



## Grossesse et parentalité

# Un guide pour les patients écrit par des patients

Vous envisagez devenir parent et êtes atteint d'arthrite inflammatoire? Commencez par lire ce guide informatif pour les patients écrit par des patients atteints d'arthrite. Nous avons appris à travers nos propres épreuves et tribulations personnelles et voulons remettre au prochain. Ce guide a également été révisé par une grande ergothérapeute et chercheuse en parentalité et maladies rhumatismales, la [Dre Catherine Backman](#). Le guide informatif est divisé par rubriques - cliquez sur les titres ci-dessous et faites le premier pas pour vous informer!

### [Soins physiques des enfants](#)

Vous demandez-vous comment adapter diverses tâches physiques afin que l'arthrite n'affecte pas votre capacité à être parent? Apprenez-en plus sur une variété de conseils de la vie courante pour gérer certaines tâches parentales, comme soulever et tenir votre enfant, faire entrer et sortir votre enfant d'un siège de voiture, donner les bains et plus encore!

### [Gérer la fatigue et les poussées arthritiques](#)

Élever des enfants est à la fois exaltant et épuisant – ajoutez à cela une maladie systémique qui provoque des poussées, de la douleur et de la fatigue. Apprenez quelques conseils sur la façon de gérer l'arthrite, la fatigue, les nuits blanches et comment demander de l'aide.

### [Impact sur les enfants](#)

L'arthrite peut affecter votre rôle parental. Quel impact cela pourrait-il avoir sur vos enfants? Cliquez ici pour en apprendre plus sur les impacts positifs et négatifs sur votre (vos) enfant (s).

### [Ressources parentales](#)

Cette section contient une liste des sites web dignes de confiance cités dans la section parentale de ce guide. Pour communiquer avec d'autres personnes atteintes de maladie chronique, demandez à rejoindre le groupe [Mamas Facing Forward](#) sur Facebook. C'est un groupe conçu pour aider les parents ou ceux qui envisagent une grossesse et sont atteints d'une maladie chronique.



## Soins physiques des enfants

L'arthrite peut affecter votre capacité à faire beaucoup de choses dans la vie, y compris les soins physiques de vos enfants. Essayez de trouver comment adapter les tâches selon vos limites peut parfois être difficile. Votre ergothérapeute est une excellente ressource pour trouver des façons et moyens alternatifs pour accomplir les tâches. En tant que personne atteinte d'arthrite ayant aussi des enfants, nous voulons partager des trucs utiles, ou conseils de vie, pour les parents atteints d'arthrite.

### ***Lever et porter les bébés / enfant***

- Lever votre bébé avec vos plus grosses articulations, en posant votre bébé sur la partie interne de votre avant-bras, près de vos coudes. Il peut être plus facile de porter votre bébé si vous insérez un bras entre ses jambes tout en soutenant le reste du corps avec l'autre bras.
- Pliez les genoux pour vous assurer qu'il n'y a pas trop de poids sur le bas de votre dos et les extrémités de vos bras.
- Envisagez utiliser un porte-bébé, c'est un morceau de tissu qui peut être porté autour du corps pour soutenir votre enfant. Un porte-bébé répartit le poids du bébé ou de l'enfant sur plusieurs articulations, y compris les plus grosses.

J'ai eu trois enfants tout en étant atteinte d'arthrite rhumatoïde. J'étais en bonne santé tout au long des grossesses et j'avais des poussées d'arthrite après. Grâce à de bons soins de santé, l'aide de ma famille, et en étant proactive, ce furent des moments fabuleux dans ma vie! Je suis maintenant grand-mère! Mon dicton c'est "si on veut, on peut".

