

LES AÎNÉS ET LES GRANDS-PARENTS

# Mots d'encouragement



Les mots d'encouragement ci-dessous sont ceux d'Annie Kaye, une aînée gwich'in de Fort McPherson, dans la région de Beaufort-Delta.

*La grossesse est une période essentielle pendant laquelle les futurs parents doivent prendre soin d'eux-mêmes, tout comme leur famille, leurs amis et leur communauté doivent en prendre soin.*

Lorsque j'étais enceinte, ma mère et ma grand-mère m'ont donné le meilleur de nos aliments traditionnels, qui sont importants dans notre culture. On m'a offert des mets délicats tels que des baies, des intestins de caribou et une tête de caribou rôtie. Toutes les personnes enceintes et toutes les familles n'ont pas d'aliments traditionnels à leur disposition. Participer à des festins communautaires, à des programmes de chasse et de cueillette et à des programmes de cuisine peut être un bon moyen d'accéder à des aliments traditionnels.

Une alimentation saine et un mode de vie sain, dès la grossesse et au-delà, offrent aux bébés et aux enfants le meilleur départ possible dans la vie.



Les bébés entendent avant leur naissance, vous pouvez donc commencer à leur chanter et à leur parler pendant la grossesse et continuer à le faire après leur naissance.

Ainsi, vous aiderez votre bébé et votre enfant à apprendre. Tout le monde ne parle pas sa langue traditionnelle. Suivez un cours de langue pour pouvoir parler à votre bébé dans votre langue

Les petits bébés se sentent en sécurité lorsqu'ils sont blottis dans les bras d'un être cher.

J'utilisais une ceinture ou une écharpe porte-bébé ou un châle pour garder mes bébés contre moi.

Lorsque les bébés et les jeunes enfants passent du temps dehors et s'adonnent à des activités à l'extérieur, cela les aide à apprendre et à bien dormir. Utiliser une balancelle traditionnelle aide à bercer bébé pour l'endormir. Certaines personnes aiment chanter pour endormir leurs bébés. Nos mères nous chantaient souvent des chansons lorsqu'elles cuisinaient ou cousaient, ou à l'heure du coucher.

Lorsque j'élevais mes fils et mes filles, j'ai adopté un bébé né deux mois après mon plus jeune enfant. « C'était comme avoir des jumeaux! ». J'ai également aidé à élever mes petits-enfants, dont trois que j'ai adoptés selon les coutumes. Séjourner sur les terres ancestrales quand j'étais enfant et pratiquer des activités dans la nature avec ma famille me donnait régulièrement l'occasion d'apprendre, de grandir et de passer du temps de qualité avec mes proches.

Les nouveaux parents ont besoin de soutien et d'aide pour s'occuper de leurs bébés.

Il est important que les nouveaux parents puissent bénéficier du soutien de leur famille, de leur communauté, des programmes communautaires ou des programmes des Premières Nations. On dit qu'il faut une communauté tout entière pour élever un enfant, et nous unissons tous nos forces pour y parvenir.

