

## **Messages clés pour le personnel de santé et pour les mères ayant des bébés et des jeunes enfants.**

Les bébés sont très vulnérables et il est important de leur apporter une alimentation appropriée pour les protéger.

La façon la plus efficace de protéger un bébé est de l'allaiter. Le lait maternel donne au bébé la nourriture et l'eau dont il a besoin, et est aussi très efficace pour combattre les maladies. Les bébés en dessous de 6 mois ne devraient rien recevoir d'autre que le lait maternel. Dans les circonstances actuelles, il est dangereux de donner à un bébé de moins de 6 mois de l'eau, un lait pour bébé ou du lait en poudre ou d'autres aliments. Cela pourrait être la cause de diarrhée chez les bébés et être fatal; c'est pourquoi il est très important de ne rien donner d'autre que le lait maternel au bébé, si cela est possible. Les enfants de plus de 6 mois devraient continuer à être allaités au moins jusqu'à l'âge de 2 ans.

Les bébés les plus jeunes sont à très haut risque s'ils ne sont pas allaités. Il est donc très important que les nouveaux nés soient allaités immédiatement après la naissance. (dans l'heure qui suit la naissance) et on ne doit leur donner que du lait maternel.

Malgré le stress ou une alimentation insuffisante, vous pouvez continuer à allaiter. Un massage des épaules et/ou du dos peut vous aider à vous détendre et peut aider le lait à s'écouler lorsque vous allaitez.

Les situations stressantes et traumatiques peuvent faire que vous allaitiez moins souvent le bébé, et donc que vous produisiez moins de lait. Les bébés et les jeunes enfants peuvent aussi être perturbés par la situation et devenir très difficiles à nourrir. Dans ce cas, allaitez plus souvent; cela vous aidera à produire plus de lait si vous pensez que vous n'en avez pas assez. Gardez le bébé contre vous, jour et nuit, vous aidera à allaiter plus souvent et produire plus de lait.

Si on vous a donné un lait en poudre, pour vous ou pour votre bébé, et si vous allaitez, ne le donnez pas au bébé mais buvez le vous-même afin de vous nourrir. Cela vous aidera à bien allaiter et nourrir votre bébé. Ne donnez pas de lait pour bébé ou de lait en poudre au bébé à moins que l'allaitement soit impossible.

Si une mère a arrêté d'allaiter ou si vous vous occupez d'un bébé dont la mère est décédée, vous ou d'autres femmes peuvent allaiter le bébé.

Si vous allaitez votre bébé et lui donnez aussi un lait pour bébé, votre production de lait maternel augmentera si vous diminuez la quantité de lait pour bébé et allaitez le bébé plus souvent.

Si vous aviez arrêté d'allaiter, il est possible de reprendre : positionner le bébé pour qu'il tète et le lait va de nouveau s'écouler. Cela prendra quelques jours à quelques semaines pour la production de lait soit suffisante pour le bébé. Cela dépend de depuis combien de temps vous aviez arrêté d'allaiter.

Les laits pour bébé ne doivent être utilisés que si l'allaitement est impossible. Dans ce cas, les laits pour bébé doivent être utilisés en faisant très attention à certains points: tout ce qui est utilisé pour nourrir le bébé doit être très propre. Il vaut mieux utiliser une tasse qu'un biberon pour nourrir le bébé car les biberons sont très difficiles à nettoyer. L'eau utilisée pour préparer le lait et aussi pour nettoyer la tasse et la cuillère doit être bouillie. Il ne faut pas conserver de lait pour bébé préparé, le bébé doit le boire juste après préparation.

Chercher de l'aide auprès des organisations qui peuvent aider les mères à nourrir leurs bébés. Si votre bébé a de la diarrhée ou touse ou a des problèmes de respiration, cherchez de l'aide auprès des centres de santé.