- *Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*



- Lisez [cet article](#) pour avoir une excellente vue d'ensemble des différents porte-bébés. Certaines choses à considérer lors de l'achat de vêtements de bébés sont:
  - Testez ou même empruntez des porte-bébés avant de l'acheter pour voir lequel fonctionne le mieux pour vous et votre enfant.
  - Rappelez-vous que votre enfant peut aussi avoir certaines préférences. Assurez-vous qu'il fasse partie du processus d'essai.
  - Assurez-vous de pouvoir utiliser le porte-bébé de façon indépendante. Vous ne pouvez pas être sûr que quelqu'un sera toujours là pour vous aider à l'utiliser.
  - Testez le porte-bébé pendant de courtes périodes, puis étendez lentement l'utilisation.
  - Soyez prudent dans l'achat de porte-bébé avec des boucles si vos mains ont une dextérité et une force limitées. Il peut être très difficile de les ouvrir, surtout lorsque vous êtes seul et que vous n'avez pas d'aide.
  - Envisagez acheter un porte-bébé usagé - dans ce cas, quelqu'un d'autre l'a déjà utilisé et les boucles peuvent être plus faciles à ouvrir. Veillez à ce qu'il respecte toujours les normes de sécurité en vigueur.
- Demandez à votre enfant de grimper jusqu'à vous lorsque vous êtes assis sur une chaise ou sur un lit. Il peut être plus facile de tenir votre enfant et ensuite vous lever de la position assise, plutôt que de vous pencher et de ramasser votre enfant au sol. Il est important de veiller à ce que vous ayez la stabilité articulaire ainsi que la force des membres inférieurs nécessaire.
- Encouragez l'indépendance précoce. Le plus tôt que vos enfants peuvent se mettre dans le siège d'auto, le siège d'alimentation, la poussette, etc., cela signifie moins de pression sur vos articulations. Les enfants aussi jeunes qu'un an peuvent être extrêmement perceptifs et peuvent aider à vous faciliter bien des tâches tout en développant leur propre indépendance et estime de soi en même temps, une situation gagnant-gagnant pour tous.



## *Sièges d'auto*

Il se peut que vous ayez une limitation à votre dextérité et force dans vos mains, ce qui rend difficile d'installer et sortir votre enfant du siège d'auto ou de bien attacher les ceintures de sécurité. Voici quelques conseils pour faciliter cette tâche :

- Testez personnellement les sièges d'auto dans le magasin. Essayez de trouver celui qui peut être ouvert le plus facilement possible et qui exerce le moins de pression sur vos articulations.
- Il peut être plus facile d'installer et sortir votre enfant de son siège d'auto si vous insérez un bras entre ses jambes tout en soutenant le reste du corps avec l'autre bras. Cette posture utilise vos plus grands muscles et articulations qui peuvent mieux gérer le poids.
- Il existe sur le marché un produit appelé [Buckle Bopper](#) qui peut vous aider à détacher un siège d'auto. Regardez si c'est bon pour vous !
- Lorsque votre enfant est un peu plus âgé, encouragez-le à s'asseoir et à boucler sa ceinture de manière indépendante. Quand il a terminé, vérifiez que tout est correctement placé et que les normes de sécurité sont respectées.
- Attachez d'abord les boucles **au haut** du siège d'auto afin de sécuriser votre enfant (qui se tortille souvent). Cela rendra la tâche plus facile pour l'attacher dans le bas du siège d'auto.
- Desserrez les sangles pour faciliter leur passage par-dessus les bras de votre enfant. Veillez à les resserrer pour respecter les normes de sécurité appropriées.
- Demandez aux enfants plus âgés de vous aider à placer le bébé ou l'enfant dans le siège d'auto. Même s'ils ne peuvent pas mettre leur frère ou soeur dans le siège, ils peuvent peut-être en attacher les boucles. Quand ils ont terminé, vérifiez que tout est correctement sécurisé et respecte les normes de sécurité.

Dieu m'a donné 2 fils en bonne santé. Même si mes mains et mes poignets sont déformés, j'ai trouvé le moyen de tout faire pour eux. Et surtout les tenir près de moi et leur donner cet amour inconditionnel.

En retour, j'ai reçu leur amour inconditionnel. Ils sont maintenant des hommes, ont fondé leur propre famille et démontrent de l'acceptation et de l'amour inconditionnel pour tous.

*- Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*



- Utilisez un gros objet, comme une clé ou un tournevis, pour ouvrir le bouton du siège d'auto. Bien sûr, faites attention pour ne pas blesser votre enfant en appuyant sur le bouton!

