Cartes Conseils

PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

alive&thrive nourish. nurture. grow.
unicef
World Health Organization

Comment utiliser les cartes conseils Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement ?

Objet : Orienter les conversations sur l'allaitement exclusif avec les individus, les groupes et les membres de la communauté ; améliorer la compréhension, corriger les idées fausses, relever les autres défis qui se présentent et inspirer le changement.

Public visé : Femmes enceintes, mères allaitantes de bébés de moins de six mois, pères, grand-mères et toute autre personne participant aux soins.

Utilisateurs : Agents de santé, volontaires communautaires, leaders communautaires, agents de mobilisation et animateurs travaillant auprès des ménages, des communautés ou dans des structures de santé.

Utilisation : Communication interpersonnelle ; consultations individuelles et collectives pendant les soins prénatals, les soins postnatals, les visites de routine, les consultations en cas de maladie et les visites médicales avec les femmes allaitantes ; réunions communautaires.

Comment utiliser les cartes conseils *Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement* pour engager un dialogue constructif ?

Pour donner lieu à des changements comportementaux, la démarche de conseil et de sensibilisation doit être interactive ! Il faut donc mettre davantage l'accent sur le *dialogue* et *l'écoute*.

Comment savoir si vous encouragez suffisamment le *dialogue* et *l'écoute* ? Vous devriez donner régulièrement la parole aux membres des familles et des communautés : vous pourrez ainsi en savoir plus sur les problèmes qu'ils rencontrent et leur fournir des conseils répondant à ces problèmes.

Pourquoi faut-il privilégier le *dialogue* et éviter de faire la leçon ? Si vous instaurez un *dialogue* et que vous vous intéressez aux personnes et à ce qu'elles ont à dire, vous gagnerez leur confiance, leur attention et vous leur donnerez envie de participer aux changements de comportements. Si vous vous contentez de parler *aux* gens, ils ne vous écouteront pas. Vos interlocuteurs ne changeront pas leurs comportements simplement parce que vous leur dites de le faire !

