

Bobos, microbes...



et cie!



Bulletin de santé publique
Région des Laurentides

En collaboration avec **brunet+**

Vol.12 N°4
Septembre 2007

L'activité physique : une affaire de famille!

par Mylène Drouin, médecin

L'été est la saison par excellence pour bouger davantage avec les enfants. Avec la rentrée scolaire, l'automne et la température plus fraîche, comment inciter les enfants à continuer à faire de l'activité physique? Bien sûr, les jeunes auront plusieurs occasions à l'école, au service de garde ou lors d'activités parascolaires. Cependant, il ne faut pas négliger les moments en famille pour redécouvrir le plaisir de bouger et souligner à nos enfants que l'activité physique, c'est aussi une affaire de famille!

Quelques suggestions pour bouger en famille cet automne

Les activités extérieures

- Le **ramassage des feuilles** en famille. Et pourquoi ne pas improviser une mini-bataille de feuilles?
- Une **promenade accompagnée d'un pique-nique dans un des vergers de la région** pour cueillir de bonnes pommes bien juteuses! De plus, cette année, des activités familiales sont prévues lors de la fin de semaine du 6 octobre: l'horaire de ces activités est disponible sur le site Internet <http://www.pommes-en-fete.com/>
- La **cueillette de citrouilles au Centre d'interprétation de la courge** du Québec à St-Joseph-du-Lac <http://www.courge-quebec.com/>
- Une **randonnée pédestre** dans un parc de la région pour profiter des couleurs de l'automne <http://www.laurentides.com/>

Les activités intérieures lors de journées pluvieuses

- Planifiez une sortie à la **piscine**.
- Organisez une **séance d'entraînement en famille** où chaque enfant devient à son tour professeur.
- Informez-vous auprès du service des loisirs de votre **municipalité** s'il y a un **programme d'activité physique pour la famille**.
- **Dancez, dansez et dansez encore!**

Les enfants qui vivent dans des familles actives ont davantage de chances de demeurer actifs à l'âge adulte.

L'allaitement

par Nicole Lapointe, infirmière

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande **l'allaitement exclusif jusqu'au milieu de la première année de vie** de l'enfant et la **poursuite** de celui-ci **avec une alimentation complémentaire jusqu'à l'âge de 2 ans** et au-delà. Des recommandations similaires proviennent notamment de la Société canadienne de pédiatrie et des Diététistes du Canada. Ce mode d'alimentation de l'enfant **contribue, entre autres, à réduire le risque d'infections, d'allergies et d'obésité**; de plus, « il favorise l'attachement mère-enfant, l'estime de soi et la santé mentale de la mère ainsi que le développement psychologique et social de l'enfant ». *Biologie de l'allaitement, 2006.*

Pour l'ordre d'introduction des aliments, on peut se référer au *Guide d'introduction des solides* disponible dans les CLSC.

Un bon conseil

brunet+

Pour le choix d'un tire-lait,
consultez votre professionnel de la santé.

Tirer son lait

Le besoin d'exprimer son lait varie d'une mère à l'autre et, pour ce faire, un tire-lait peut être utile. Un **tire-lait électrique** est plus efficace qu'un tire-lait manuel et est un excellent choix lorsque l'allaitement doit être remplacé pendant quelque temps. Cependant, certains **tire-lait manuels** peuvent suffire pour des besoins occasionnels.

Pour sa part l'**expression manuelle**, lorsque bien maîtrisée, est utilisée avec succès par bien des mères : toutefois, l'enseignement de la technique par une personne compétente est certainement un atout.

Les groupes de soutien en allaitement, les consultantes en lactation diplômées, les infirmières en périnatalité des CLSC de même que certains pharmaciens sont en mesure d'aider les mères dans le choix du mode d'expression du lait maternel, peuvent les guider vers un tire-lait de bonne qualité et donner de bons conseils sur la façon de conserver le lait. Cependant, il faut se rappeler que l'expression du lait, même avec le meilleur tire-lait, ne garantit pas le maintien de la production lactée chez la mère : il est important de **continuer d'allaiter le bébé régulièrement**.

Pour obtenir les coordonnées des groupes de soutien en allaitement, des consultantes en lactation diplômées ou des infirmières en périnatalité, contactez votre CLSC.

Travail, études et allaitement

Vous prévoyez retourner au travail ou aux études et vous voulez continuer d'allaiter? Voici des extraits d'un guide pratique pour la mère réalisé par la Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale.

Avant la naissance de bébé.