### ***Donner le bain aux bébés et aux enfants***

Donner le bain aux enfants peut être difficile à cause du manque de force dans vos mains, épaules, genoux et dos. Voici quelques conseils pour faciliter cette tâche :

- Pour les bébés, envisagez de les laver dans un bain spécialement conçu pour les bébés que vous pouvez acheter dans la plupart des magasins grandes surfaces ou spécialisés en matériel pour bébés. Vous pouvez donner le bain sur votre table ou votre comptoir afin de minimiser le temps penché sur un bain pouvant vous causer des douleurs dans le dos et les épaules.
- Les baignoires spécialisées pour bébés ou tout-petits contiennent généralement un matériau antidérapant pour minimiser les mouvements ou le glissement de votre enfant. Si votre bébé ou votre tout-petit bouge moins, cela réduira les mouvements brusques et le stress sur vos articulations.
- Pour les bébés plus âgés qui peuvent s'asseoir de façon autonome, envisagez de les baigner dans l'évier de la cuisine. Cela minimise le temps penché sur un bain.
- Demandez à votre partenaire, à votre famille ou à vos amis de vous aider à donner les bains.
- Si vous lavez votre enfant dans la baignoire, envisagez d'utiliser des tapis antidérapants dans la baignoire pour minimiser tout glissement possible de votre enfant. Si votre enfant bouge moins, cela réduira les mouvements brusques et le stress sur vos articulations.
- Pensez à vous asseoir dans la baignoire avec votre enfant. Non seulement c'est plus facile pour vos articulations, mais cela peut aussi devenir un excellent moment privilégié avec votre enfant !

## ***Habiller les enfants***

Essayer d'habiller votre enfant à n'importe quel âge peut être un défi dans le meilleur des cas. Lorsque votre enfant est bébé, vous serez responsable de supporter tout le poids de son corps et de supporter son cou tout en l'habillant. Cela peut devenir plus facile à mesure qu'il grandit, mais il commence alors à bouger et à se tortiller ! Voici donc quelques conseils pour faciliter cette tâche :

- Considérez l'achat de vêtements avec des fermetures éclair plutôt que des boutons pression qui peuvent être plus difficiles à ouvrir si l'arthrite affecte vos mains.



- Pensez à utiliser des chaussures à velcro pour votre enfant, car il est plus difficile d'attacher des lacets avec de l'arthrite aux mains.
- Lorsque vous choisissez un vêtement, pensez bien à ce qui est le plus facile pour vous à mettre à votre enfant, comme des ceintures élastiques et des vêtements en coton qui s'étirent un peu plus. Les vêtements avec des boutons peuvent être difficiles à mettre à votre enfant, surtout quand il commence à bouger et à se tortiller !
- Encouragez l'indépendance de votre tout-petit ou de votre enfant d'âge préscolaire. Si vous avez acheté des vêtements plus faciles à mettre, il est probablement plus facile pour eux de les mettre aussi !
- Utilisez les mouvements naturels de votre enfant pour vous aider à mettre ses vêtements.
- Avoir un jouet favori tout près ou même votre téléphone intelligent pour distraire un bambin qui se tortille et n'a pas envie de rester immobile pour un changement de couche.
- Lisez [cet article](#) pour d'excellents conseils sur l'habillement de votre enfant sans douleur.

### **Achat d'équipement pour bébé**

Il existe une variété d'équipements pour les nouveaux parents, tels que les poussettes, les aires de jeux, les sièges d'alimentation et plus encore. Voici quelques conseils sur la façon de faire des achats intelligents :

- Testez tout à l'avance - ne quittez pas le magasin tant que vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse d'un équipement que vous pouvez utiliser de façon indépendante !
- Lorsque vous achetez une poussette, tenez compte du poids de celle-ci afin de pouvoir la rentrer et la sortir de l'auto de façon indépendante. De plus, pensez à sa facilité d'ouverture et de fermeture.
- Conseiller soigneusement la famille sur les achats. Encouragez-les fortement à vous consulter avant d'acheter quoi que ce soit ou donnez-leur des conseils sur les marques et les caractéristiques dont vous avez besoin.

J'ai trouvé qu'être parent de jumeaux de moins d'un an était difficile. Cela demande beaucoup de créativité et de patience. À certains égards, cela a facilité le fait de recevoir le diagnostic de polyarthrite rhumatoïde. J'ai l'habitude d'essayer de dormir quand je peux ou de pouvoir jongler avec des besoins concurrents. Cela m'a aussi permis d'apprendre à demander de l'aide quand j'en ai vraiment besoin. Certains jours sont bons et certains jours sont vraiment difficiles. J'apprends des journées difficiles - comment être un meilleur parent ou un meilleur patient et comment prendre soin de moi-même. Les bons jours me permettent de sentir de la gratitude et reconnaissance et de me sentir plus connectée.

*- Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*



### ***Jouer avec les enfants***

Les enfants jouent continuellement et il y aura souvent une petite main sur la vôtre qui vous invitera à les rejoindre. Bien que vous puissiez avoir l'énergie et la capacité de jouer avec eux, il y aura peut-être des moments où c'est plus difficile. Pensez demander à votre partenaire, à un grand-parent ou un ami de venir jouer activement avec eux. Ils peuvent apprécier le temps de qualité qu'ils pourront passer avec votre (vos) enfant (s) tout en permettant une dépense d'énergie à votre enfant qui en a une réserve sans fin !

### ***Sécuriser votre maison pour les enfants***

Lorsque vous rendez votre maison sécuritaire pour les enfants, il se peut que vous ayez l'impression d'être tout aussi incapable d'avoir accès aux objets que vous voulez ou dont vous avez besoin. Tout comme pour l'achat d'équipement pour bébé, réfléchissez bien à ce que vous achetez et testez-le à l'avance. Assurez-vous de toujours vous occuper des dangers les plus urgents dans la maison et demandez à votre partenaire d'ouvrir le système de verrouillage lorsque vous avez besoin de l'utiliser.

## **Gérer la fatigue et les poussées arthritiques**

Élever des enfants est épuisant dans le meilleur des cas, et encore plus lorsque vous êtes atteint d'une maladie systémique qui provoque des poussées où la douleur et la fatigue s'aggravent. Être parent c'est un marathon, pas une course rapide jusqu'à la ligne d'arrivée. Ajoutez à cela les nuits blanches quand un enfant en bas âge, d'âge préscolaire ou même d'âge scolaire vous garde éveillé la nuit. Malgré tout cela, il est important de prendre soin de vous d'abord et n'oubliez pas que si vous ne vous portez pas bien, vous ne serez pas en mesure de prendre soin de vos enfants. Voici quelques conseils sur la façon de gérer l'arthrite, la fatigue et les poussées arthritiques :

- Gérer votre maladie d'abord et avant tout. Ralentissez pendant quelques jours si vous en avez besoin.
- Gérez votre niveau d'énergie. Par exemple, si votre enfant vous a gardé éveillé toute la nuit, donnez-vous le droit de ralentir le lendemain ou pendant plusieurs jours.
- Tenez compte du fait qu'être parent requiert beaucoup d'énergie. Vous ne pourrez peut-être pas faire toutes les choses que vous faisiez avant d'avoir un enfant.





- Tous les parents ont déjà entendu ceci mais c'est réaffirmé ici : dormez quand votre bébé dort. Votre maison peut être à l'envers, vous êtes peut-être encore en pyjama, c'est pas grave. Faites une sieste.
- La vie est pleine de compromis. Établissez des priorités sur ce qui est important pour vous et consacrez votre énergie à ces priorités. Obtenez de l'aide pour toutes les tâches ménagères ou autres engagements.
- C'est correcte de payer pour de l'aide, comme un service de ménage, si vous le pouvez.
- Trouvez des gens à qui parler - votre propre réseau de soutien, d'autres parents atteints d'arthrite, des nouveaux parents ... tout le monde comprend à quel point les nouveau-nés et les enfants peuvent être fatigants et épuisants. Consultez les réseaux d'entraide, tels que le groupe Facebook [Mamas Facing Forward](#).
- Trouvez une « aide gardienne » dans votre quartier. Les préadolescents veulent souvent acquérir de l'expérience de garde d'enfants et seront enthousiastes à l'idée de venir aider pendant quelques heures. Pensez à vos amis avec des enfants dans ce groupe d'âge ou demandez autour de vous.

À mesure que mes enfants grandissent, je trouve que je suis plus occupée à essayer de rester à jour avec leurs vies. C'est mentalement beaucoup plus drainant mais ça vaut le coup si vous pouvez rester connecté. Ils ne se soucient pas tellement d'un évier plein de vaisselle sale, mais leur donner votre entière attention aura un impact bien plus important. Donc, je dois me reposer quand ils sont à l'école et être prête à laisser certaines choses prendre du retard afin d'être là pour eux.

- *Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*



Nous avons trouvé une variété de «trucs de vie» pour alléger certains problèmes courants chez les parents atteints d'arthrite.