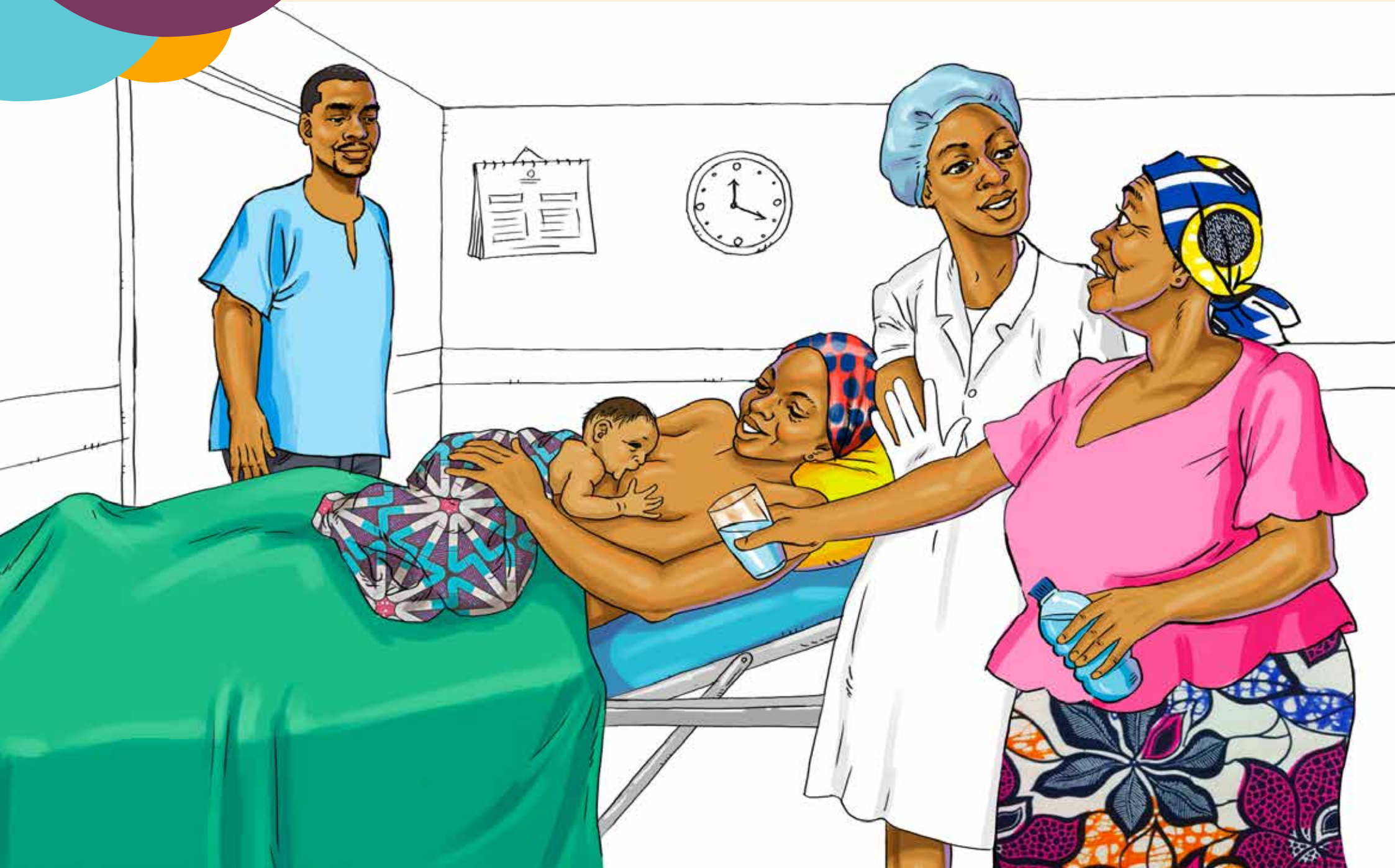
Utilisez les compétences essentielles suivantes pour engager le dialogue : écouter, apprendre et développer la confiance

- **Asseyez-vous confortablement et veillez à ce qu'il n'y ait rien entre vous et vos interlocuteurs.**
- **Consacrez plus de temps à écouter qu'à parler.**
- **Prenez votre temps ; ne vous précipitez pas pour tout dire en même temps.**
- **Posez des questions ouvertes, et non des questions auxquelles on peut répondre par oui ou non.**
- **Écoutez attentivement et manifestez votre intérêt par vos expressions faciales et votre langage non verbal (sourires, hochements de tête, etc.).**
- **Répétez ce qu'on vous dit, sans exprimer de jugement, pour vérifier que vous avez bien compris.**
- **Félicitez vos interlocuteurs pour ce qu'ils font déjà correctement.**
- **Proposez des mesures qui peuvent réalistement être mises en place dans le contexte.**
- **Partagez l'information petit à petit et vérifiez qu'elle est bien comprise.**
- **Utilisez un langage simple.**
- **Donnez des suggestions, et non des ordres.**

PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Carte 1 : La mise au sein dans l'heure suivant la naissance permet de donner au bébé le départ le plus sain possible dans la vie



Questions clés et suggestions d'activités

DEMANDER :

- Que se passe-t-il sur l'image ?
- Cela ressemble-t-il à la façon dont les choses se passent dans votre centre de santé (ou dans votre expérience) ?
- Pourquoi les gens agissent-ils de cette façon ?
- À votre avis, quand doit-on commencer à allaiter ?
- Que croyez-vous que votre enfant devrait recevoir tout de suite après sa naissance ?
- Qu'y a-t-il de spécial à propos du premier lait, ou colostrum ?
- Que pensez-vous de la mise au sein précoce ?

