



UNICEF/92-5217/outomiji

Pourquoi il est important de communiquer et d'utiliser les informations sur



L'allaitement maternel

Un bébé nourri au sein est moins souvent malade et mieux nourri qu'un bébé à qui l'on donne d'autres boissons et aliments. Si tous les bébés étaient nourris exclusivement au sein jusqu'à l'âge de 6 mois, il serait possible d'éviter le décès de 1,5 million de nourrissons chaque année et la santé et le développement de millions d'autres bébés en seraient nettement améliorés.

L'utilisation des substituts du lait maternel, tels que le lait en poudre ou le lait d'animaux, peut mettre en danger la santé des nourrissons, surtout lorsque les parents n'ont pas les moyens d'acheter suffisamment de substituts, qui sont chers, ou ne disposent pas toujours d'eau propre pour les diluer.

Pratiquement toutes les mères peuvent allaiter. Celles qui craignent de ne pas pouvoir le faire ont besoin de l'encouragement et du soutien pratique du père du bébé, de leur famille, de leurs amis et de la parenté. Les agents de santé, les associations féminines, les médias et les employeurs peuvent également les aider.

Tout le monde devrait avoir accès à des informations sur les avantages du lait maternel et chaque gouvernement a le devoir de fournir ces informations.



Les règles d'or

Ce que chaque famille et chaque communauté sont en droit de savoir sur

L'allaitement maternel

1. Le lait maternel est le *seul* aliment et la *seule* boisson dont un nourrisson ait besoin pendant ses six premiers mois. Il n'a généralement besoin d'aucun autre aliment ou boisson pendant cette période. L'eau n'est même pas nécessaire.
2. Une femme infectée par le VIH risque de contaminer son bébé en l'allaitant. Les femmes qui sont infectées ou craignent de l'être devraient subir un test de dépistage et consulter un agent de santé compétent pour obtenir des conseils sur la manière de réduire le risque de contamination de leurs bébés.
3. Les nouveau-nés devraient toujours être près de leur mère et ils devraient être mis au sein dans l'heure qui suit leur naissance.
4. L'allaitement maternel fréquent stimule la sécrétion de lait. Pratiquement toutes les mères peuvent allaiter leurs bébés.





5. L'allaitement maternel contribue à protéger le bébé et le jeune enfant contre des maladies dangereuses. Il crée également un lien spécial entre la mère et l'enfant.
6. L'alimentation au biberon peut provoquer des maladies et même entraîner la mort. Si une femme ne peut pas nourrir son bébé au sein, il faut donner à l'enfant du lait maternel ou un substitut du lait maternel dans une tasse ordinaire bien propre.
7. A partir de six mois, un bébé a besoin d'aliments variés en plus du lait maternel, mais la mère devrait continuer à allaiter son enfant jusqu' à 2 ans et même au-delà.
8. Une mère qui travaille en dehors du foyer peut continuer à allaiter son enfant si elle le met au sein aussi souvent que possible lorsqu'elle est avec lui.
9. Une mère qui nourrit son enfant au sein exclusivement a 98 % de chances d'éviter une nouvelle grossesse pendant six mois après l'accouchement – mais uniquement si le cycle menstruel n'a pas repris, si elle nourrit son bébé au sein fréquemment, de jour comme de nuit, et si elle ne lui donne pas d'autres aliments ou boissons ou même de tétine ou sucette.





Informations complémentaires

L'allaitement maternel

1. Le lait maternel est le *seul* aliment et la *seule* boisson dont un nourrisson ait besoin pendant ses six premiers mois. Il n'a généralement besoin d'aucun autre aliment ou boisson pendant cette période. L'eau n'est même pas nécessaire.

Le lait maternel est le meilleur aliment qu'un jeune enfant puisse recevoir. Le lait d'animaux, les préparations pour nourrissons, le lait en poudre, les thés, les boissons sucrées, l'eau et les bouillies de céréales sont moins nourrissants que le lait maternel.