- Discutez avec votre employeur du soutien qu'il pourrait vous offrir lors du retour au travail :
 - horaires flexibles;
 - possibilité de travailler à temps partiel ou à la maison de façon régulière ou occasionnelle;
 - pauses pour extraire votre lait;
 - lieu propre et intime pour extraire votre lait;
 - réfrigérateur pour conserver le lait extrait;
- Informez-vous sur les différentes techniques pour extraire son lait.

Bébé est né, il faut se préparer!

- Bien démarrer l'allaitement et entretenir une bonne production de lait;
- Se familiariser à extraire son lait avec un tire-lait avant le retour au travail ou aux études afin d'être bien à l'aise avec cette méthode;

- L'extraction manuelle peut être adéquate pour les sorties occasionnelles. Par contre, lors d'un retour au travail, il est préférable d'utiliser un tire-lait afin de maintenir une bonne production de lait;
- Lorsque vous aurez un surplus de lait, profitez-en pour vous constituer une « réserve ».

Bébé doit aussi s'adapter...

- Il n'est pas nécessaire d'apprendre à bébé à boire avec le biberon s'il a plus de six mois. Un gobelet fera l'affaire et ainsi bébé aura davantage le goût de téter au sein lors de votre retour à la maison;
- Les premiers essais avec un gobelet ou un biberon peuvent être faits entre deux tétées alors que bébé est calme;
- Être patiente et persévérante; l'adaptation peut prendre quelques semaines.

Source : Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, *L'Allaitement au travail ou aux études C'est possible!* Guide pratique pour la mère, 2006.

Milieu de garde et allaitement

Quant au **milieu de garde** de votre petit trésor, vous pouvez proposer d'établir un **plan d'allaitement individuel** avec le personnel. Ce plan peut comprendre par exemple:

- la façon dont le lait maternel doit être conservé et donné à votre enfant;
- ce que vous voulez que le personnel fasse si votre enfant a faim, que vous êtes en retard et qu'il n'y a plus de lait maternel;
- qu'un endroit intime soit mis à votre disposition dans le service de garde pour que vous puissiez venir allaiter ou exprimer votre lait.



Responsable de la publication
Denise Décarie, médecin

Lecture
Jean-Luc Grenier, médecin
Gilles Chaput, service des communications
Caroline Duchesne, infirmière

Publication
Direction de santé publique des
Laurentides
1000 rue Labelle, bureau 210
Saint-Jérôme J7Z 5N6
ISSN 1203-388X

Information
Tél.: (450) 436-8622

**Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides**

Québec



Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

Direction de santé publique

brunet
En santé depuis 150 ans

BLAINVILLE
9, boul. Seigneurie Est
Blainville
Tél.: (450) 434-4333

LACHUTE
552, rue Principale
Lachute
Tél.: (450) 562-5271

LAFONTAINE
1950, boul. Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-9771

SAINTE-ADÈLE
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle
Tél.: (450) 229-6608-9

SAINT-ANTOINE
500, boul. Des Laurentides
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 436-4662

SAINT-JÉRÔME
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-4383

SAINT-AUGUSTIN DE MIRABEL
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
Tél.: (450) 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1060, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
Tél.: (819) 326-3456

Bobos, microbes...



...and Co!

Public Health Bulletin
Laurentians Region

In collaboration with



Vol.12 N°4
September 2007

Physical fitness : a family matter!

by Mylène Drouin, doctor

Summer is by far an excellent season for moving about with the children. With the beginning of the school year, fall and cooler weather, but how to encourage children to continue being involved in physical activities? Children will have several opportunities to do so at school, at daycare or during extracurricular activities. However, one should not overlook those moments to rediscover the pleasures of moving about as a family and to emphasize to children that physical activities are also a family matter.

A few suggestions to move about as a family during the fall

Outdoor activities

- **Raking the leaves** with one's family; why not improvise a mini war of the leaves?
- **A promenade, along with a picnic, in the orchards in the region** to gather delicious juicy apples! Moreover, this year, family activities are planned for the weekend of October 6; the schedule of activities is available on the website <http://www.pommes-en-fete.com/>
- **Gathering pumpkins at the Centre d'interprétation de la courge** du Québec at St-Joseph-du-Lac <http://www.courge-quebec.com/>
- **Hiking** in a regional park while admiring the fall colours <http://www.laurentides.com/>

Indoor activities, for those rainy days

- Plan an outing to the **pool**.
- Organize **family training sessions** where each child in turn becomes the instructor.
- Inquire at the recreational services of your **municipality** whether a **program of physical activities for the family** exists.
- **Dance, dance and dance some more!**

Children living in an active family surrounding have better chances of remaining active at an adult age.

