



## Informations de base sur l'allaitement maternel

*Pour encourager l'éjection de lait d'une mère, soyez amical et positif, Aidez-la à ne pas s'inquiéter, Rassurez-la sur le fait qu'elle peut allaiter.*

Aider les mères à allaiter Felicity Savage King

\*Allaitement maternel exclusif signifie qu'aucun autre aliment ou boisson n'est donné à l'enfant, l'enfant devrait téter sans restriction ni de fréquence, ni de durée.

(Adapté de Facts for Life : Breastfeeding, UNICEF, [www.unicef.org/ffl/bf.htm](http://www.unicef.org/ffl/bf.htm))

- A lui seul le lait maternel est à la fois la meilleure nourriture et la meilleure boisson possible pour un bébé. L'OMS et l'UNICEF recommandent de nourrir tous les enfants exclusivement\* au lait maternel de la naissance à 6 mois et que l'allaitement maternel soit associé aux aliments de complément jusqu'à 2 ans et au-delà.
- En pratique chaque mère est capable d'allaiter son bébé. Il est utile d'avoir de l'appui et de l'aide de la part de la famille, des amis, du personnel de santé et des employeurs.
- Les bébés devraient commencer à téter le sein maternel dès que possible après la naissance. Le bébé devrait être allaité chaque fois qu'il ou elle le voudra.
- De fréquentes tétées au sein sont normales. Elles satisfont et rassurent le bébé et permettent au sein de produire davantage de lait. Les périodes entre les tétées s'allongent à mesure que le bébé prend de l'âge.
- L'allaitement maternel aide les bébés à se développer normalement et les protège des maladies. Les autres aliments pour bébés ne fournissent pas de protection et peuvent causer des maladies s'ils ne sont pas composés et administrés correctement.
- Lorsque l'enfant atteint ses 6 mois, d'autres aliments peuvent être introduits dans son alimentation mais l'allaitement maternel devrait bien être poursuivi durant sa seconde année et aussi longtemps que possible.
- Les mères travaillant/employées à l'extérieur de la maison peuvent continuer d'allaiter en exprimant leur lait ou en allaitant durant leur journée de travail. Un congé de maternité adapté, des pauses d'allaitement, des équipements ainsi que la proximité du lieu de garde de l'enfant leurs sont utiles.

## Communiquer sur l'allaitement maternel

Le moyen de communication le plus essentiel à propos de l'allaitement maternel reste le contact personnel entre la mère et l'environnement: bébé, famille, amis, et personnel de santé. Discuter de l'allaitement soit individuellement soit en groupe et partager des expériences aide les mères à prendre des décisions éclairées. Au-delà des échanges interpersonnels il peut y avoir beaucoup d'autres modes de communication comme les médias de masse que sont la télévision, la radio, la presse, et l'Internet. Ils peuvent être passifs comme des affiches, des pin's, des tee shirts ou actifs comme des jeux, des concours, des défilés, des fêtes. Des récompenses ou des cadeaux comme des sacs, des savons, des stylos ou des tasses rappellent le message à l'assistance. La communication peut reposer sur des mères célèbres ou non, des pères, des grands-mères, des personnels de santé ou d'autres interlocuteurs.

Quels que soient des différents supports, messages et interlocuteurs employés, ils doivent être choisis avec soin. Les organisateurs détermineront les principales interrogations de leur population cible sur l'alimentation de l'enfant en bas âge. La stratégie de communication ainsi adaptée atteindra les auditeurs par un message auquel ils pourront croire.



Il y a ci-dessus une liste d'informations de base sur l'allaitement nécessaire pour une promotion optimum des pratiques d'allaitement maternel. Des informations complémentaires sur ces différents points peuvent être trouvées dans la section "ressources".

### Être prêt à réagir rapidement

"Maîtriser les dégâts" est une obligation lors des communications. Soyez prêts à répondre aux interrogations qui surgissent et rabaisent ou attaquent l'allaitement maternel. Prenez connaissance du contexte de la remarque, du rapport ou de l'incident qui a suscité l'interrogation. Basez-vous sur des recherches et donnez l'information sur l'état actuel des connaissances pour préciser, de manière appropriée et calmement rétablir l'allaitement maternel. Choisissez une sortie media adaptée pour délivrer le message à ceux que vous souhaitez atteindre. Une conférence de presse conviendra mieux à des décideurs, une lettre à l'éditeur d'un journal peut mieux marcher pour le grand public. Il est important de continuer à souligner que l'allaitement maternel est adéquat pour la grande majorité des familles, même lorsque l'on parle de cas particuliers.

### Communiquer dans des circonstances particulières

Quelques familles parmi votre population cible auront des besoins spéciaux. Obtenir votre information sera pour elles un défi: une

