

Nutrition de la femme enceinte et de la femme allaitante

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- En haut, une femme enceinte assise sur une natte en train de manger.
- Au milieu une femme enceinte en train d'avaler un comprimé.
- En bas, une femme allaitante en train de manger et son bébé dort dans ses bras.
- Une variété d'aliments répartie en trois groupes.
 - Le premier est composé de manioc, maïs, riz, huile et igname.
 - Le deuxième est composé de viande, haricot, lait et chenilles.
 - Et le troisième groupe est composé de fruits et légumes.
- Une boîte portant mention Fer Acide Folique
- On voit une personne qui se lave les mains avec de l'eau et du savon.

A votre avis, de quoi s'agit-il ?

De l'alimentation de la femme enceinte et de la femme allaitante
De la supplémentation en Fer Acide Folique de la femme enceinte et allaitante

Qu'est-ce qui distingue dans votre communauté l'alimentation d'une femme enceinte de ce qu'elle consomme d'habitude ?

Réponses des participants

Combien de fois doit normalement manger une femme enceinte par jour ?

En plus des repas habituels, un repas supplémentaire.

Combien de fois doit normalement manger une femme allaitante par jour?

En plus des repas habituels, deux repas supplémentaires pour la femme allaitante.

Quels sont les aliments qu'une femme enceinte ou allaitante doit manger par jour ?

Riz, maïs, fruits, légumes, haricots, viande, poisson, œufs, etc (une alimentation variée).

Les femmes enceintes ont besoin de nourriture supplémentaire chaque jour (une ou plusieurs portions de la nourriture de base - comme les maïs, manioc, riz) pour assurer la croissance et le développement de son du bébé.

Les femmes enceintes et allaitantes prennent les comprimés de fer et acide folique chaque jour à partir du quatrième mois de grossesse jusqu'à trois mois après l'accouchement pour avoir suffisamment du sang, pour accoucher d'un bébé avec un bon poids ($\geq 2,5$ Kg) et pour un bon développement physique et mental du bébé pendant la grossesse et après la naissance. La prise du fer noircit les selles, c'est un effet secondaire ne présentant aucun danger pour la santé.

Messages clés

- Chère femme enceinte, pour améliorer votre santé et permettre à votre bébé de se développer, consommez chaque jour un repas supplémentaire.
- Chère femme allaitante, pour améliorer votre santé et permettre à votre bébé de se développer consommez chaque jour deux repas supplémentaires.
- Maman, pour varier et équilibrer vos repas, mangez tous les aliments disponibles tels que du lait, de la viande, du poisson, des chenilles, des oeufs, des céréales, des haricots, du manioc, des fruits, des légumes ... Consommez du sel iodé pour aider au bon développement du cerveau et du corps de votre bébé .
- Chères mamans prenez chaque jour un comprimé de fer acide folique suivant la prescription de votre agent de santé pour lutter contre l'anémie.



Allaiter dans l'heure qui suit l'accouchement

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Un prestataire qui aide la maman à mettre son nouveau né au sein.
- Le lait de couleur jaunâtre qui coule du sein de la femme
- Deux infirmières qui aident une femme à accoucher

A votre avis, de quoi s'agit-il ?

Il s'agit de la mise au sein du bébé immédiatement après l'accouchement.
Le lait que la maman est en train d'allaiter son bébé a la couleur jaunâtre

Que donnent les mamans de votre communauté à leurs nouveau-nés dans l'heure qui suit l'accouchement ?

Réponses des participants

Que font les mamans de votre communauté de ce premier lait de couleur jaunâtre?

Réponses des participants

Quels sont les avantages de commencer à allaiter son bébé dans l'heure qui suit l'accouchement ?

Cela facilite la montée laiteuse;

Permet à votre bébé de bénéficier du premier lait jaunâtre appelé colostrum. Le colostrum est très nourrissant et protège le bébé contre les maladies (infections).

Ce lait jaunâtre est propre, contient beaucoup de vitamines et d'énergie pour que le bébé devienne fort.

C'est le premier vaccin pour votre bébé. Cela aidera le bébé à se défendre contre les maladies.

La mise au sein dans l'heure facilite la sortie du placenta et réduit le risque de l'hémorragie de la mère cause fréquente du décès maternel après l'accouchement.

