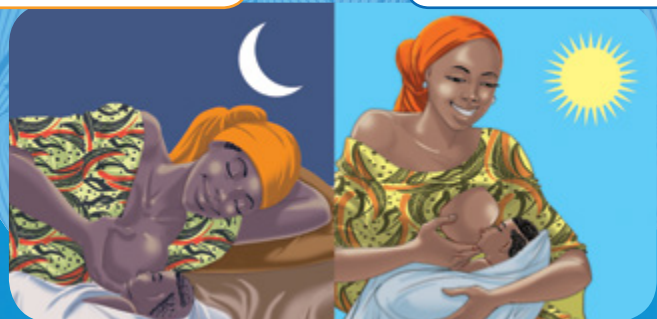


Dans l'heure qui suit la naissance



Pas d'eau



De jour comme de nuit,
aussi souvent que possible

PRATIQUE DE L'ALLAITEMENT MATERNELLE EXCLUSIF

→ les bonnes positions de la mère et de l'enfant



- L'enfant est face à la mère
- L'enfant et la mère sont ventre contre ventre.

→ la bonne prise de sein



- Le bébé a la bouche grande ouverte, lèvres éversées vers l'extérieur, le menton du bébé touche le sein
- La durée d'une tétée est d'au moins 20 minutes (à la demande)
- La fréquence des tétées est de 8 tétées au moins par jour.



ALLAITEMENT MATERNEL
EXCLUSIF

Ween Kessé

Ba juróom-benn
weer, ngiir
waajal sama
doom



0 à 6 mois

appel gratuit
N° Vert 800 00 50 50

ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF

A.M.E

DÉFINITION

L'allaitement exclusif consiste à nourrir le nourrisson uniquement de lait maternel, sans aucun ajout d'autres boissons ou aliments, pas même de l'eau. En revanche, on peut lui administrer des gouttes ou des sirops de vitamines, minéraux ou médicaments, lorsque nécessaire (OMS, 1996).

L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les six premiers mois de vie du nourrisson en raison de ses nombreux bienfaits, tant pour l'enfant que pour la mère.



PAS DE
BIBERONS



PAS D'EAU



DE 0 à 6 MOIS

AVANTAGES DU PREMIER LAIT

- Permet d'éliminer les selles noires du bébé.
- Favorise la sortie du placenta de la mère.
- Limite les saignements de la mère.

BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF POUR LA MÈRE

- Protège contre la survenue d'une nouvelle grossesse.
- Fait gagner du temps (ne nécessite aucun besoin de préparer pour l'enfant).
- Renforce l'amour entre la mère et l'enfant.
- Semble augmenter, chez la mère, le sentiment d'estime de soi et de confiance en son potentiel et en ses capacités.
- Retarde le retour des menstruations.
- Diminue le risque de cancer du sein et des ovaires.

BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF POUR L'ENFANT

- Protège le cerveau et favorise son développement.
- Assure de manière optimale la croissance et le développement du nourrisson et du jeune enfant.
- Diminue la survenue des diarrhées et autres maladies.
- Réduit l'incidence et la gravité de plusieurs maladies infectieuses, l'infection respiratoire aigüe.
- Dispose d'un effet protecteur contre les infections digestives.
- Améliore le développement cognitif de l'enfant
- Apporte suffisamment d'eau et de nourriture à l'enfant.
- Protège contre les infections et les allergies.
- Renforce l'amour entre la mère et l'enfant.
- Donne au nourrisson les éléments nutritifs nécessaires à son âge et à son développement.
- Est bien digéré et absorbé.
- Protège contre l'anémie par carence en fer.

CONSEILS POUR LA RÉUSSITE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF

- Mettre au sein immédiatement l'enfant sur la table ou la natte d'accouchement.
- Donner le premier lait jaunâtre (*colostrum*).
- Donner le lait (*le sein*) à la demande de l'enfant (*au moins 10 fois en 24 heures*).
- Ne pas donner d'autres aliments ni liquides (*tisane – eau – bouillie – pâte délayée...*).
- Vider complètement le premier sein avant de donner le second.
- En cas de fatigue du bébé, vider le sein dans un gobelet et donner à l'enfant.