FAIRE :

Activité ou démonstration illustrant un concept important, comme :

- Le lien qui existe entre la mère et le bébé dans l'utérus peut être maintenu pendant les six premiers mois de vie grâce au lait maternel.
- L'« eau de bienvenue » est déjà disponible : il s'agit du lait maternel ! Quand il est donné à la demande (jour et nuit), il satisfait tous les besoins en eau du bébé de moins de six mois (ce message sera présenté plus en détail sur la prochaine fiche).
- Le lait maternel est unique et parfaitement adapté au bébé. Il contient naturellement tout ce dont le bébé a besoin. C'est le premier vaccin. Il protège le bébé et lui permet de rester en bonne santé.
- On peut mettre de l'eau bénite sur le front du bébé au lieu de lui en donner à boire. La mère peut aussi en boire pour le transmettre à son bébé à travers le lait maternel.

Messages clés

EXPLIQUER :

1. La mise au sein précoce permet d'établir les fondements d'un allaitement réussi et de stimuler la production de lait maternel. Elle contribue en outre à la récupération de la mère.
2. Le contact peau à peau avec la mère immédiatement après la naissance permet de stabiliser l'état du bébé et favorise le développement des liens affectifs.
3. L'estomac du bébé est très sensible ; la nature l'a conçu pour qu'il digère seulement le lait maternel jusqu'à six mois. Il peut être nuisible de donner de l'eau ou quoi que ce soit d'autre que du lait maternel pendant les six premiers mois de vie.
4. Le premier lait, ou colostrum, est précieux. Il a d'importants bienfaits qu'aucune autre substance ne peut offrir. Assurez-vous que votre bébé le boit entièrement !
   - Il contient beaucoup de vitamines et d'anticorps qui protègent le bébé des infections. C'est le « premier vaccin naturel ».
   - Il aide à nettoyer l'estomac du bébé et à évacuer la première selle noire.

RAPPEL :

- Demandez aux participants de dire dans leurs mots ce qu'ils ont compris de vos explications (ou de simuler d'enseigner les notions apprises).
- Suggérez et discutez des « petites actions faisables » qu'ils peuvent essayer de mettre en place (ou faites un jeu de rôle).
- Identifiez avec les participants les obstacles et les avantages à pouvoir réaliser ces "petites actions faisables".

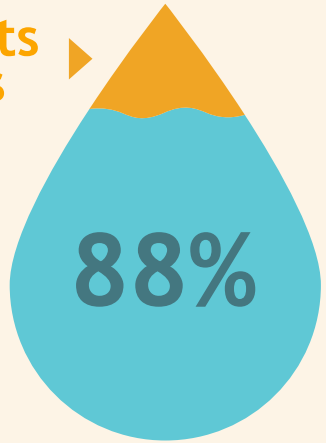
PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Carte 2 : Le lait maternel contient tous les aliments et toute l'eau dont le bébé a besoin dans les six premiers mois de vie

Nutriments essentiels

Eau



Composition du lait maternel

Questions clés et suggestions d'activités

DEMANDER :

- Que se passe-t-il sur les images ?
- Cela ressemble-t-il à la façon dont les choses se passent dans votre voisinage et dans votre foyer ?
- D'après vous, qui devrait recevoir l'eau ? La mère ou le bébé ? Pourquoi ?
- Pour quelles raisons donne-t-on de l'eau aux bébés de moins de six mois dans votre communauté ?
- Vous est-il déjà arrivé de ressentir soudainement une grande soif lorsque vous commencez à allaiter ? Pourquoi vous sentez-vous de cette façon ? Que faites-vous dans ce cas ?

FAIRE :

- Montrez que le lait maternel contient beaucoup d'eau et peut étancher la soif. Placez deux tasses côte à côte, l'une pleine d'eau et l'autre, de lait.

  Question : Laquelle contient plus de liquide ?
  Réponse : Il n'y a pas de différence ! Les deux contiennent une tasse de liquide permettant d'étancher la soif. Mais laquelle contient des calories/nutriments en plus de l'eau ? Celle qui contient le lait maternel !