### ***Nuits blanches***

- Relayez-vous avec votre partenaire pour vous réveiller avec votre enfant la nuit. Lorsque vous faites face à de nombreux réveils nocturnes, veillez à ce que chaque partenaire bénéficie d'une plus longue période de sommeil, dans la mesure du possible.
- Il est acceptable de dormir avec votre enfant la nuit si cela permet à tout le monde d'avoir une meilleure nuit de sommeil.
- Dormez lorsque votre bébé fait une sieste pendant la journée.
- Même si vous êtes épuisée, il ne faut jamais sous-estimer les avantages d'une promenade avec votre enfant.

Les super-mamans n'existent pas, donc si vous vous sentez trop fatiguée ou si vous avez trop mal pour aller dans un centre de jeu, vous pouvez rester à la maison. Il y aura un autre jour pour sortir quand vous vous sentirez à la hauteur. Vous devez dormir le jour quand votre enfant fait des siestes. Le lessive peut attendre.

*- Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*

## ***Demander de l'aide***

Tous les parents, qu'ils soient atteints d'une maladie chronique ou non, ont besoin d'aide pour élever leurs enfants. Nous comptons sur nos partenaires, notre famille, nos amis, nos voisins, les éducateurs de la garderie, les enseignants et bien d'autres. Il faut vraiment un village pour élever un enfant. Voici quelques conseils sur la façon de demander de l'aide :

- Trouvez de petites tâches auxquelles vous n'avez pas d'attachement personnel et qui pourraient être effectuées par quelqu'un d'autre dans un court laps de temps.
- Si quelqu'un vous demande comment il peut vous aider, attribuez-lui l'une des petites tâches que vous avez identifiées.
- Considérez payer pour de l'aide si cela vous facilite la tâche. Les épiceries peuvent souvent être achetées en ligne et livrées chez vous. Un service de nettoyage peut venir périodiquement faire le ménage de votre maison. Il peut y avoir une gardienne qui peut venir chez vous pour surveiller vos enfants pendant quelques heures.



## **Impact sur les enfants**

Vos enfants peuvent ressentir des aspects positifs et négatifs en vivant avec un parent atteint d'arthrite. Mais avant tout, n'oubliez pas que vous êtes probablement l'une des personnes les plus importantes dans la vie de votre enfant. Pour eux, vous êtes parfait. Parce que vous souffrez d'arthrite, vous pouvez vous livrer à des activités plus spécifiques avec votre enfant, comme par exemple passer plus de temps avec lui à jouer, lire, faire des casse-tête, cuisiner, etc. Il se peut également que vous preniez un certain nombre de médicaments quotidiennement, que vous deviez recevoir des perfusions intraveineuses, passer beaucoup de temps avec les fournisseurs de soins de santé et même potentiellement subir des



hospitalisations et des chirurgies. En conséquence, vos enfants peuvent acquérir une nouvelle appréciation de certains aspects de la vie, tels que :

- Le fait que les gens sont tous de formes et tailles différentes. Aussi tout le monde n'est pas pleinement capable de tout faire dans la vie, mais elles ne sont pas de moins bonnes personnes pour autant.
- Vos enfants peuvent apprendre à être plus empathiques (quelqu'un qui peut partager les sentiments, les pensées ou les attitudes d'une autre personne) lorsqu'ils vous voient vivre au quotidien avec l'arthrite.
- La force ne vient pas seulement sous la forme musculaire.

### ***Éduquer votre enfant***

Vous pouvez également penser à la manière de parler à votre enfant au sujet de l'arthrite. Tenez-vous en aux faits et expliquez ce qu'est l'arthrite et comment elle vous affecte dans la vie de tous les jours (par exemple, je suis plus fatiguée que les autres, ce qui signifie que je dois faire des siestes. Mes pieds ne sont pas comme ceux des autres car l'arthrite cause des dommages aux articulations de mes pieds.) Les amis de votre enfant peuvent même vous poser des questions sur votre apparence physique si vous avez des dommages articulaires visibles. Il y a quelques livres disponibles pour aider vos enfants à comprendre l'arthrite et comment cela vous affecte. Consultez les livres "[Why does Mommy hurt?](#)" (Pourquoi maman a-t-elle mal?) et [Ravyn's Doll](#) (La poupée de Ravyn).

Bien sûr, vos enfants peuvent également apprendre que maman ou papa peuvent tomber malades et qu'ils (et les gens en général) ne sont pas infallibles. Cela peut être épouvantable et peut entraîner un certain nombre de discussions avec eux pour soulager le stress qu'ils peuvent avoir. Le recours à la consultation peut aussi être approprié.

