créer un bac à sable comestible

Les enfants, peu importe leur âge, aiment tous jouer dans le sable. Pour diversifier cette activité, je vous propose de créer un bac à sable comestible! Dans un bac à vaisselle, que vous pouvez acheter au Dollarama, tapissez le fond du bac de deux pouces de céréales de riz (Rice Krispies). Ensuite, ajoutez-y quelques jouets en plastique. Votre enfant adorera jouer dans ce bac et découvrir ses jouets ensevelis! À la suite de cette activité, ne jetez pas les céréales de riz, conservez-les dans un contenant hermétique afin de les réutiliser pour cette activité! Petit avertissement : bien que ces céréales fondent dans la bouche, il faut être vigilant et veiller à ce que notre enfant ne s'étouffe pas.

Sources :

<http://www.educatout.com/activites/crea-recettes/pate-a-modeler-sans-cuisson.htm>

http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/fiches-activites/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-bulle-de-savon-maison

<http://actuliftee.wordpress.com/2013/06/27/mieux-connaître-son-savon/>

<http://nounou-38140.e-monsite.com/pages/activites-manuelles-bricolage-enfants/page-13.html>

playcreateexplore.org

<http://www.sofamille.com/vers-intestinaux-chez-bebe/>

La caverne d'Ali-bébé (Espace d'échange et de dons entre les membres)

Autour du bébé aurait bien besoin d'un réfrigérateur!
Si vous en avez un à donner, il serait le bienvenu à l'organisme...

La mangue ! On aime ça! Nathalie Bélanger



Salade de poulet à la mangue

2 poitrines de poulet sans peau et désossées
2 mangues
 $\frac{1}{2}$ poivron rouge
 $\frac{1}{2}$ poivron vert
Échalotes
2 cm de gingembre
Zeste de citron
Coriandre fraîche
5 cuillères à table d'huile d'olive
Jus de citron ou lime
Sel et poivre



Faire revenir le poulet en cubes avec les autres ingrédients sauf les mangues, l'échalote et la coriander, à ajouter après.

Sucettes glacées coco-mangue

3 grosses mangues en morceaux
1 boîte de 14 oz. de lait de coco léger
 $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre
 $\frac{1}{4}$ de tasse + 1 cuillère à table de jus de lime frais
Pincée de sel
Passer au mélangeur, mettre dans des moules pendant 4 heures au congélateur.

On l'attend pendant 40 semaines, parfois plus, parfois moins. On le rêve, on l'imagine, on se projette dans l'avenir. Les projets se multiplient, la famille s'agrandit. « Quel genre de parent je serai? » « Vais-je y arriver? »

Une fois parmi nous, bébé demande toute une réorganisation du noyau familial. L'espace est modifié, la routine changée et la relation de couple ébranlée. On était deux, et maintenant, nous voilà trois. L'arrivée de bébé requiert une adaptation intense des nouveaux parents. Bien qu'on l'ait imaginée et anticipée, la réalité avec un nouveau-né est souvent différente de celle rêvée, et l'entrée dans le monde de la parentalité ne se fait pas toujours sans embûches.

Il est possible et même fréquent de vivre des moments difficiles suite à l'arrivée de bébé. Des moments où rien ne va plus, où les attentes ne correspondent pas à la réalité et où notre vie nous semble hors de contrôle. Ces moments sont vécus par une grande proportion de nouveaux parents, et ce, à différents degrés d'intensité. En ce sens, des termes tels que « baby-blues » et « dépression postpartum » sont fréquemment employés pour désigner cet état d'esprit. Si l'on considère que la dépression postpartum touche jusqu'à 15% des nouvelles mères, il est étonnant que cette condition passe le plus souvent inaperçue. Le malaise s'installe doucement sans même que la principale intéressée ne le sache.