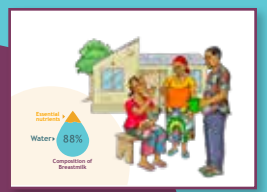
Messages clés

EXPLIQUER :

1. Le lait maternel est composé à 88 % d'eau. Il contient toute l'eau dont le bébé a besoin dans les six premiers mois de vie, même dans un climat chaud et sec !
2. Comme l'eau, le lait maternel permet d'étancher la soif.
3. Vous saurez si le bébé boit assez d'eau grâce au lait maternel en observant la quantité d'urine évacuée.
4. Dans les climats chauds/secs, la mère doit allaiter plus souvent le bébé et veiller à boire beaucoup d'eau.
5. Le lait de début de tétée contient une plus grande quantité d'eau, tandis que celui de fin de tétée est plus gras ; il faut donc veiller à ce que le bébé boive tout le lait contenu dans le sein pour qu'il obtienne toute l'eau et tous les nutriments qu'il contient.
6. L'eau potable est pour les mères, pas pour les bébés de moins de six mois !

RAPPEL :

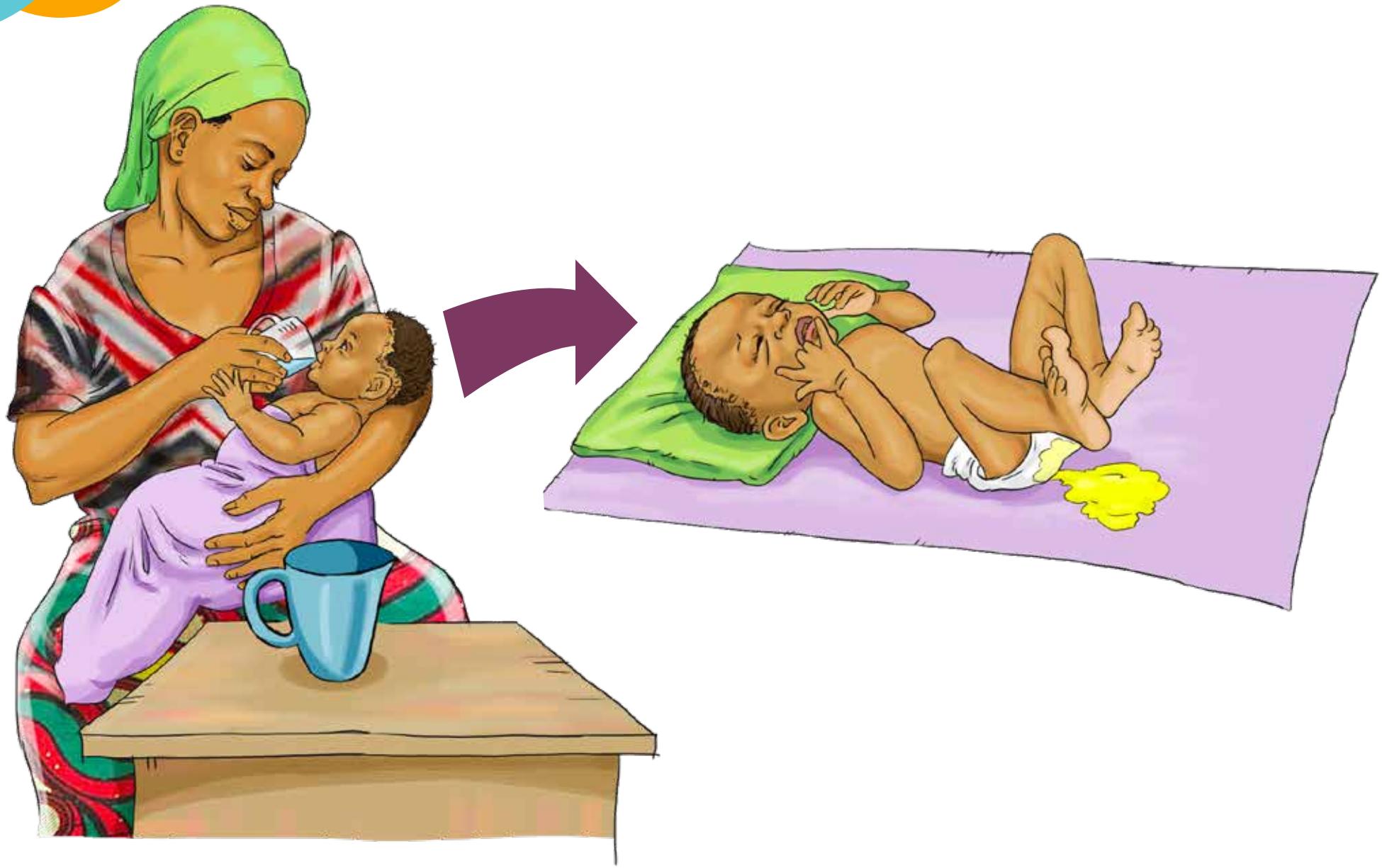
- Demandez aux membres de la famille et de la communauté de dire dans leurs propres mots ce qu'ils ont compris de vos explications.
- Suggérez et discutez des « petites actions faisables » qu'ils peuvent essayer de mettre en place en vue de donner uniquement du lait maternel au bébé (pas d'eau ni d'autres liquides ou aliments) pendant les six premiers mois de vie (ou faites un jeu de rôle).
- Identifiez avec les participants les obstacles et les avantages à pouvoir réaliser ces "petites actions faisables".



PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Carte 3 : Donner de l'eau au bébé peut le rendre malade



Questions clés et suggestions d'activités

DEMANDER :

- Que se passe-t-il sur l'image ?
- Cela ressemble-t-il à la façon dont les choses se passent dans votre voisinage ?
- Pourquoi pensez-vous que le fait de donner de l'eau à un nourrisson peut le rendre malade ?
- Avez-vous déjà vu un bébé de moins de six mois qui est chétif et qui souffre d'insuffisance pondérale ? Ce bébé reçoit-il de l'eau ou autre chose que du lait maternel ?

FAIRE :

- Activité permettant d'établir un lien entre le fait de donner de l'eau à un bébé et la maladie. Animez une discussion dans laquelle le groupe se penche sur des exemples concrets tirés du quotidien, par exemple :

  a) Dresser une liste des bébés de la famille ou du quartier qui ont uniquement reçu du lait maternel et essayer de se rappeler s'ils ont été malades.

  b) Dresser une liste de tous les bébés de la communauté qui ont eu la diarrhée ou qui ont été malades dans les derniers mois et déterminer ce qu'ils ont reçu en plus du lait maternel.

- Démonstration permettant d'illustrer de façon dynamique comment l'eau peut être un vecteur de transmission des microbes (envisagez de recourir aux stratégies employées dans le cadre des programmes WASH pour rendre les microbes visibles).

Messages clés

EXPLIQUER :

1. En donnant à un bébé de moins de six mois de l'eau, d'autres liquides ou des aliments, on l'expose à des infections intestinales, des diarrhées ou d'autres maladies, ce qui entraîne des risques pour la santé de l'enfant et une augmentation des dépenses de santé associées aux divers traitements.
2. En donnant de l'eau, même embouteillée ou bouillie, on risque de transmettre au bébé des microbes provenant de l'eau elle-même ou des contenants avec lesquels elle est en contact.
3. Même si l'eau et les contenants semblent « propres », ils peuvent être porteurs de microbes invisibles à l'œil nu.
4. Même l'eau potable embouteillée peut rendre le bébé malade et faible. Elle remplit l'estomac du bébé et réduit sa consommation de lait maternel alors que celui-ci contient les nutriments et les calories dont il a besoin pour grandir en santé.

RAPPEL :

- Demandez aux participantes et aux participants de dire dans leurs mots ce qu'ils ont compris de vos explications.
- Parlez des « petites actions faisables » qu'ils peuvent essayer de mettre en place et pratiquez-les.
- Identifiez avec les participants les obstacles et les avantages à pouvoir réaliser ces "petites actions faisables".

PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Carte 4 : Si l'on donne de l'eau au bébé, celle-ci remplace le lait : le bébé ne reçoit donc pas tout ce dont il a besoin

Aperçu de la taille de l'estomac du bébé

1 JOUR	3 JOURS	1 SEMAINE	1 MOIS
5-7 ml	22-27 ml	25-60 ml	80-150 ml
taille d'une datte séchée	taille d'une noix	taille d'un citron	taille d'un gros œuf

Questions clés et suggestions d'activités

DEMANDER :

- Que se passe-t-il sur l'image ?
- Cela ressemble-t-il à la façon dont les choses se passent dans votre voisinage ?
- Selon vous, pourquoi les nourrissons tombent malades ?
- À votre avis, quelle est la taille de l'estomac d'un bébé de deux semaines ? Si l'on y met de l'eau, se peut-il qu'il n'y ait pas assez de place pour le lait maternel dont le bébé a besoin pour grandir en bonne santé ?
- Vous est-il déjà arrivé de boire de l'eau pour faire passer la faim ? Pensez-vous que cela peut s'appliquer au bébé ?

FAIRE :

- Activité : Utilisez un objet ou un contenant ayant la taille de l'estomac d'un bébé (précisez l'âge). Remplissez le contenant d'eau et demandez aux participants si le bébé aura de la place pour le lait maternel après avoir bu toute cette eau.
- Expliquez que le bébé risque de sauter une tétée et de ne pas obtenir tous les nutriments dont il a besoin, et que la mère ne produira plus suffisamment de lait.

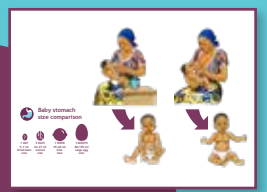
Messages clés

EXPLIQUER :

1. Le lait maternel est l'aliment qui convient le mieux au bébé pendant les six premiers mois de vie.
2. Si vous donnez de l'eau au bébé, il demandera moins de lait maternel. La mère produira donc moins de lait et le bébé ne recevra pas tout ce dont il a besoin.

RAPPEL :

