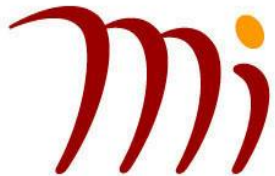


Cartes conseils

sur la santé maternelle néonatale et infantile



**Micronutrient
Initiative**



ADEMAs
Votre bien être, notre vocation

Contenu

PENDANT LA GROSSESSE

1. L'Importance des Consultations Prénatales
2. L'Alimentation de la femme enceinte
3. Prise quotidienne de fer acide folique
4. Les Signes de danger de la grossesse
5. Accouchement assisté et plan d'accouchement

APRES L'ACCOUCHEMENT

6. L'Importance des Consultations Post natales
7. Les Signes de danger après accouchement chez la mère
8. Les Signes de danger chez le nouveau-né
9. Le calendrier vaccinal de l'enfant
10. L'Allaitement Maternel Exclusif (AME)

GUIDE D'UTILISATION

- 1.** Placer / tenir les images de façon à être visible par l'auditoire (ne pas se mettre devant l'image quand on parle) ;
- 2.** Demander aux participants ce qu'ils voient. A leur avis que représentent les images ? les laissez- réfléchir.
- 3.** Exposer vos idées selon l'ordre prévu.
- 4.** Poser des questions qui stimulent l'intérêt de l'auditoire (cela permettra de juger de la qualité des explications) ;
- 5.** Susciter des questions
- 6.** Faire des relances
- 7.** Faire un bref résumé
- 8.** Revenir à l'image à la fin de la discussion. Demander à nouveau aux participants ce qu'ils veulent dire, à leur avis.
- 9.** Demander aux participants de résumer ce qu'ils ont appris pendant la présentation. Clarifier les points essentiels et souligner de nouveau les aspects les plus importants abordés.
- 10.** Pour clôturer, répétez le message que chaque image véhicule pour aider les participants à s'en souvenir.

L'Importance des Consultations Prénatales

Pourquoi faire les consultations prénatales ?

Les Consultations Prénatales permettent de suivre l'évolution de la grossesse et de détecter à temps une anomalie qui pourrait mettre en péril la vie de la femme ou de l'enfant.

A quels moments de la grossesse, faut-il faire les consultations ?

Il faut consulter dès qu'on a constaté un retard de règles pour une prise en charge précoce de la grossesse.

Combien faut-il faire de consultations pendant la grossesse ?

Il faut effectuer au moins (4) visites prénatales, dont la 1^{ère} dans les 3 premiers mois permet de sécuriser la grossesse.

Informations complémentaires

La CPN 1 : se fait le plus tôt possible dans les trois premiers mois de la grossesse. Elle permet de confirmer la grossesse et vérifier si l'état de santé de la femme peut supporter la grossesse ou pas. A ce moment, la femme peut bénéficier de conseils et de prescriptions de médicaments nécessaires.

La CPN 2 : se fait entre le 4^{ème} et 6^{ème} mois. En plus des conseils et prescriptions de médicaments donnés, elle permet de vérifier : (1) si la grossesse évolue normalement ou pas, (2) si le fœtus est en bonne santé, (3) si de nouvelles maladies sont apparues ou pas.

La CPN 3 : se fait au 8^{ème} mois. En plus des conseils et prescriptions de médicaments donnés, elle permet de vérifier : (1) si la grossesse évolue normalement ou pas, (2) si le fœtus est en bonne santé et en bonne position, (3) si de nouvelles maladies sont apparues ou pas.

La CPN 4 : se fait au 9^{ème} mois. En plus des conseils et prescriptions de médicaments nécessaires, elle permet de vérifier : (1) si la grossesse évolue normalement ou pas, (2) si la femme peut accoucher à la maternité ou dans un centre spécialisé, (3) si le plan d'accouchement est bien respecté.

MESSAGE CLÉ

Il est important de se faire consulter dès qu'on a un retard de règles. Effectuer au moins 4 visites prénatales en respectant les rendez-vous fixés permet de sécuriser votre grossesse.