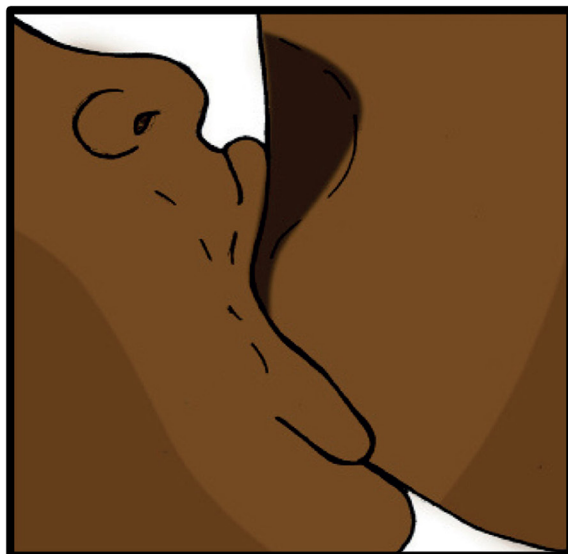
Le colostrum facilite l'élimination des premières selles de votre bébé et ça nettoie bien ses intestins. L'allaitement favorise la relation d'affection entre la maman et le bébé.

Messages clés

Chères mamans mettez votre bébé au sein immédiatement après l'accouchement, cela contribue à votre bonne santé et celle de votre bébé.

Chères mamans mettez votre bébé au sein même si le bébé ne pleure pas, même s'il dort, même si le lait ne sort pas encore et même si vous souffrez du maux de ventre pour faciliter l'écoulement du lait le plus tôt.

Chères mamans donnez toujours le lait jaunâtre à votre bébé pour faciliter la sortie des premières selles et protéger le bébé contre les maladies.



Pour un allaitement maternel efficace : position et prise correcte du sein

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

On voit des mères en train d'allaiter leurs bébés en les tenant dans des différentes positions.

A votre avis, de quoi s'agit-il ?

Il s'agit de différentes positions pour allaiter et la prise du sein par le bébé.

Comment les femmes allaitantes de votre communauté positionnent-elles leurs enfants au sein?

Réponses des participants

Quelles sont les différentes positions recommandées pour allaiter un bébé ?

Position assise avec dos soutenu (dossier d'une chaise, mur, tronc d'arbre,...) et couchée.

A votre avis, pourquoi la maman doit-elle avoir une bonne position pendant qu'elle allaite le bébé ?

Pour qu'elle soit à l'aise et ne se fatigue pas trop vite et arrête trop tôt la tétée avant que son bébé ne soit rassasié.

Qu'est ce qui montre que l'enfant a une bonne prise de sein ?

- Son menton touche le sein;
- Sa bouche est grande ouverte ;
- L'aréole est plus visible au-dessus qu'en dessous de la bouche ;
- La lèvre inférieure est renversée vers l'extérieur.

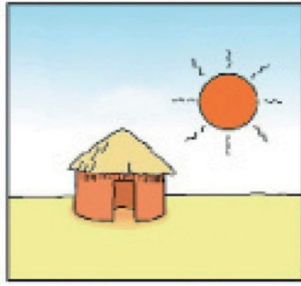
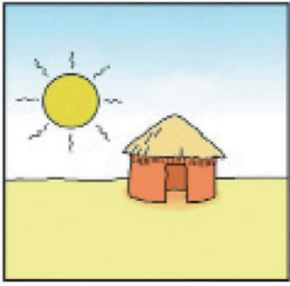
Quels sont les avantages d'une bonne prise du sein ?

- Permet à l'enfant de prendre assez de lait ;
- Permet à la mère d'avoir beaucoup de lait ;
- Evite la mère des douleurs au mamelon et un engorgement mammaire.

Messages clés

Chère maman pour allaiter votre bébé, soyez en position confortable :

- Couchée d'un côté tournée vers l'enfant
- Assise avec dos soutenu sur le dossier de la chaise, soit sur le mur soit encore sur un tronc d'arbre pour que l'enfant tète suffisamment



Allaitement Maternel Exclusif 6 mois

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte ?

