

Pourquoi est-il important de soutenir l'alimentation des nourrissons et jeunes enfants?

- Dans les situations d'urgence, les nourrissons et les personnes s'occupant d'eux ont besoin d'un soutien spécifique. L'allaitement au sein et les premiers aliments appropriés permettent de sauver des vies.
- Les mères étant souvent stressées et recevant des conseils contradictoires, nombre d'entre elles pensent ne pas pouvoir produire suffisamment de lait maternel, ou du bon lait. Il est essentiel d'encourager et de soutenir les mères, ainsi que les autres personnes s'occupant de l'enfant et la famille au sens large.

Ce que vous devez savoir

- Le lait maternel constitue une alimentation saine, nourrissante et bon marché pour les jeunes enfants (voir la che action 13). C'est le choix le plus sûr dans les situations d'urgence, lorsque la population n'a pas nécessairement accès à de l'eau salubre et de bonnes conditions d'hygiène, à un approvisionnement régulier en nourriture ou en moyens de subsistance et à un revenu constant.
- L'allaitement aide à combattre les maladies. Dans la plupart des circonstances, une mère devrait continuer d'allaiter lorsqu'elle ou son enfant ne va pas bien.
- Les mères stressées, malnourries et affamées peuvent malgré tout produire suffisamment de lait pour nourrir leurs enfants. Si le flux de lait s'arrête, il est parfois possible de le réamorcer grâce à un appui et un suivi psychologique. Il peut aussi y avoir d'autres options, par exemple des banques de lait, des nourrices, etc.
- L'utilisation de substituts du lait maternel et de biberons peut accroître l'impact des diarrhées et les décès lorsque les biberons/tétines ne sont pas bien nettoyés ou stérilisés, ou si l'eau employée est sale. Toute distribution de lait artificiel, de lait de vache ou d'autres animaux, de biberons ou de tétines devrait être signalée à l'autorité chargée de surveiller l'application du Code de l'OMS sur les substituts du lait maternel.
- Renseignez-vous sur les aliments à haute valeur énergétique locaux ou distribués mis à la disposition des jeunes enfants de plus de six mois pour compléter le lait maternel qu'ils reçoivent.
- Renseignez-vous sur l'emplacement des zones calmes, des tentes d'allaitement, des groupes d'appui aux soignants, des groupes de mères et d'autres services qui soutiennent les familles et autres personnes qui nourrissent les jeunes enfants.

Ce que vous pouvez faire: l'allaitement

- Apporter un soutien aux mères, aux familles et aux personnes s'occupant de bébés.

- Les informer que le lait maternel est la meilleure alimentation, même lorsque les mères sont stressées, malnourries ou affamées.
- Pour maintenir le flux de lait, encourager les mères à allaiter fréquemment (jour et nuit, au moins 8 fois).
- Leur expliquer que le contact peau à peau entre la mère et l'enfant peut aider à accroître la quantité de lait produite.
- Aider les mères à trouver un endroit calme pour se détendre étant donné que cela facilite le débit de lait.
- Associer les pères, les personnes s'occupant de l'enfant et les autres membres de la famille aux discussions (pour autant que cela soit culturellement approprié) afin de garantir un soutien aux mères lorsqu'elles allaitent.
- S'assurer que les mères, pères et autres personnes s'occupent d'enfants, les groupes de soutien et les communautés reçoivent des informations correctes en matière d'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants.
- Orienter les mères malnourries, exténuées, craignant de manquer de lait, souffrantes et abattues vers un établissement de santé ou un centre d'alimentation pour qu'elles bénéficient d'un soutien psychosocial et en matière de nutrition, notamment sous la forme de cours sur l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants.
- Signaler toutes donations ou distributions de substituts du lait maternel, de lait de vache en poudre, de biberons ou de tétines à votre coordonnateur dans la Société nationale ou au ministère de la Santé, ou à l'autorité chargée de contrôler les violations du Code de l'OMS sur les substituts du lait maternel.

Ce que vous pouvez faire : alimentation des mères

- Soutenir et conseiller les mères en matière de nutrition au cours de la grossesse et de l'allaitement:
 - Augmenter le nombre de repas ou d'en-cas au cours de la grossesse (un en plus) et de l'allaitement (deux en plus) car les mères ont des besoins énergétiques plus importants.
 - Encourager la consommation d'aliments nutritifs disponibles localement, notamment de denrées alimentaires riches en fer, en calcium et en vitamine A.
 - S'assurer que les mères prennent des compléments de fer et d'acide folique au cours de la grossesse et au moins pendant trois semaines après avoir accouché.
 - Faire en sorte que les mères commencent à prendre des compléments de vitamine A dans les six semaines suivant l'accouchement.
- Pour prévenir les infections, donner aux mères des vaccins antitétaniques pendant la grossesse, les encourager à utiliser des moustiquaires imprégnées d'insecticides, leur fournir des traitements vermifuges et antipaludiques au cours de la grossesse, et prévenir et traiter les infections sexuellement transmissibles (IST).
- Favoriser les pratiques recommandées en matière d'hygiène.
- Encourager les familles à soutenir et aider les femmes dans leur travail, en particulier vers la fin de la grossesse, et à les laisser se reposer davantage.

Ce que vous pouvez faire: premiers aliments (alimentation complémentaire) à partir de 6 mois

- Encourager les familles à donner aux jeunes enfants des repas légers et fréquents.
- Encourager les familles à boire de l'eau propre et à adopter des pratiques recommandées en matière d'hygiène, notamment à se laver les mains avant de préparer la nourriture et de donner à manger. Collaborer avec les collègues de l'équipe eau, assainissement et hygiène (WASH), de la santé et d'autres secteurs pertinents pour assurer l'accès à une eau et des installations d'assainissement propres.
- Encourager les familles à consommer des aliments nutritifs, notamment de la nourriture riche en fer (viande, poulet, poisson, légumes verts, haricots, pois) et en vitamine A (viande biologique, carottes, courges, papayes, mangues, œufs), ainsi que divers fruits, légumes et céréales enrichies.
- Préconiser l'inclusion, dans la nourriture distribuée aux enfants et aux femmes enceintes et allaitantes, de premiers aliments dont la texture est appropriée pour les jeunes enfants (telles que des purées, des aliments écrasés et des mini-portions) et d'aliments complémentaires (si nécessaire, notamment du mélange maïs- soja, de micronutriments en poudre et d'autres compléments alimentaires, tels que des aliments thérapeutiques prêts à l'emploi (comme Plumpy'nut®)).

Messages à la population

- L'allaitement nourrit, protège et sauve la vie des enfants, en particulier dans les situations d'urgence. Dans ces cas, l'allaitement est le moyen le plus sûr de nourrir les jeunes enfants.
- N'utilisez pas de biberons ni de tétines car ils peuvent rendre les enfants malades. Si vous donnez du lait maternisé à un enfant, utilisez une tasse et une cuillère car il est plus facile de les garder propres dans des environnements moins sains.
- Ne donnez pas de nourriture autre que le lait maternel aux nourrissons jusqu'à leurs six mois environ.
- Soulignez l'importance de l'alimentation de la mère.
- Outre les mères, associez les pères, les personnes s'occupant des enfants et le reste de la famille aux activités de soutien et d'éducation.

Messages communautaires

Voir les messages de la communauté suivants pour soutenir alimentation des nourrissons et jeunes enfants dans les situations d'urgence:

3 - Allaitement au sein

23 - Promotion des comportements sains dans la communauté

29 - Réalisation d'examens nutritionnels