L'Alimentation de la femme enceinte

Pour sa santé et une bonne croissance du fœtus, la femme enceinte doit :

- augmenter sa ration alimentaire
- avoir un régime alimentaire suffisant, équilibré, riche et varié.
- consommer régulièrement des combinaisons alimentaires qui regroupent les 3 groupes d'aliments:
 - Des aliments énergétiques : céréales riz, maïs, mil, sucre, miel
 - Des aliments constructeurs d'origine animale : viande, poisson, œufs et d'origine végétale : niébé, lentille, arachide...
 - Des aliments protecteurs riches en vitamines et sels minéraux : fruits, légumes, sel iodé
 - Boire suffisamment d'eau.
- observer chaque jour les mesures d'hygiène suivantes :
 - Se reposer suffisamment en respectant les heures de sommeil
 - Se laver chaque jour avec du savon en insistant sur les parties intimes

La femme enceinte doit éviter de :

- Porter des vêtements serrés ou des chaussures à hauts-talons
- Porter de lourds fardeaux,
- Faire des travaux pénibles et fatigants comme piler de grandes quantités de mil
- Faire de longs voyages

MESSAGE CLÉ

La femme enceinte a des besoins nutritionnels augmentés du fait de son état et des besoins de son enfant. Le fœtus se nourrit des réserves de sa mère. Pour cela, la femme enceinte doit avoir un régime alimentaire suffisant, équilibré, riche et varié. Elle doit aussi se reposer suffisamment et éviter les travaux pénibles.



Prise quotidienne de fer acide folique

Quel est le lien entre la carence en fer et l'anémie ?

- La carence en fer est la principale cause de l'anémie. Elle est source de complication durant la grossesse.
- Les besoins en Fer sont plus élevés au cours de la grossesse.
- Les femmes enceintes ayant une consommation irrégulière en fer sont exposées à l'anémie

Quels sont les avantages de la prise quotidienne du Fer acide folique ?

- Une consommation effective du Fer/Acide Folique (FAF) durant la grossesse a un impact positif tant sur la santé de la mère que sur celle du fœtus.
- La prise de FAF permet d'éviter l'anémie.
- La prise de FAF donne de la force à la femme durant l'accouchement. Elle réduit également les risques d'hémorragies.

Quelles conduite à tenir face aux effets secondaires ?

signaler les effets indésirables qu'elles ressentent (nausées, vomissements, etc.) aux prestataires.
Généralement ces effets indésirables disparaissent spontanément au cours de la grossesse.

MESSAGE CLE

- Le FAF est un moyen sûr de prévenir l'anémie et de m'assurer une issue heureuse de la grossesse. Prends le FAF durant toute la période de la grossesse
- Une bonne observance contribue à la bonne santé du bébé et procure un sentiment de fierté à la mère. Prends le temps chaque jour de prendre le FAF.
- Les effets indésirables sont passagers et minimes par rapport a la bonne santé du bébé. Utilise le FAF durant toute la période de ta grossesse.
- L'époux doit assister son épouse pour une consommation quotidienne du fer/acide folique pour son bien-être et celui du futur bébé



Les Signes de danger de la grossesse

Informations principales

Dès que la femme enceinte ou les membres de son entourage constatent un seul des signes suivants, il faut se rendre sans attendre à la structure de santé la plus proche.

Les signes de danger qui peuvent apparaître pendant la grossesse sont :

- Une fièvre ;
- Des maux de tête et vertiges sévères associés à une vision floue ;
- Un saignement vaginal ;
- Une douleur abdominale intense ;
- Une respiration précipitée ou difficile ;
- La perte des eaux ;
- Les doigts, le visage et les jambes enflés ;
- Des convulsions ;
- L'enfant ne bouge plus dans le ventre pendant plus de 24 heures.

Informations complémentaires

La communauté doit toujours tenir prêt un moyen de transport pour évacuer rapidement les femmes enceintes ou en travail qui présentent des signes de danger.

MESSAGE CLÉ

La grossesse est un état normal. Mais quelques fois, des maladies peuvent s'y associer et mettre la vie de la femme et celle du fœtus en danger. Ces maladies graves se signalent par des signes d'alerte que la femme enceinte doit savoir reconnaître pour rechercher immédiatement des soins à la structure de santé plus proche.



Accouchement assisté et plan d'accouchement

Quels sont les actes qui permettent de préparer l'accouchement ?