Le lait maternel est facile à digérer. Il facilite la croissance et le développement et protège l'enfant contre la maladie.

Même dans les climats chauds et secs, l'eau contenue dans le lait maternel suffit à satisfaire les besoins du bébé. Il n'est donc pas nécessaire de lui donner de l'eau ou d'autres boissons en plus. Donner à l'enfant d'autres aliments et d'autres boissons que le lait maternel augmente le risque de diarrhée et d'autres maladies.

Les substituts du lait maternel qui apportent une nutrition équilibrée sont chers. Par exemple, il faut 40 kilos (soit 80 boîtes) de préparations pour nourrissons pour nourrir un enfant pendant un an. Les agents de santé devraient mentionner le coût des substituts du lait maternel à toutes les mères qui envisagent de ne pas allaiter.

Si une pesée régulière indique qu'un bébé de moins de 6 mois ne grandit pas normalement :

- Il se peut que le bébé ait besoin d'être allaité plus souvent. Parfois au moins 12 tétées peuvent être nécessaires





sur une période de 24 heures. Le bébé devrait téter pendant au moins 15 minutes.

- Il se peut que le bébé ait besoin d'aide pour mieux prendre le sein en bouche.
- L'enfant est peut-être malade et devrait être examiné par un agent de santé compétent.
- Il est possible que l'eau et d'autres liquides réduisent la tétée. La mère ne devrait pas donner d'autres liquides au bébé, uniquement du lait maternel.

Tous les bébés de plus de 6 mois ont besoin d'autres aliments et boissons. L'allaitement maternel devrait être poursuivi jusqu'à ce que l'enfant ait au moins 2 ans.

2. Une femme infectée par le VIH risque de contaminer son bébé en l'allaitant. Les femmes qui sont infectées ou craignent de l'être devraient subir un test de dépistage et consulter un agent de santé compétent pour obtenir des conseils sur la manière de réduire le risque de contamination de leurs bébés.

Il est important que tout le monde sache comment éviter l'infection par le VIH. Les femmes enceintes et les jeunes mères devraient savoir que si elles sont infectées par le VIH, elles risquent de contaminer leur enfant, au cours de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement.

Le meilleur moyen d'éviter de transmettre l'infection est d'éviter de contracter le VIH. Le risque de transmission sexuelle du VIH peut être réduit si l'on s'abstient d'avoir des rapports sexuels, si les partenaires non infectés sont fidèles ou si l'on pratique une sexualité sans risques, à savoir sans pénétration ou en utilisant un préservatif.

Si une femme enceinte, ou qui vient d'avoir un bébé, est séropositive, ou pense l'être, elle devrait consulter un agent de santé afin de se faire tester ou d'obtenir des conseils.

3. Les nouveau-nés devraient toujours être près de leur mère et ils devraient être mis au sein dans l'heure qui suit leur naissance.

Le nouveau-né a besoin d'être le plus possible contre sa mère. La mère et son nouveau-né devraient partager la même chambre ou le même lit. Le bébé devrait être mis au sein aussi souvent qu'il le souhaite.

Commencer à donner le sein immédiatement après la naissance stimule la sécrétion de lait. L'allaitement aide également l'utérus de la mère à se contracter, ce qui réduit le risque de saignement important ou d'infection.

Le lait épais et jaunâtre, appelé colostrum, que la mère sécrète les premiers jours qui suivent l'accouchement, est un aliment parfait pour le nouveau-né. Il est très nutritif et contribue à le protéger contre les infections. Parfois, on recommande aux mères de ne pas donner le colostrum à leurs bébés. *C'est un mauvais conseil.*



Le bébé n'a besoin d'aucun autre aliment ou d'aucune autre boisson en attendant que la lactation augmente.

Si une mère accouche dans un hôpital ou une maternité, elle a le droit de s'attendre à ce que son bébé soit près d'elle, dans la même chambre, 24 heures sur 24 et ne reçoive ni préparation pour nourrissons ni eau si elle allaite.

