

► Les cases **BONNES PRATIQUES**

Case	Questions	Éléments de réponse
3	Au cours de ma grossesse, je mange varié. Chaque jour, je mange 3 produits laitiers, 3 portions de pâtes, de riz ou de pain, 2 fruits. Je mange aussi plus de poisson que de viande, et des légumes. Et je n'oublie pas de boire minimum 1,5 litres d'eau par jour.	<p>Le glucose est la source principale d'énergie pour le fœtus. C'est la raison pour laquelle, durant la grossesse, un apport quotidien en glucides, sous forme de farineux (exemple : pain, pâtes, riz,) et de fruits, répartis sur la journée, est indispensable.</p> <p>Durant la grossesse, Il est particulièrement recommandé de consommer des mets riches en fibres alimentaires pour éviter les risques de constipation. Les fibres alimentaires se trouvent surtout dans les produits céréaliers complets, tels que pain complet, riz complet, pâtes complètes, mais également dans les légumineuses (niébé, lentilles, pois chiches...), les pommes de terre, les légumes, les fruits et les oléagineux.</p> <p>Les apports en acides gras essentiels sont indispensables au bon développement et fonctionnement du système nerveux de l'enfant. Il est recommandé de préférer les huiles végétales, ainsi que les poissons gras, aux graisses de la viande et de la charcuterie.</p> <p>Une consommation suffisante de légumes ou de fruits et de fromage permet de couvrir les besoins en vitamine A.</p> <p>Une femme enceinte devrait boire au minimum 1,5 à 2 litres par jour.</p>
21	Au cours du 1er trimestre, je suis allée au centre de santé pour consulter une sage femme.	La consultation prénatale doit avoir lieu au cours du 1er trimestre par un médecin, une sage-femme ou un gynécologue. Elle permet de dépister les facteurs de risques et d'en adapter au mieux le suivi.
23	J'ai mis au sein mon nouveau-né dans l'heure qui a suivi sa naissance.	La mise au sein précoce permet de faire bénéficier au bébé le colostrum, qui est le premier lait de couleur jaunâtre très riche en facteurs immunologiques c'est pourquoi il est appelé le premier vaccin du bébé. Cela renforce le système immunitaire du bébé, stimule la production de lait et le lien affectif entre la mère et son enfant.
35	Mon enfant a 6 mois, je continue à l'allaiter et j'introduis des bouillies épaisses à base de farine de riz, de maïs, de sorgho ou de patates douces.	A partir de 6 mois, le lait maternel à lui seul ne suffit plus pour couvrir tous les besoins nutritionnels de l'enfant, d'où l'importance d'introduire à ce stade des aliments de complément appropriés. Toutefois, il reste essentiel de continuer l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà. Le continuum de l'allaitement maternel permet à l'enfant de bien grandir, réduit la morbidité et la mortalité infantile.