- Lieu d'accouchement le plus approprié ;
- Moyen de transport ;
- Coût de l'accouchement dans une structure de santé et comment payé ;
- Economies à faire pour faire face à ces dépenses ;
- Soutien et accompagnement pendant le travail et l'accouchement ;
- Dispositions à prendre pour le bon fonctionnement de la maison pendant l'absence ;
- Ce qu'il faut emporter :
 - o Le carnet de santé ;
 - o Au moins 5 pagnes propres
 - o Des protections hygiéniques ;
 - o Des vêtements propres pour elle-même et pour le bébé ;
 - o De quoi manger et de l'eau y compris pour l'accompagnant ;
 - o Du savon et de l'eau de Javel.

Quel est le lieu le mieux indiqué pour un accouchement assisté ?

- Poste de santé
- Centre de santé
- Hôpital

Qu'est ce que la femme enceinte et son entourage doivent faire en cas de signes de travail ?

Dès les premiers signes de travail, la femme enceinte aidée de son entourage, doit se rendre immédiatement à la structure de santé la plus proche pour bénéficier de soins de qualité

Informations complémentaires

Un accouchement assisté est un accouchement fait dans une structure de santé ayant un personnel et un équipement aptes à prévenir et à prendre en charge les complications éventuelles.

MESSAGE CLÉ

L'accouchement survient souvent de façon rapide. Il devient difficile pour la femme et son entourage de réunir rapidement les moyens nécessaires avant d'aller à la structure de santé. L'accouchement à domicile ou au cours du transport expose la femme et l'enfant à des accidents graves dont les conséquences sont difficiles à gérer.

Votre structure de santé est le lieu le plus sûr pour votre accouchement. Accoucher dans une structure de santé garantit la sécurité de la mère et de l'enfant.



L'Importance des Consultations Post natales

Il est important après l'accouchement de se rendre au poste ou au centre de santé pour des visites même si l'on se sent bien et comme suit :

- 1^{ère} visite entre le 1^{er} jour et le 3^{ème} jour après la naissance ;
- 2^{ème} visite entre le 9^{ème} et le 15^{ème} jour après la naissance ;
- 3^{ème} visite entre le 16^{ème} et le 45^{ème} jour après la naissance.

Avantages de faire les visites postnatales

Les consultations post natales permettent à l'accouchée de bénéficier des services suivants :

- Vérifier si de nouvelles maladies ne sont pas apparues ;
- Vérifier le suivi des prescriptions et des conseils d'hygiène donnés après accouchement ;
- Vérifier la montée laiteuse ;
- Donner des conseils alimentaires et sanitaires nécessaires (AME, espacement des naissances, vaccination de l'enfant).

Les consultations post natales permettent au nouveau-né de bénéficier des services suivants :

- Vérifier si de nouvelles maladies ne sont pas apparues ;
- Vérifier l'efficacité des tétées ;
- Vacciner contre la tuberculose ;
- Peser l'enfant pour évaluer son développement.

MESSAGE CLÉ

Effectuer au moins 3 consultations après accouchement en respectant les rendez-vous, permet de surveiller votre état de santé et celui de votre bébé.



Les Signes de danger après accouchement chez la mère

Quels sont les signes de danger chez la mère après l'accouchement ?

Les signes suivants représentent un danger pour vous si vous avez accouché récemment:

- vous saignez beaucoup,
- vous respirez difficilement ou rapidement,
- vous avez le corps très chaud et avez très mal au ventre,
- vous avez des maux de tête persistants accompagnés de troubles de la vision,
- vous avez les seins ou mamelons enflés, rouges ou sensibles,
- vous avez du mal à uriner,
- vous avez du mal à retenir vos urines,
- vous avez des pertes vaginales qui sentent mauvais,
- vous avez les mains, les pieds et le visage enflés.

Que faire devant ces signes de danger ?

- il faut vous rendre immédiatement, au poste ou au centre de santé le plus proche, SANS ATTENDRE, de jour comme de nuit, demandez qu'on vous y accompagne par mesure de sécurité,
- n'oubliez pas votre carnet de santé.

MESSAGE CLÉ

Après un accouchement, rendez vous immédiatement, accompagnée d'un de vos proches, dans une structure de santé, de jour comme de nuit, dès que vous présentez un des signes évoqués ci-dessus.