4. L'allaitement maternel stimule la sécrétion de lait. Pratiquement toutes les mères peuvent allaiter leurs bébés.

Beaucoup de jeunes mères ont besoin d'encouragement et d'aide lorsqu'elles commencent d'allaiter. Une autre femme qui a déjà allaité avec succès, une amie ou une femme membre d'un groupe d'appui à l'allaitement maternel peut aider la mère à surmonter ses doutes et à éviter les difficultés.

La position du bébé pendant la tétée et la manière dont il prend le sein dans sa bouche sont très importants. S'il est correctement placé, il peut plus facilement prendre le sein dans sa bouche et téter.

Certains signes montrent que le bébé est dans une bonne position pour téter :

- le bébé est entièrement tourné vers la mère
- le bébé est proche de sa mère
- le bébé est détendu et heureux.

Par contre, s'il n'est pas dans une bonne position pour téter, les problèmes suivants peuvent apparaître :

- les mamelons sont douloureux et gercés
- l'arrivée de lait est insuffisante
- le bébé refuse de téter.

On reconnaît à certains signes que le bébé se nourrit bien :

- le bébé a la bouche grande ouverte



-
- le menton du bébé touche le sein de sa mère
 - la peau foncée qui entoure le mamelon de la mère est plus apparente au-dessus de la bouche du bébé qu'en dessous
 - le bébé tire de longues gorgées
 - le mamelon de la mère n'est pas douloureux.

Pratiquement toutes les mères peuvent avoir assez de lait si :

- elles nourrissent exclusivement au sein
- le bébé est dans une bonne position et prend bien le sein dans sa bouche
- le bébé tète aussi souvent et aussi longtemps qu'il le désire, y compris la nuit.

Dès la naissance, le bébé devrait téter aussi souvent qu'il le désire. Lorsqu'un nouveau-né dort plus de trois heures après l'allaitement, il faut le réveiller gentiment et lui offrir le sein.

Les pleurs ne sont pas un signe que le bébé a besoin d'autres aliments ou boissons, mais plutôt qu'il a besoin d'être tenu dans les bras et bercé. Certains bébés ont besoin de téter pour se détendre. Plus ils tètent, plus leur mère aura de lait.

Les mères qui craignent de ne pas avoir assez de lait donnent souvent à leurs bébés d'autres aliments ou boissons au cours des premiers mois. Le bébé tétera alors moins souvent sa mère, qui de ce fait aura moins de lait. La mère aura davantage de lait si elle ne donne pas d'autres aliments ou boissons à son enfant et l'allaité souvent.

Il faut éviter de donner des sucettes, des tétines ou des biberons aux enfants nourris au sein car le mode de succion est très différent de celui du sein maternel. Si la mère utilise une sucette ou un biberon, elle aura moins de lait et le bébé risque de téter moins souvent ou même de refuser le sein.



Il faut rassurer les mères en leur expliquant que le lait maternel suffit à lui seul à nourrir correctement un jeune bébé. Elles ont besoin de l'encouragement et du soutien du père de l'enfant, de leur famille, de leurs voisins, de leurs amis, des agents de santé, de leurs employeurs et des associations féminines.

5. L'allaitement maternel contribue à protéger le bébé et le jeune enfant contre des maladies dangereuses. Il crée également un lien spécial entre la mère et l'enfant.

L'allaitement peut être pour la mère l'occasion de se reposer. Le père et d'autres membres de la famille pourront encourager la mère en l'incitant à s'allonger au calme pendant la tétée. Ils peuvent également s'assurer que la mère se nourrit bien et a de l'aide pour les tâches ménagères.