40	Avant et après chaque repas, je me lave les mains et celles de mon enfant	<p>Il est important que les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons soient propres et sains. En effet, de nombreuses maladies (choléra, diarrhée, dysenteries,) sont causées par des microbes. L'homme peut avaler ces microbes à travers les mains sales, l'eau et la nourriture souillées, les ustensiles de cuisine contaminés et les surfaces réservées à la cuisine non entretenues.</p> <p>Il faut utiliser de l'eau courante ou de l'eau provenant d'un puits protégé ou d'un forage, bouillir l'eau avant de l'utiliser si elle n'est pas potable, filtrer et désinfecter l'eau avec des comprimés ou liquide de potabilisation, conserver l'eau dans des récipients propres et bien couverts. Lors de la préparation des repas il faut maintenir propres les cuisines, utiliser des plats et des ustensiles propres et les entreposer à l'abri de la poussière et des mouches par exemple sur une claie de séchage, laver correctement les légumes et les fruits avec de l'eau propre, les désinfecter à l'eau de javel et les peler si nécessaire.</p>
49	J'allaite au moins toutes les 3 heures mon bébé de moins de 6 mois et de jour comme de nuit comme méthode naturelle de contraception.	<p>L'alimentation exclusive au sein des bébés de moins de 6 mois a des répercussions hormonales qui entraînent souvent une aménorrhée. C'est une méthode naturelle (mais pas infaillible) de régulation des naissances connue sous le nom de « méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée »</p> <p>Cette méthode de contraception appelée MAMA Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée. Elle repose sur l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois du postpartum. La MAMA n'est efficace que si elle est pratiquée selon les normes : persistance de l'aménorrhée, allaitement au moins toutes les 3 heures du bébé de poids normal et 2 heures pour celui de faible poids, et de jour comme de nuit ainsi qu'à la demande.</p> <p>Les limites de la méthode MAMA, c'est qu'elle peut être contraignante (par rapport aux heures de tétées et nécessite la disponibilité constante de la mère), elle a une courte durée d'application (6ers mois). L'efficacité diminue si une des conditions n'est pas remplie. L'ovulation peut se produire à tout moment.</p>
55	Mon enfant de 2 ans prend 3 repas par jour et je lui prépare 2 goûters comme du lait caillé.	<p>Il est important de veiller à une alimentation saine, riche, équilibrée et diversifiée.</p> <p>Donner 3 repas principaux : Le petit déjeuner : fonde, laax, sombi, neteri, fromage, lait sucré + pain etc...</p> <p>Le déjeuner servi dans un bol individuel : ration de 250 -300 ml (12-15 cuillérées à soupe ou 1 à 1 petit pot et 1/2)</p> <p>Le dîner servi dans un bol individuel : ration de 250 -300ml (12 -15 cuillérées à soupe ou 1 à 1 petit pot et 1/2).</p> <p>Donner 2 goûters par jour (entre les repas principaux) Lait caillé ; Bouillie enrichie avec de l'huile (palme, dakh, diwougriorr etc...) ; Jus végétaux, pain de jujube, oule ; Beignets, biscuits à base de céréales locales ; Œuf</p> <p>Donner en plus un fruit local de saison (en nature ou sous forme de jus) mangue, ditax, papaye, banane, orange, pain de singe, etc..</p>
62	Je pratique l'allaitement maternel exclusif. Jusqu'au 6 mois de mon enfant.	<p>L'allaitement maternel exclusif favorise la croissance et le développement du nourrisson, réduit le cancer du sein et des ovaires chez la mère.</p>



► Les cases MAUVAISES PRATIQUES

Case	Questions	Éléments de réponse
10	J'ai extrait de mon sein et jeté le colostrum, car c'est mauvais pour la santé de mon bébé qui vient de naître.	Le colostrum est le premier lait de couleur jaunâtre. Il est très riche en facteurs immunologiques et donc très bon à la santé. Il est important de permettre au bébé de le téter.
18	J'ai attendu l'eau bénite (tokhantal) avant de donner le sein à mon bébé	Cette croyance socio-culturelle sur l'utilisation de l'eau bénite (« tokhantal ») avant de donner le sein (délai d'attente) retarde ainsi la mise au sein précoce, alors que les bienfaits de la mise au sein précoce sont essentiels. Cela renforce le système immunitaire du bébé, stimule la production de lait et le lien affectif entre la mère et son enfant.
28	Mon lait n'est pas suffisamment bon et est insuffisant pour nourrir mon nourrisson. Je lui ai donc donné avant ses 6 mois des bouillies.	Il n'y a pas de bon ou mauvais lait. Le lait maternel couvre les besoins du nourrisson jusqu'à ses 6 mois. Seulement après ses 6 mois, il devra être complété par des bouillies. Il hydrate suffisamment le nourrisson même en période de chaleur. La mère allaitante doit boire 2 litres d'eau par jour.
44	En période de chaleur, je donne à mon enfant chaque jour une boisson gazeuse.	La consommation de boissons sucrées peut négativement impacter sur l'état nutritionnel des nourrissons et des jeunes enfants. Les aliments et boissons malsains se définissent comme : « Tout aliment ou boisson, fabriqué industriellement ou localement, à haute densité énergétique, peu nutritif, riche en sucre, en sel ou en acide gras. »
53	Lorsque mon enfant de 18 mois ne mange pas bien à l'heure du repas, je lui donne un paquet de chips pour qu'il n'ait pas faim.	Il faut éviter de donner aux enfants des aliments à faible valeur nutritive tels que les chips, bonbons ou d'autres aliments trop riches en sucre, sel ou gras. Ces aliments augmentent l'apport énergétique et contribuent à une réduction des apports en vitamines. Cette mauvaise alimentation expose les enfants à plusieurs pathologies telles que le surpoids, l'obésité et le diabète. Cela augmente aussi les carences nutritionnelles à l'origine d'un faible développement cognitif et une croissance sous-optimale des enfants, des infections à répétition et une augmentation de la mortalité infanto-juvénile.