Soyez honnête avec vos enfants sur ce que vous ressentez. Ils comprennent plus que certaines personnes peuvent le penser et les enfants adorent aider les gens qu'ils aiment.

*- Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*

## **Gérer les émotions**

Lorsque vous vivez constamment dans la douleur et la fatigue, il est tout à fait normal que cela puisse affecter votre comportement envers vos proches, comme votre partenaire et vos enfants. Il peut y avoir des moments où votre enfant sent vos frustrations et votre douleur. Voici quelques conseils sur la façon de gérer cette situation :

- N'ayez pas peur de leur parler ouvertement de ce que vous ressentez.
- Au fur et à mesure que votre enfant grandit, il se peut qu'il ait envie de faire partie de votre réseau de soutien. N'hésitez pas à lui demander de l'aide en fonction de ce qu'il est capable de faire à son âge (par exemple, rentrer les achats de la voiture à la maison, monter à l'étage chercher quelque chose pour vous, etc).

Ma fille a presque quatre ans et sa compassion et compréhension dépassent celles de beaucoup d'adultes. Elle comprend que certaines personnes ont besoin de se reposer davantage parce que leurs corps luttent une bataille invisible. Elle demande avec curiosité plutôt qu'avec jugement. La récompense en vaut la peine !

*- Mère atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*

Vous pourriez être surprise de voir que plus ils comprennent, plus ils veulent s'impliquer dans vos soins. Cela peut être particulièrement important dans les périodes où vous avez besoin plus d'aide, comme la convalescence après une intervention chirurgicale ou une hospitalisation. Communiquez toujours ouvertement à propos de ce que vous ressentez et demandez à vos enfants comment ils gèrent le fait que vous soyez atteinte d'une maladie chronique.



Être ouverte et à l'écoute les rendra plus à l'aise pour partager leurs préoccupations ou leurs peurs avec vous. Il n'est pas facile pour les enfants de voir leurs parents souffrir et avoir des difficultés. Même si c'est vous qui êtes atteinte d'arthrite, l'arthrite fera toujours partie de leur identité aussi. Ce n'est pas une chose négative, c'est simplement un fait. Ils deviendront probablement des adultes plus empathiques qui comprennent la force intérieure. Qui sait, ils choisiront peut-être une carrière dans le domaine de la santé. Ils vous auront regardé prendre en charge et vivre une vie gratifiante, en surmontant d'énormes obstacles. Rappelez-vous, qu'en tant que parent, vous êtes l'influence la plus importante dans leur vie.

J'ai reçu le diagnostic de PR lorsque ma fille avait 6 mois et mon fils 3 ans. Donc, ils ont tous deux grandi avec cela comme une partie "normale" de notre vie de famille. Lors d'une visite chez mon rhumatologue, mon genou était très enflé et une aspiration et une injection de stéroïdes étaient nécessaires. Plutôt que de faire attendre mes enfants à l'extérieur de la salle, ils ont été invités à «aider» pour la procédure. Mon fils de 11 ans a offert d'insérer l'aiguille, un futur médecin parmi nous, mais plutôt, on lui a demandé de tenir fermement mon genou pour aider mon médecin. Ma fille de 8 ans a été sollicitée pour me tenir la main et me reconforter. Ils ont accompli leurs tâches à merveille. Nous avons reçu des instructions pour les soins post-procédure. Quand nous sommes rentrés à la maison, mes enfants m'ont envoyée au lit avec un sac de glace et m'ont apporté des collations et des boissons pour le reste de la journée. Pour de nombreux enfants, cela n'aurait pas été une expérience bienvenue, mais pour mes enfants c'était un moment d'apprentissage et cela les a inclus dans mes soins. Au cours des 16 dernières années, à plusieurs occasions, ils sont venus à mes rendez-vous avec moi et connaissent mes traitements, médicaments, effets secondaires, etc.

*- Maman atteinte d'arthrite partage ses expériences parentales*

## Ressources parentales

- [Groupe Facebook Mamas Facing Forward](#)
- [Why does Mommy hurt?](#) (livre pour enfants)
- [Ravyn's Doll](#) (livre pour enfants)
- [Arthritis Ireland: Parenting with Arthritis](#)



**AVERTISSEMENT – Cette ressource est conforme aux politiques légales et de confidentialité de CAPA retrouvées sur le site web de l'ACA.**