L'allaitement maternel constitue le premier « vaccin » du bébé. Il contribue à le protéger contre la diarrhée, les infections de l'oreille et des bronches et d'autres problèmes de santé. La protection est la plus efficace lorsque le bébé ne reçoit que le lait maternel jusqu'à six mois environ et continue à être allaité pendant sa deuxième année et même plus tard. Aucune autre boisson ou aucun autre aliment ne peut lui donner cette protection.

Les bébés nourris au sein reçoivent généralement plus d'attention et sont plus stimulés que ceux qui doivent se nourrir seuls au biberon. Cette attention aide l'enfant à s'épanouir et à se développer, tout en renforçant son sentiment de sécurité.



6. L'alimentation au biberon peut provoquer des maladies et même entraîner la mort. Si une femme ne peut pas nourrir son bébé au sein, il faudrait donner à l'enfant du lait maternel ou un substitut du lait maternel dans une tasse ordinaire bien propre.

Les biberons et les tétines malpropres peuvent provoquer des maladies, comme la diarrhée et l'otite. La diarrhée peut entraîner la mort. Les maladies seront moins fréquentes si les biberons et les tétines sont stérilisés à l'eau bouillante avant chaque tétée, mais les bébés nourris au biberon sont tout de même beaucoup plus exposés à la diarrhée et à d'autres infections courantes que les bébés nourris au sein.

Si, pour une raison quelconque, l'allaitement maternel est impossible, le meilleur aliment qu'un bébé puisse recevoir est le lait tiré de sa mère ou d'une autre mère en bonne santé. On le lui donnera dans une tasse très soigneusement nettoyée. Même les nouveau-nés peuvent être nourris à la tasse, qui est facile à laver.

Si un bébé ne peut pas recevoir le lait de sa mère, la meilleure nourriture qu'on puisse lui donner est le lait d'une autre femme en bonne santé.

S'il est impossible de trouver du lait de femme, on donnera au bébé un substitut nutritif du lait maternel, à l'aide d'une tasse. Les nourrissons auxquels on donne un substitut du lait maternel sont plus exposés à la mort et à la maladie que les bébés nourris au sein.

Un bébé nourri avec un substitut du lait maternel risque de ne pas grandir normalement ou de tomber malade si on ajoute trop ou trop peu d'eau à la préparation ou si l'eau n'est pas potable. Il est important de faire bouillir l'eau et de la laisser refroidir, puis de suivre à la lettre les instructions pour la préparation des substituts du lait maternel.

Le lait d'animaux et les préparations pour nourrissons se gâtent si on les laisse plusieurs heures à la température ambiante. En revanche, le lait maternel peut se garder sans danger pendant 8 heures maximum à cette température. Il faut le conserver dans un récipient propre et couvert.



7 • **A partir de six mois, un bébé a besoin d'aliments variés en plus du lait maternel, mais la mère devrait continuer à allaiter son enfant jusqu' à 2 ans et même au-delà.**

Même si à partir de 6 mois, un nourrisson a besoin d'autres aliments en plus du lait maternel, celui-ci demeure une source importante d'énergie, de protéines et d'autres nutriments, tels que la vitamine A et le fer. L'allaitement maternel contribue à protéger l'enfant contre la maladie aussi longtemps qu'il tète le sein. Entre 6 mois et 1 an, le lait maternel doit être proposé à l'enfant avant les autres aliments, pour s'assurer qu'il en boit suffisamment chaque jour. Son régime alimentaire devrait comprendre des légumes pelés, cuits et écrasés, des céréales, des légumineuses et des fruits, ainsi que du poisson, des œufs, du poulet, de la viande ou des produits laitiers afin de lui donner les vitamines et les sels minéraux nécessaires. Au cours de la deuxième année, le lait maternel devrait être donné après les repas et à d'autres moments de la journée. Une mère peut continuer à allaiter aussi longtemps qu'elle et son enfant le désirent.

Voici quelques conseils généraux concernant l'alimentation complémentaire :

De 6 à 12 mois : donner fréquemment le sein et donner d'autres aliments entre trois et cinq fois par jour.

