

# L'Allaitement Maternel Exclusif et L'Alimentation de l'Enfant

## 1 Introduction

L'animateur doit adopter la démarche suivante :

- Se présenter
- Expliquer aux participants le but de la rencontre : que ce qui nous réunit aujourd'hui c'est d'échanger des idées pour trouver des solutions à des problèmes de santé auquel aux nos familles sont confrontées. Préciser que la causerie va durer une heure
- Brise-glace - Voir la démarche la plus adaptée pour détendre l'atmosphère (chant, taassou ou une blague par un participant)
- Expliquer que les échanges vont porter sur les dangers liés à la maternité
- Expliquer aux participants que pour introduire les échanges, une histoire leur sera racontée et les discussions porteront sur les aspects mis en relief par l'histoire

## 2 Narration de l'histoire

« Diarry est l'heureuse maman de Omar qui est son premier fils. Avec l'appui de son époux, elle a pu accoucher dans une structure sanitaire. La sage-femme lui a conseillé d'effectuer ses visites après accouchement et d'allaiter uniquement au sein jusqu'à ce que son enfant ait six mois et aussi de suivre le calendrier vaccinal. Elle se rappelle qu'elle avait veillé à ce que son enfant reçoive le tokhantal. Elle avait bravement attendu une journée entière pour que sa belle-mère lui fasse parvenir le précieux produit. Cette dernière était partie au village voisin voir le marabout attiré de la famille. Elle est convaincue que cette eau bénite ne manquera pas de protéger son fils. Avant que sa belle-mère n'arrive, elle avait bien sûr soigneusement vidé de son sein le premier lait qui est un mauvais lait. Aujourd'hui Omar a trois mois et Diarry s'en occupe avec tout son cœur, elle lui donne régulièrement du miel et du beurre et aussi de l'eau en période de chaleur. Diarry ne mange pas d'œufs ni de viande car sa belle-mère lui a dit que c'est mauvais pour la mère allaitante. Depuis quinze jours, Diarry a repris son travail de couturière et pour que son fils n'ait pas faim, elle a commencé à lui donner de la bouillie et de la purée. En son absence, Omar, ainsi que les autres enfants de la maison sont confiés à leur grand-mère qui les laisse souvent jouer dans le sable. Depuis quelques jours Omar présente une diarrhée et des difficultés à absorber ses aliments. Parce qu'elle est très occupée, Diarry attend d'avoir du temps pour le conduire au poste de santé. Elle se dit que cela va passer. Au fil des jours l'enfant perd de l'eau et maigri... »

## 3 Discussions Interactives

1. Qui peut faire un résumé de cette histoire ? De quoi s'agit-il ?
2. Quelles sont les pratiques dans cette histoire qui peuvent favoriser des problèmes de santé pour l'enfant ?
3. Quelles croyances dans cette histoire peuvent entraver la santé de la mère et de l'enfant ?
4. Qu'est que la communauté peut faire pour promouvoir l'allaitement maternel exclusif et une bonne alimentation du jeune enfant ?

## 4 Synthèse des points à retenir

Faire la synthèse globale en se référant à l'apport d'informations

- Les mères doivent reconnaître toutes les conditions nécessaires pour qu'un enfant soit en santé et bien nourri
- Parler de l'initiation précoce de l'allaitement maternel dans la première heure de vie
- Expliquer l'Allaitement maternel exclusif (6 premiers mois) et présenter les avantages pour la mère et l'enfant
- Parler de l'alimentation complémentaire (initiation précoce et tardive, fréquence, quantité, texture, variété)
- Expliquer la malnutrition (insuffisance pondérale, retard de croissance, Malnutrition Aigüe Sévère, Malnutrition Aigüe Modérée, surpoids/obésité)
- Demander aux participants de définir ce qu'ils entendent par Nourrisson et Jeune Enfant

## Retenons

- Le lait maternel est tout ce dont la plupart des enfants ont besoin pendant les 6 premiers mois de la vie.
- L'allaitement doit débuter dans la première heure de vie. A partir de six mois jusqu'à deux ans, l'enfant a besoin de manger 5 fois par jour en plus de l'allaitement maternel.
- L'enfant malnutri résiste moins bien à la maladie.
- Remercier les participants et clôturer la session.

## Apport d'informations

### Comportements recherchés

- **Chaque mère allaite exclusivement au sein son enfant dès la naissance et pendant les six premiers mois de la vie.**

- Encourager les mères à donner le lait maternel exclusivement pendant les six premiers mois de la vie
- Inciter les hommes à soutenir leurs épouses dans la pratique de l'AME
- Le lait de mère est le meilleur pour le bébé
- Le sein est sain

- **Donner des aliments complémentaires à l'enfant à partir du sixième mois ; tout en poursuivant l'allaitement maternel pendant au moins deux ans supplémentaires.**

- Donner à l'enfant des aliments constructeurs : animale (viande, lait, œuf, poisson et fruits de mer) végétal (arachide et niébé)
- Introduire des aliments énergétiques : les farines, les huiles et graisses et les sucres
- Donner également des aliments protecteurs qui proviennent des fruits, légumes et sel de cuisine.