On voit 5 images :

- En haut, une maman bien assise sur une chaise en train d'allaiter son bébé, une maman qui vient du champ et allaite son bébé et trois images du soleil à différents moments.
- Au centre, la même maman portant son bébé et qui refuse de donner à manger et à boire à son bébé.
- En bas, une maman couchée sur le lit en train d'allaiter son bébé.

A votre avis pourquoi la maman refuse le gobelet contenant l'eau et l'assiette de nourriture ?

Elle ne veut pas donner de l'eau et autres nourritures à son bébé, car le lait maternel est plus nutritif et contient assez d'eau pour son bébé jusqu'à l'âge de six mois.

Selon vous, pourquoi faut-il donner que du lait maternel à votre bébé de moins de 6 mois ?

Le lait maternel est un aliment complet et est la meilleure boisson possible pour votre bébé. 90 % du lait maternel est constitué de l'eau dont le bébé a besoin et suffit à étancher sa soif même quand il fait chaud. Donner autre chose à votre bébé diminuera sa fréquence de tétées et réduira la quantité du lait maternel que la mère peut produire.

- Toutes les mères sont capables de produire assez de lait pour leurs bébés; plus les bébés tètent plus la quantité du lait produit est grande et mieux l'enfant grandit.
- Les bébés qui ne prennent que du lait maternel au cours des six premiers mois se développent beaucoup mieux physiquement et mentalement et tombent rarement malades.
- Le bébé pleurera moins si on l'allaite plus souvent et longtemps (8 à 12 tétées) et si vous allaitez tour à tour les deux seins jusqu'à ce qu'ils soient vides.
- Jusqu'à six mois, les bébés ont seulement besoin de lait maternel pour bien grandir. Le lait maternel contient suffisamment de l'eau pour étancher la soif du bébé.
- L'introduction avant six mois d'autres liquides et aliments tels ; l'eau de boisson, thé, café, jus commerciaux, biscuits et aliments réduit l'appétit, remplit inutilement le petit estomac de l'enfant. Ceci l'expose aux maladies (diarrhée, malnutrition,...) et empêchent la bonne croissance de l'enfant.
- Si on pense qu'on ne peut pas arrêter tous les liquides à la fois, réduire le nombre d'aliments liquides et augmenter l'allaitement.
- Finalement, le remplacement du lait maternel par un substitut en poudre coûte très cher à la famille.

Combien de fois doit-on allaiter son bébé de moins de 6 mois au cours d'une journée ?

- Chaque fois qu'il le demande de jour comme de nuit ; 8 à 12 fois au total par 24 heures car son estomac se vide très vite. Il est bon que l'enfant tète aussi longtemps qu'il le veut jusqu'à ce qu'il abandonne le sein de lui-même.
- Le Kunde, le Sanga, le fait de n'avoir pas allaité l'enfant pendant un long moment d'absence et même la consommation par la mère de n'importe quel aliment (interdit) n'altère pas la qualité du lait maternel

Jusqu'à quel âge, peut-on nourrir son bébé uniquement avec du lait maternel?