De 12 à 24 mois : donner fréquemment le sein et donner d'autres aliments cinq fois par jour.

A partir de 24 mois : continuer à donner le sein si la mère et l'enfant le désirent et donner la même nourriture qu'au reste de la famille cinq fois par jour.

La plupart des méthodes permettant d'éviter la grossesse n'ont pas d'effet sur la qualité du lait maternel. Cependant, certaines pilules contraceptives contiennent des œstrogènes, qui peuvent réduire la quantité de lait maternel sécrété. Des agents de santé compétents peuvent donner des conseils sur le meilleur mode de contraception pour la mère qui allaite.

Les bébés tombent souvent malades lorsqu'ils commencent à se déplacer à quatre pattes, à marcher, à jouer, à boire et à manger d'autres aliments que le lait maternel. L'enfant malade a besoin d'une grande quantité de lait maternel. Le lait



maternel est un aliment nourrissant et facile à digérer pour un enfant qui a perdu l'appétit et ne veut pas d'autres aliments.

L'allaitement maternel peut reconforter un enfant qui pleure.

Lorsqu'une mère ne peut pas garder son bébé avec elle pendant ses heures de travail, elle devrait l'allaiter souvent lorsqu'ils sont ensemble. Des tétées fréquentes garantiront une quantité suffisante de lait maternel.

8. Une mère qui travaille en dehors du foyer peut continuer à allaiter son enfant si elle le met au sein aussi souvent que possible lorsqu'elle est avec lui.

Lorsqu'une femme ne peut pas donner le sein sur son lieu de travail, elle devrait tirer son lait deux ou trois fois pendant la journée de travail et le conserver dans un récipient propre. Le lait maternel peut être gardé à la température ambiante pendant 8 heures maximum. On peut donner son lait à l'enfant dans une tasse propre.

La mère ne devrait pas donner de substitut du lait maternel.

Les familles et les communautés peuvent encourager les employeurs à accorder aux mères des congés de maternité payés, à créer des crèches et à accorder aux femmes des pauses et un endroit propice pour qu'elles puissent nourrir au sein ou tirer leur lait.



9. Une mère qui nourrit son enfant au sein exclusivement a 98 % de chances d'éviter une nouvelle grossesse pendant six mois après l'accouchement – mais uniquement si le cycle menstruel n'a pas repris, si elle nourrit son bébé au sein fréquemment, de jour comme de nuit, et si elle ne lui donne pas d'autres aliments ou boissons ou même de tétine ou sucette.

Plus l'enfant tète souvent, plus l'absence des règles chez la mère sera longue. Si une mère nourrit au sein moins de huit fois en 24 heures, donne d'autres aliments ou boissons ou encore une sucette à son bébé, celui-ci risque de téter moins souvent, ce qui peut avoir pour effet de hâter le retour des règles.

Une mère peut devenir enceinte sans que ses règles soient revenues, surtout lorsque six mois se sont écoulés depuis la naissance de son bébé.

Une femme qui souhaite retarder une nouvelle grossesse devrait choisir une autre méthode de planification familiale si *l'un* des cas suivants s'applique à elle :

- elle a de nouveau ses règles
- elle a commencé à donner à son bébé d'autres aliments ou boissons, ou elle lui donne une sucette
- son bébé a atteint l'âge de 6 mois.

Il est préférable pour la santé de la mère et de ses enfants que celle-ci ne se retrouve pas enceinte tant que son plus jeune enfant n'a pas atteint l'âge de 2 ans. Tous les nouveaux parents devraient pouvoir consulter un agent de santé ou une sage-femme compétents pour obtenir des conseils en matière de planification familiale.

La plupart des méthodes de contraception n'ont aucun effet sur la qualité du lait maternel. Toutefois, certaines pilules contraceptives renferment de l'œstrogène, ce qui peut diminuer la quantité de lait maternel. Un agent de santé qualifié peut indiquer à la mère qui allaite les meilleures méthodes de contraception.