- **Administrer des suppléments en micronutriments pour renforcer le système immunitaire**

- Compléter l'alimentation par un apport suffisant en micronutriments : fer, iode, vitamine A.

On trouve la vit A dans le lait, la viande, le foie, le poisson, les œufs, l'huile de palme, les mangues, la papaye, la pastèque, les feuilles vertes comme le nébéday...

Le fer se trouve dans les aliments d'origines: foie, œufs, poisson, le lait, haricots, le niébé, le mbuum.

L'iode se trouve dans les produits de la mer poisson, crevettes, le sel iodé.

- **Reconnaître les signes de malnutrition**

Un enfant malnutri développe des infections à répétitions et on constate une difficulté à absorber les aliments ainsi qu'une fonte musculaire et des diarrhées à répétitions, face à ces signes la mère doit conduire son enfant dans une structure de santé avant que l'enfant n'atteigne un stade plus critique (marasme, kwashiorkor)

### Argumentaire

Période de vie	Comportements souhaités	Quelques Arguments
1ère heure de vie	Mettre le nouveau-né au sein le plus tôt possible	Débuter l'allaitement dans la première heure de vie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorise la montée laiteuse,</li> <li>• Fait bénéficier du premier lait qui est riche et protège le bébé contre les infections,</li> <li>• Protège le bébé contre l'hypoglycémie et l'hypothermie</li> </ul>
De 0 à 6 mois	L'allaitement maternel exclusif est recommandé, il consiste à allaiter l'enfant jusqu'à 6 mois sans jamais lui donner rien d'autre que le lait maternel.	Avantages à pratiquer l'AME : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lait maternel protège l'enfant contre les infections</li> <li>• L'allaitement protège la santé de la mère</li> <li>• L'AME donne à l'enfant la meilleure chance pour une croissance normale et saine</li> <li>• Le lait maternel est économique pour la famille et la communauté.</li> <li>• L'allaitement au sein contribue au développement d'une bonne relation entre la mère et l'enfant</li> <li>• L'AME couvre les besoins nutritionnels de l'enfant.</li> <li>• L'AME est une méthode naturelle de contraception</li> </ul>
A partir de 6 mois	Donner des aliments complémentaires à l'enfant à partir du sixième mois ; tout en poursuivant l'allaitement maternel pendant au moins deux ans supplémentaires.	L'enfant a besoin d'aliments autres que le lait maternel pour assurer sa croissance et son développement. Outre l'introduction d'aliments solides, la maman devra veiller à ce que l'alimentation de l'enfant soit riche en vitamine A fer et iode. Pourquoi ? Les micronutriments sont des éléments fournis en petites quantités par notre alimentation ou d'autres apports (supplémentation) et dont l'organisme a besoin pour son développement et son maintien... La carence en micronutriments peut causer des troubles graves ou faciliter l'installation ou la gravité de certaines maladies (anémie, faible poids, cécité rougeole diarrhée IRA...)

#### Les conseils à donner à une mère qui a des difficultés à pratiquer pas l'AME sont :

- Rassurer la maman qui a des difficultés ;
- Informer la maman sur les structures qui peuvent lui apporter un appui : case de santé, poste de santé, centre de santé, groupe de soutien ;
- Explorer avec la maman les possibilités de se rendre à la structure;
- Encourager la maman à se rendre dans la structure compétente et l'accompagner si possible.
- Dire seulement à une mère comment nourrir son enfant est une façon efficace de changer les pratiques alimentaires de son nourrisson.
- Une femme qui est mal nourrie peut encore produire du lait d'assez bonne qualité pour son bébé.
- Le plus de lait un bébé tête, le plus la mère produit de lait maternel
- Avant six mois, le premier aliment qu'un bébé reçoit doit avoir la consistance du lait maternel pour que le petit bébé puisse l'avaler facilement.
- Les jeunes enfants (âgés de 6 à 24 mois) ne doivent pas consommer des produits d'origine animale tels que les œufs et la viande.
- Un nouveau-né doit toujours recevoir du colostrum.
- La mauvaise alimentation d'un enfant pendant les 2 premières années nuit à la croissance et au développement du cerveau.
- Un nourrisson âgé de 6 à 9 mois a besoin de manger au moins 3 fois par jour en plus de l'allaitement maternel.