Les difficultés suite à l'accouchement sont vécues différemment d'un parent à l'autre. Toutefois, des symptômes sont plus fréquemment rapportés que d'autres. Il est possible de les regrouper en deux catégories : les symptômes psychologiques et les symptômes physiques. La première catégorie regroupe le découragement, des sentiments de culpabilité et de ne pas être à la hauteur, de l'anxiété, de l'irritabilité et parfois même des sentiments négatifs à l'égard de notre bébé, tandis que la seconde comprend des maux de tête, des engourdissements et de l'hyperventilation. Trop souvent, le malaise est simplement associé au manque de sommeil, alors qu'une aide spécifique serait nécessaire.

Des services sont disponibles afin d'aider les parents qui vivent des difficultés suite à l'accouchement. La pharmacothérapie et le suivi thérapeutique sont conseillés pour les parents souffrant de dépression postpartum diagnostiquée. La mobilisation d'un réseau de soutien est également un moyen efficace d'aider les parents vivant des difficultés, grandes et petites, en lien avec l'arrivée de bébé. En ce sens, le support de l'entourage et des ressources spécialisées aux nouveaux parents contribue grandement au bien-être et à l'adaptation de ceux-ci dans leur nouvelle réalité.

À cet effet, Autour du bébé a mis sur pied le programme « Étoile de mères », qui offre un soutien aux parents vivant des difficultés liées à la parentalité. Il s'agit en fait d'un espace de groupe où les parents pourront partager leurs pensées sans gêne et trouver du réconfort quant à leurs difficultés.

Si vous vous êtes reconnus dans les mots écrits ci-haut ou que vous sentez le besoin de parler de ce que vous vivez, n'hésitez pas à contacter les intervenantes d'Autour du bébé. Elles sont là pour vous aider et vous écouter. Pour vous inscrire au groupe « Étoile de mères », vous pouvez en parler à une intervenante d'Autour du bébé, envoyer un courriel à organisme@autourdubebe.org ou téléphoner au 514 667-0584.

Pour plus d'information sur la dépression postpartum, visitez les sites suivants :

Association Canadienne pour la Santé Mentale

www.cmha.ca

Société Canadienne de Psychologie

www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/depressionpostpartum/

La route du lait

Nathalie Bélanger

Un partenariat entre Nourri-Source et Autour du bébé est en cours actuellement dans le cadre de la Route du lait.

Vous verrez prochainement apparaître ce logo sur la porte de certains commerces, ce qui veut dire que le commerçant accepte que vous allaitiez dans son établissement sans obligations d'achat.

Bien que la loi permette aux femmes d'allaiter dans l'espace public, il est parfois difficile de trouver des emplacements où s'installer, surtout en hiver!

Vous pouvez consulter le site internet de Nourri-Source pour tous les détails.

Si vous connaissez un commerçant intéressé à apposer le logo sur son commerce, avisez-nous et il nous fera plaisir de le rencontrer

Montreal.nourri-source.org



Suggestion de lecture

La collection « Mon imagier » de l'auteure Anne Sol. Éditions de la Bagnole.

Les bébés adorent les livres photos illustrant des éléments simples; et les parents, la qualité et la durabilité.



Autour du bébé, Carrefour
périnatal d'Ahuntsic



Suivez-nous sur Facebook !



Horaire d'automne et adhésion

L'horaire d'automne sera diffusé à la fin juillet, et les inscriptions auront lieu du 2 au 5 septembre pour les sessions d'activités de stimulation, de massage et d'Étoile de mères. Première arrivée, première servie!

Le paiement de l'adhésion est de 50\$ pour l'année de septembre 2014 à août 2015 ou de 20\$ par saison (septembre à décembre, janvier à avril, mai à août) et est obligatoire!

Ce montant d'argent est nécessaire à la survie de notre bel organisme...

L'équipe du comité journal

Auteures : Cynthia Bolduc, Isabelle Bélanger, Maryse Frédette, Annette Du Tilly Lefebvre, Nathalie Bélanger

Correctrice : Carine Fahmy

Mise en page : Nathalie Bélanger

Commanditaires: vous êtes les bienvenus !