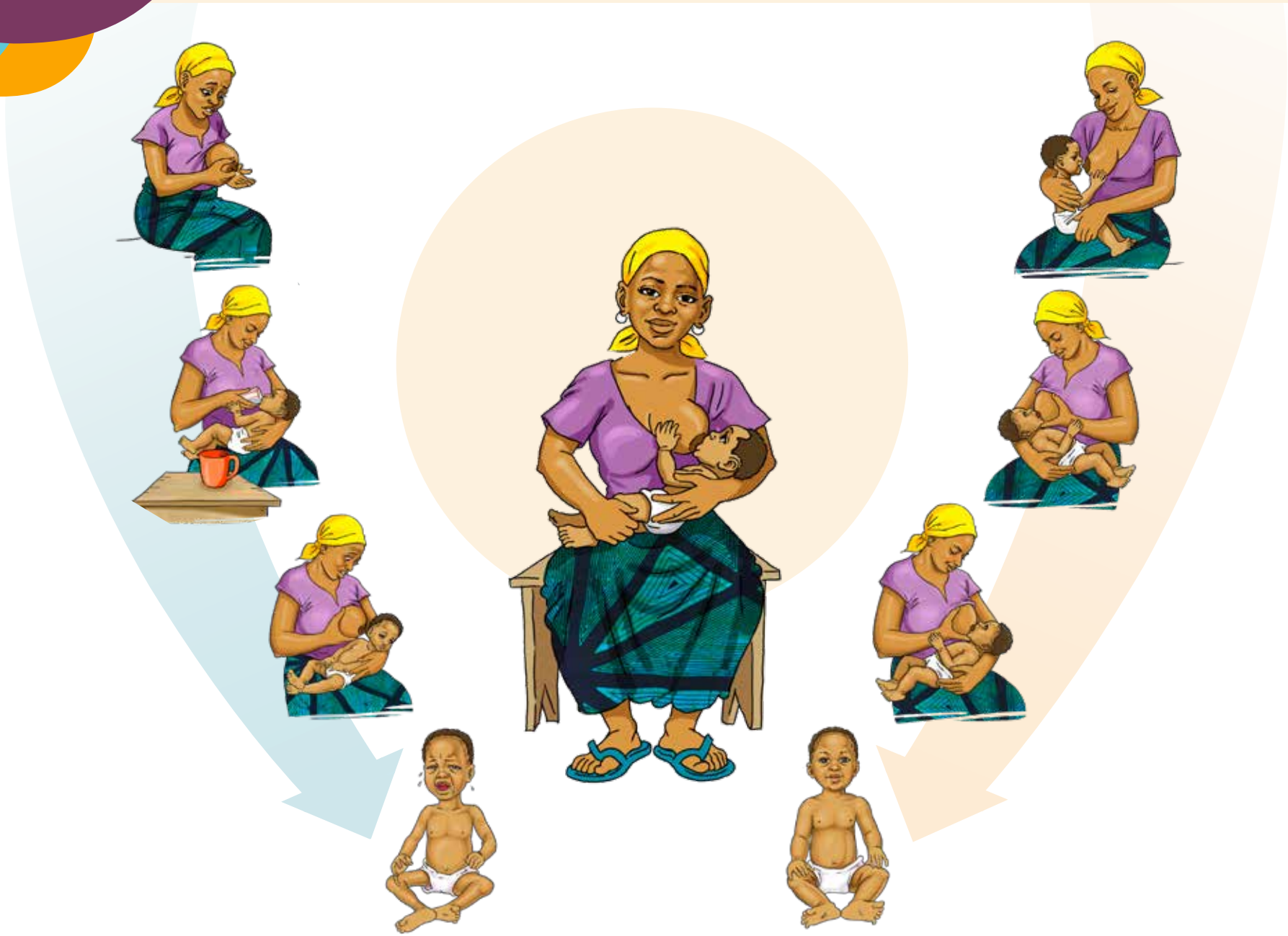
- Demandez aux participants de dire dans leurs mots ce qu'ils ont compris de vos explications.
- Parlez des « petites actions faisables » qu'ils peuvent essayer de mettre en place (ou faites un jeu de rôle).
- Identifiez avec les participants les obstacles et les avantages à pouvoir réaliser ces "petites actions faisables".



PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Carte 5 : Plus le bébé tète, plus la mère produit de lait



Questions clés et suggestions d'activités

DEMANDER :

- Que se passe-t-il à gauche de l'image ? Et à droite ?
- Cela ressemble-t-il à la façon dont les choses se passent dans votre voisinage ?
- Pourquoi certaines femmes pensent-elles qu'elles n'ont pas assez de lait ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous n'aviez pas assez de lait ? Comment vous en êtes-vous rendu compte ? Comment vous sentiez-vous ? Pourquoi est-ce arrivé ? Qu'avez-vous fait ?

FAIRE :

- Demandez aux participantes et aux participants de préparer un jeu de rôle mettant en scène la mère d'un bébé de deux mois ainsi que sa belle-mère et sa sœur. Imaginez que la nouvelle mère est inquiète au sujet de sa production de lait Que dirait et ferait la mère ? Et la belle-mère ? Et la sœur ?
- Animez ensuite une discussion en utilisant des questions comme :
- En vous basant sur votre expérience, diriez-vous que cette situation est réaliste ?
- Comment pensez-vous que s'est sentie la mère ? Et la belle-mère ?
- Si vous étiez la sœur, que feriez-vous pour essayer de résoudre cette situation stressante ?
- Que pourrait faire la mère pour favoriser la production de lait maternel ?

