

# L'allaitement maternel exclusif : l'étalon-or

**SUR, INTELLIGENT, DURABLE**



## LE RUBAN D'OR

*L'étalon-or – l'allaitement exclusif pendant six mois et la poursuite de l'allaitement pendant deux ans ou plus – est symbolisé par le ruban d'or.*

*L'une des deux boucles représente la mère, l'autre son enfant. Le nœud symbolise le père, la famille et la société qui les soutiennent. Une des extrémités représente l'alimentation complémentaire donnée au moment opportun après six mois ; l'autre signifie le planning familial nécessaire pour espacer les naissances entre trois et cinq ans. Le Ruban d'Or est une initiative conjointe de l'UNICEF et de WABA (Alliance mondiale pour l'allaitement maternel). Portez-le fièrement, et expliquez à tout le monde ses différentes significations !*

*Pour plus d'informations, visitez les sites [www.unicef.org/programme/breastfeeding/bow.htm](http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/bow.htm); [www.waba.org.my/forum2/goldenbow.html](http://www.waba.org.my/forum2/goldenbow.html)*

**WABA**

**unicef** 

L'allaitement maternel exclusif est le moyen le plus sûr, intelligent et durable de nourrir un bébé pendant ses six premiers mois. Mais l'allaitement est important durant plus que les six premiers mois : l'OMS et l'UNICEF recommandent que l'allaitement, complété d'aliments complémentaires adéquats, soit poursuivi jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. Les nourrissons croissent et se développent de façon optimale quand ils sont nourris de cette façon. Les mères réussissent à allaiter exclusivement et à poursuivre l'allaitement quand elles comprennent combien c'est important, qu'elles savent comment le faire, et qu'elles reçoivent le soutien nécessaire.



2004

Les experts s'accordent à présent sur le fait que le lait maternel apporte tout ce dont le bébé a normalement besoin pendant ses six premiers mois : aucune boisson, aucun aliment supplémentaire n'est nécessaire pendant cette période<sup>2,3</sup>. *Allaitement exclusif signifie que le nourrisson ne reçoit que du lait maternel de sa mère ou d'une nourrice, ou du lait maternel tiré, et aucun autre aliment ni aucune autre boisson<sup>4</sup>.*

De nombreuses mères trouvent qu'allaiter exclusivement pendant les six premiers mois est relativement facile. Elles n'ont pas à s'inquiéter que le bébé ait assez à manger ou à boire ou que ce qu'il mange lui convient, et elles n'ont ni le souci ni la dépense que constitue la préparation d'autres aliments superflus.

Malheureusement, dans beaucoup de pays, la pratique de l'allaitement exclusif reste rare. C'est pourquoi, cette année la Semaine mondiale de l'allaitement maternel a pour objectif d'aider chacune et chacun à comprendre ce qu'est l'allaitement maternel exclusif, de les convaincre de ses bienfaits, et de trouver les moyens de soutenir et d'encourager les mères à le mettre en pratique.

### **L'allaitement maternel exclusif... c'est sûr**

Le lait maternel est bien plus qu'un aliment. C'est un tissu vivant qui contient des facteurs immunitaires apportant au bébé une protection active et continue contre les infections, à un moment où l'organisme du nourrisson n'est pas encore capable de se défendre lui-même<sup>5</sup>. Pendant les premiers jours qui suivent la naissance, la mère procure à son bébé l'immunisation idéale grâce au colostrum, très riche en anticorps. La quantité de colostrum est faible, mais elle est adaptée de façon précise aux besoins du bébé à ce moment-là. Les enfants exclusivement allaités ont une meilleure santé. Les nourrissons alimentés au lait artificiel ou allaités partiellement sont plus souvent atteints de diarrhée, de pneumonie et d'autres infections<sup>6</sup>.

### **L'allaitement maternel exclusif... c'est intelligent**

Le lait maternel contient la quantité précise de calories, protéines, vitamines et autres nutriments nécessaires à un bébé pendant ses six premiers mois<sup>7</sup>, et toute l'eau dont il a également besoin<sup>8</sup>. Ces nutriments sont d'une qualité idéale pour un bébé, et sont plus facilement et plus complètement assimilés qu'aucun autre lait ou aliment. Plus grands, les bébés allaités ont moins de risques de souffrir de surpoids que les bébés nourris au lait artificiel. Ils ont moins d'allergies et obtiennent de meilleurs scores aux tests d'intelligence<sup>6</sup>.

### **L'allaitement maternel exclusif... c'est durable**

Une mère peut assurer une production ininterrompue de lait de bonne qualité à partir de n'importe quels aliments, même les plus simples. Nul besoin de s'inquiéter du prix d'un lait artificiel ou d'un autre lait. Par ailleurs, le coût de la nourriture supplémentaire dont la mère a besoin est faible.