Breastfeeding

by Nicole Lapointe, nurse

The World Health Organisation (WHO) recommends **exclusive breastfeeding for approximately the first six months and afterwards supported by complementary feeding up to the age of two years and over**. Similar recommendations are supported by such organisations as the Canadian Paediatric Society and Dietitians of Canada. Feeding your child in this manner will **contribute among other things to reducing the risks of infection, allergies and obesity**; furthermore, «it promotes mother-child bonding, the mother's self-esteem and mental health as well as the child's psychological and social development.» Translated from *Biologie de l'allaitement*, 2006.

For information on how to introduce solids to your baby, refer to the Solid Food Chart available at your CLSC.

A word of advice

brunet

Consult a health professional to help you choose the right breast pump.

Pumping your milk

The need of expressing breast milk may vary from one mother to another; for some of them, a breast pump can be useful. An **electric breast pump** is more effective than a **manual breast pump** and is an excellent choice when breastfeeding must be replaced for a certain length of time. However, certain manual breast pumps may be sufficient when needed occasionally. Having mastered the technique, many mothers succeed in **manually expressing** their milk; nevertheless, the assistance of a competent person in learning the technique is certainly an asset.

Breastfeeding support groups, lactation consultants, perinatal nurses at the CLSC as well as some pharmacists can help mothers in choosing a method of expressing milk and a good quality breast pump. They can also advise them how to preserve their milk. However, remember that, even with the best pump, expressing milk is not a guarantee for maintaining the milk supply: it is important to **continue to breastfeed the baby on a regular basis.**

For information on breastfeeding support groups, lactation consultants, or perinatal nurses, contact your local CLSC.

Work, studies and breastfeeding

You expect returning to work or resuming your studies and you want to continue breastfeeding? The following extracts can be found in the practical guide for mothers realised by the Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale.

Before giving birth.

- Discuss with your employer what type of support is offered on returning to work :
 - flexible schedules;
 - possibility of working part-time or at home on a regular or occasional basis;
 - breaks to pump your milk;
 - a clean area offering privacy to pump your milk;
 - a refrigerator to store the pumped milk.
- Inquire about the different techniques on breast milk expression.

Baby is born, be prepared!

- Start off breastfeeding the right way and maintain a good milk supply;
- Get accustomed to expressing your milk with a breast pump before returning to work or to

your studies to insure that you are comfortable with this method;

- Manual pumping may suffice for occasional outings. However, using a breast pump to maintain a good supply of milk is preferable when returning to work;
 - When you have a surplus of milk, take advantage to stock up.
- ### Baby must also adapt ...
- No need to teach the baby to drink from a bottle if he is over six months old. A drinking cup will do the trick and moreover, baby will keep his sucking habits when you return home;
 - Teaching to drink from a cup or a bottle should be done between two suckles and when baby is calm;
 - Be patient and persevering; adapting can take a few weeks.

Translated from *L'Allaitement au travail ou aux études C'est possible!* Guide pratique pour la mère, 2006, Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale.

Daycare and breastfeeding

As to the **daycare centre** for your precious one, you may suggest establishing an **individual breastfeeding plan** with the personnel. For example, this plan may include:

- how the maternal milk should be stored and fed to your child;
- how the personnel should interact if your child is hungry, if you're late and there is no maternal milk left;
- that a private area be available at the daycare centre for breastfeeding or expressing your milk.



Director of publishing
Denise Décarie, doctor

Lecture
Jean-Luc Grenier, doctor
Gilles Chaput, communications
Caroline Duchesne, nurse

Translation
Marguerite Uson

Publishing
Laurentians Public Health Department
1000, Labelle street, local 210
Saint-Jérôme J7Z 5N6

ISSN 1203-388X

Information
Tél.: (450) 436-8622

Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides

Québec



We would like to thank Brunet for providing the financial support which has made it possible to publish this bulletin.

Direction de santé publique

brunet
150 years of health

BLAINVILLE
9, boul. Seigneurie Est
Blainville
Tél.: (450) 434-4333

LACHUTE
552, rue Principale
Lachute
Tél.: (450) 562-5271

LAFONTAINE
1950, boul. Labelle
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-9771

SAINTE-ADÈLE
1208, rue Valiquette
Sainte-Adèle
Tél.: (450) 229-6608-9

SAINTE-ANTOINE
500, boul. Des Laurentides
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 436-4662

SAINTE-JÉRÔME
450, Mgr Dubois
Saint-Jérôme
Tél.: (450) 432-4383

SAINTE-AUGUSTIN DE MIRABEL
15637, rue St-Augustin
St-Augustin de Mirabel
Tél.: (450) 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
1060, rue Principale
Sainte-Agathe-des-Monts
Tél.: (819) 326-3456