Messages clés

EXPLIQUER :

1. Lorsque vous donnez de l'eau au bébé, il passe moins de temps à téter au sein, ce qui diminue la quantité de lait produite. La mère peut alors croire qu'elle n'a pas suffisamment de lait et être tentée de donner d'autres substances au bébé.
2. Si vous avez l'impression de ne pas avoir assez de lait, la solution est d'allaiter plus souvent. Plus le bébé tète, plus vous produisez de lait !
3. Même quand vous ne pouvez pas être présente auprès de votre bébé, vous pouvez tirer votre lait et le conserver de manière appropriée pour que d'autres puissent le lui donner.
4. Pour stimuler la production de lait maternel, faites téter le bébé à la demande (jour et nuit), et ce, même si le bébé est malade ou que vous êtes malade.

RAPPEL :

- Demandez aux participants de dire dans leurs mots ce qu'ils ont compris de vos explications.
- Parlez des « petites actions faisables » qu'ils peuvent essayer de mettre en place (ou faites un jeu de rôle).
- Identifiez avec les participants les obstacles et les avantages à pouvoir réaliser ces "petites actions faisables".

PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Carte 6 : Toute la famille, la communauté et tous les citoyens bénéficieront des bébés exclusivement allaités, sans ajout de l'eau. Nous devons tous connaitre les faits et nous aider les uns les autres pour l'allaitement exclusif

Questions clés et suggestions d'activités

DEMANDER :

- Que se passe-t-il sur ces images ?
- Cela ressemble-t-il à ce que vous vivez ?
- Qui sont les personnes qui influencent les pratiques d'alimentation des nourrissons adoptées par les femmes de votre voisinage ?
- Comment pouvez-vous maintenir votre production de lait et donner du lait maternel à votre bébé si vous devez aller au travail ?

FAIRE :

- Vous pouvez utiliser cette carte avec un groupe de grand-mères. Écoutez-les parler de leur expérience, pratiquez avec elles des activités précises (chanter, raconter des histoires, etc.) et saluez le rôle qu'elles jouent dans la famille et dans la communauté, en particulier (mais pas seulement) auprès des mères qui allaitent.
- Vous pouvez également l'utiliser à un stade ultérieur avec un groupe plus hétérogène. Vous pourrez alors aborder le rôle que peut jouer chacun des membres de la famille pour soutenir la mère qui allaite.

Messages clés

EXPLIQUER :

1. La mère a besoin de soutien pour aider son bébé à se développer et à grandir en bonne santé.
2. La sage-femme peut donner un bon départ au bébé en le plaçant sur la poitrine de la mère immédiatement après la naissance et en veillant à ce que la mise au sein soit faite dans l'heure suivant la naissance.
3. La sagesse et l'amour de la grand-mère peuvent contribuer fortement à la santé du bébé. Expliquez-lui que le lait maternel contient tout ce dont le bébé a besoin pour se développer et grandir en bonne santé, et sollicitez son appui.
4. La bonne santé du bébé profite au mari et à toute la famille ; ils devraient donc aider aux tâches et permettre aux mères d'allaiter à la demande et de prendre suffisamment de repos.
5. Le mari devrait acheter des aliments nutritifs pour que la mère mange suffisamment et qu'elle ait une alimentation variée. Elle pourra ainsi produire un lait de meilleure qualité.
6. Les communautés peuvent accorder du temps aux mères pour allaiter et aménager des endroits propices à l'allaitement.
7. Les structures de santé peuvent offrir un soutien aux mères ayant un bébé de moins de six mois en leur accordant la priorité.
8. La famille peut aider la mère à tirer le lait, à le conserver de manière appropriée et à le donner au nourrisson pendant qu'elle est au travail.

RAPPEL :

- Demandez aux participants de dire dans leurs mots ce qu'ils ont compris de vos explications.
- Parlez des « petites actions faisables » qu'ils peuvent essayer de mettre en place (ou faites un jeu de rôle).
- Identifiez avec les participants les obstacles et les avantages à pouvoir réaliser ces "petites actions faisables".

PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Protéger, promouvoir et soutenir : ne donner que le lait maternel, pas d'eau, aux nourrissons pendant les premiers mois de vie en Afrique de l'Ouest et du Centre