



## 2.2 CORRIGÉ TRAVAUX DE GROUPE : IMPORTANCE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL POUR LE NOURRISSON ET LE JEUNE ENFANT, LE LAIT MATERNEL (SLIDE 10)

Liste d'avantages de l'allaitement maternel, en les groupant en : (a) le nourrisson / jeune enfant ; (b) la mère ; (c) la famille, et (c) la communauté / société.

Pour le nourrisson et le jeune enfant, le lait maternel :

- Sauve la vie des nourrissons ;
- Constitue un aliment complet pour le nourrisson. Il contient en quantité et en qualité l'ensemble des nutriments nécessaires durant les 6 premiers mois de vie ;
- Favorise une croissance et un développement adéquats, empêchant ainsi les retards de croissance ;
- Est toujours propre ;
- Contient des anticorps qui protègent contre les maladies, en particulier contre la diarrhée et les infections respiratoires ;
- Est toujours prêt et à la bonne température ;
- Est facile à digérer. Les éléments nutritifs sont bien absorbés ;
- Protège contre les allergies. Les anticorps du lait maternel protègent l'intestin du bébé en empêchant le passage de substances nocives dans le sang ;
- Contient suffisamment d'eau pour les besoins du bébé (87 % d'eau et de minéraux) ;
- Favorise le développement de la mâchoire et des dents ; téter développe les muscles du visage ;
- Les contacts fréquents peau-à-peau entre la mère et le nourrisson conduisent à un meilleur développement psychomoteur, affectif et social du nourrisson ;
- Le nourrisson profite du colostrum, qui le protège des maladies. La quantité est parfaitement adaptée à la taille de l'estomac du nouveau-né ;
- Favorise le développement du cerveau ; augmente le quotient intellectuel (QI).

Pour la mère :

- Mettre le bébé au sein immédiatement après la naissance facilite l'expulsion du placenta, car l'allaitement du bébé stimule les contractions utérines ;
- Réduit les risques d'hémorragie après l'accouchement ;
- Lorsque le bébé est nourri au sein immédiatement après sa naissance, la production de lait est stimulée ;
- L'allaitement maternel est efficace à plus de 98 % en tant que méthode contraceptive pendant les 6 premiers mois à condition que l'allaitement soit exclusif et que l'aménorrhée persiste ;
- Téter immédiatement et fréquemment empêche l'engorgement ;
- Réduit la charge de travail de la mère (aucune perte de temps à faire bouillir l'eau, à rassembler du combustible, à préparer le lait) ;
- Le lait maternel est disponible à tout moment et n'importe où, est toujours propre, nutritif et à la bonne température.

- Il est économique ;
- Il stimule le lien entre la mère et le bébé ;
- Il réduit les risques de cancer du sein et des ovaires.

Pour la famille :

- L'enfant reçoit de la nourriture de la meilleure qualité possible, quelle que soit la situation économique de la famille ;
- Pas de dépenses liées à l'achat de préparations pour nourrissons, de bois ou autre combustible pour faire bouillir l'eau, le lait ou les ustensiles. L'argent épargné peut être utilisé pour satisfaire d'autres besoins de la famille ;
- Pas de frais médicaux liés aux maladies que les préparations pour nourrissons sont susceptibles de causer. Les mères et leurs enfants sont en meilleure santé ;
- Comme les périodes de maladie sont moins fréquentes, la famille rencontre peu de problèmes émotionnels liés aux maladies du bébé ;
- Les naissances sont espacées grâce à l'effet contraceptif ;
- C'est un gain de temps ;
- Nourrir le bébé réduit la charge de travail parce que le lait est toujours disponible et prêt à l'emploi.

Pour la communauté :

- Il n'est pas nécessaire d'importer des préparations pour nourrissons, ni les ustensiles nécessaires à leur préparation, ce qui permet d'économiser des devises fortes qui pourraient être utilisées pour autre chose ;
- Des bébés en bonne santé font une nation saine ;
- Des économies sont réalisées dans le secteur de la santé. La diminution du nombre de maladies infantiles conduit à une diminution des dépenses médicales au niveau national ;
- Le lait maternel améliore la survie des enfants. Il réduit la morbidité et la mortalité infantiles ;
- Il protège l'environnement (les arbres ne sont pas utilisés comme bois de chauffage pour faire bouillir l'eau, le lait et les ustensiles, ainsi l'environnement est protégé). Le lait maternel est une ressource naturelle renouvelable.

## CORRIGÉ EXERCICE SUR L'INTRODUCTION A L'ALIMENTATION DE COMPLÉMENT

(SLIDE 15)

2-3 fois Nourriture	2-3 cuillères à soupe "pour goûter" Jusqu'à 1/2 tasse (de 250 ml)	Bouille épaisse Nourriture familiale écrasée / en purée
4 fois Nourriture et collations	Jusqu'à 1/2 tasse/bol (de 250 ml)	Nourriture familiale finement hachée Aliments à manger avec les doigts Aliments coupés en morceau
5 fois Nourriture et collations	3/4 - 1 tasse/bol (de 250 ml)	Nourriture familiale Aliments coupés en morceaux



## CORRIGÉ EXERCICE SUR LES CROYANCES CULTURELLES QUI INFLUENCENT LES PRATIQUES EN MATIÈRE D'ALLAITEMENT (SLIDE 49)

Quelques exemples de croyances et mythes liés à l'allaitement maternel (cela varie selon la zone/région).

- Les mères peuvent ou ne peuvent pas manger et boire certains aliments / boissons pendant l'allaitement ;
- Il faut se débarrasser du colostrum ;
- Une mère en colère ou effrayée ne doit pas allaiter ;
- Une mère malade ne doit pas allaiter ;
- Une mère enceinte ne doit pas allaiter ;
- Le lait maternel est trop maigre ;
- Il ne faut pas donner du lait accumulé au bébé (en cas de séparation temporelle entre la mère et le bébé) ;
- Tous les bébés ont besoin d'eau ;
- Une mère qui allaite ne peut pas prendre de médicaments (ou une mère qui prend des médicaments ne peut pas allaiter) ;
- Un nourrisson malade ne doit recevoir que de l'eau de riz ;
- Une mère doit seulement allaiter quand le lait arrive au sein ou se met à couler.