Les Signes de danger chez le nouveau-né

Quels sont les signes de danger chez l'enfant et quand consulter ?

- il a du mal à respirer,
- il a le corps chaud,
- il a le corps froid,
- il a la fontanelle bombée,
- il refuse de téter ou vomit tout ce qu'il tète,
- il a de la diarrhée et/ou du sang dans les selles,
- il a l'ombilic rouge, irrité avec du pus ou du sang,
- il a les yeux ou la peau jaune,
- il a le ventre gonflé (ballonnement),
- il est mou (léthargique),
- il a des crises (convulsions).

Que faut-il faire devant un de ces signes ?

- amenez le bébé immédiatement au poste ou au centre de santé le plus proche, de jour comme de nuit,
- n'oubliez pas le carnet de santé et la fiche de vaccination.

MESSAGE CLÉ

Dès que votre bébé présente un de ces signes, amenez-le immédiatement à la structure de santé la plus proche, de jour comme de nuit.



Le calendrier vaccinal de l'enfant

- **A la naissance : BCG + VPO 0 (zéro)**
- **A 1 mois et demi : Penta 1 + VPO 1 + Pneumo 1**
- **A 2 mois et demi : Penta 2 + VPO 2 + Pneumo 2**
- **A 3 mois et demi : Penta 3 + VPO 3 + pneumo 3**
- **A 9 mois : Rougeole / Rubéole 1 + Fièvre jaune**
- **Entre 15 et 23 mois : Rougeole / Rubéole 2.**

Avantages de la vaccination

- Protège de la mort prématurée ;
- Protège contre quelques maladies graves ;
- Evite les handicaps ;
- Evite les grosses dépenses pour les soins médicaux ;
- Permet de mener normalement les activités quotidiennes sans la souffrance et les soins d'un enfant gravement malade.

MESSAGE CLÉ

La vaccination renforce les défenses de l'organisme de l'enfant et l'aide à lutter contre les maladies. Le respect du calendrier vaccinal est gage de sécurité pour mon enfant.



L'Allaitement Maternel Exclusif (AME)

L'allaitement au sein présente de nombreux avantages

POUR L'ENFANT

- Le premier lait (celui qui est jaune) est nutritif, protège votre bébé et lui permet de rester en bonne santé.
- Le lait maternel contient exactement l'eau et les nutriments dont le corps de l'enfant a besoin pour grandir et se développer jusqu'à six mois.
- Le lait maternel est facile à digérer pour le bébé

POUR LA MÈRE

- La tétée diminue le saignement après accouchement.
- L'allaitement maternel exclusif permet de retarder une nouvelle grossesse.

POUR LA FAMILLE

- Le lait maternel est gratuit et sûr
- La tétée renforce le lien affectif entre la mère et l'enfant
- Le lait maternel ne nécessite pas de préparation.

Suggestions pour un allaitement exclusif au sein réussi

- Mettez-le bébé au sein dans la demi-heure qui suit la naissance.
- Donnez-lui le premier lait (le colostrum). Il est nutritif, protège votre bébé et lui permet de rester en bonne santé.
- A chaque tété, laissez le bébé vider le premier sein avant de lui donner le second. A la tété suivante, commencez par le deuxième sein si celui-ci n'a pas été vidé.
- La tétée favorise la production de lait. Plus il tète, plus vous produisez de lait.
- Pendant que vous allaitez, buvez beaucoup d'eau propre, mangez sainement et reposez-vous dès que vous pouvez.
- La nuit, faites dormir votre bébé près de vous pour pouvoir l'allaiter.
- Pendant les six premiers mois, l'enfant n'a besoin de rien d'autre que de lait maternel – ni eau, ni lait d'une autre nature, ni céréales, ni beurre, ni thé, ni miel, ni huile de palme, ni jus de fruits.
- Seuls les médicaments prescrits par l'agent de santé peuvent être donnés à l'enfant.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant chaque tétée.
- Lavez-vous tous les jours et portez des sous-vêtements propres.

MESSAGE CLÉ

Pendant les six premiers mois, ne donnez que du lait maternel à votre bébé, de jour comme de nuit, au moins huit fois dans la journée, aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite.