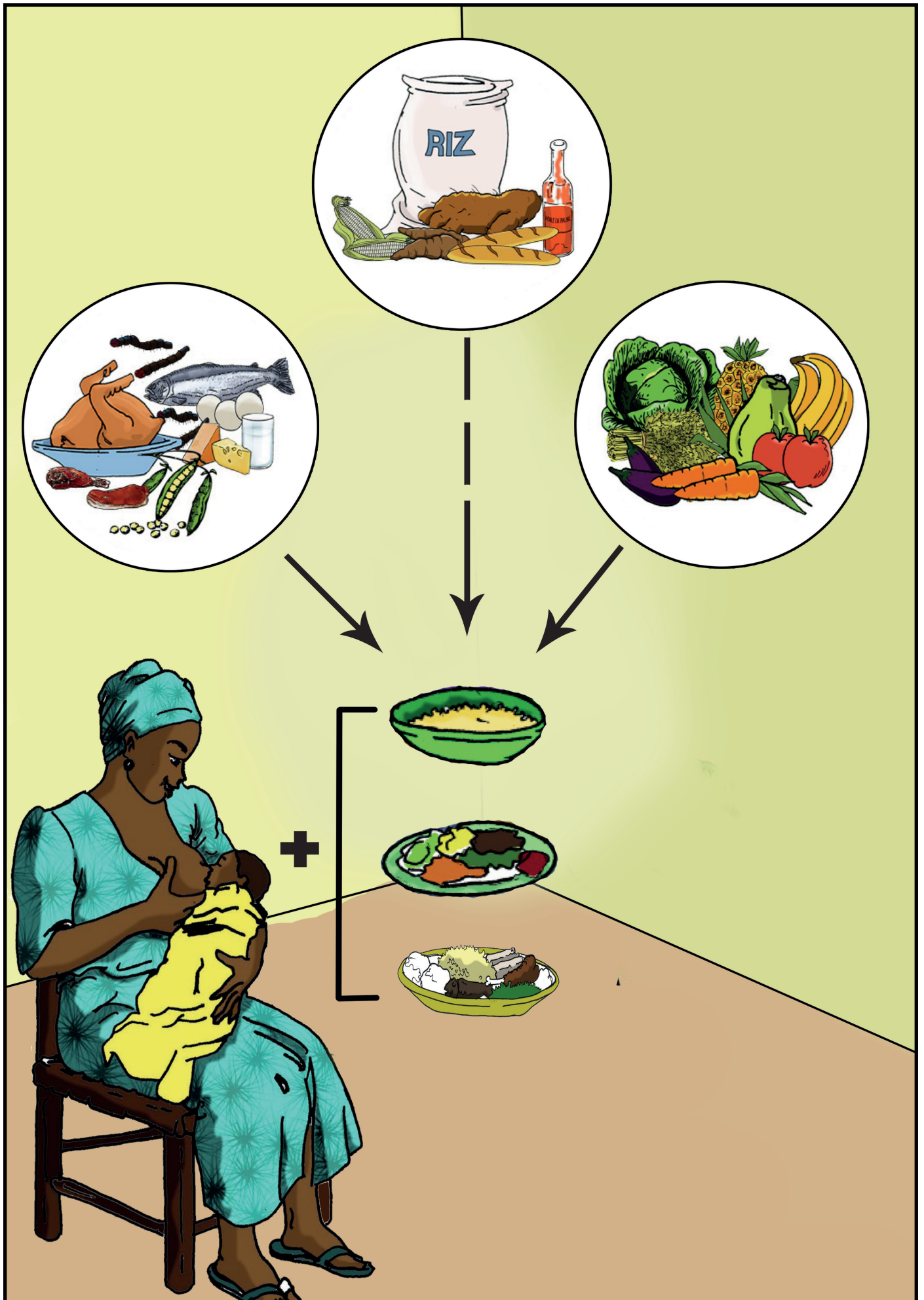
Jusqu'à 6 mois.

Messages clés

Chers parents,

Le lait maternel est le seul aliment naturel, complet et adapté à votre bébé, nourrissez-le exclusivement au sein jusqu'à l'âge de six mois.

Chères mamans continuer toujours à allaiter votre enfant pendant que vous êtes malade : KUNDE, FOTA ITOKO, SANGA ou de toute autre maladie et même après une longue absence, car le lait maternel garde toujours ses bonnes qualités.



Préparation de l'alimentation de complément

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

On voit 5 images :

- Une femme en train de donner le sein.
- En médaillons :
 - Du poulet, du poisson, de la viande rouge, des chenilles, des œufs, du fromage, du beurre, de l'huile de palme et des haricots.
 - Riz, maïs, pain, patate douce, banane plantain, igname et manioc.
 - Carotte, chou, aubergine, aubergine amère, ananas, papaye, mangue, banane, tomate, avocat et des légumes

A votre avis de quoi s'agit-il?

Cette image concerne les aliments qu'il faut utiliser pour constituer l'aliment de complément de nos enfants

- Dans le premier médaillon, il s'agit des aliments riches en protéines
- Dans le second médaillon, il s'agit des aliments riches en énergie et des aliments de basse.
- Dans le troisième il s'agit des aliments riches en vitamine et minéraux

Quel sont les groupes d'aliments recommandés ?

1. Aliments de base : riz, maïs, igname, manioc, pain
 2. Légumineuses, soja, haricot
 3. Produits animaux : viande, chenilles, poisson, œuf, fromage
 4. Fruits et légumes : carotte, chou, aubergine ananas, mangue
 5. Huiles et graisses : beurre, huile de palme
- Les aliments riches en protéines sont des aliments constructeurs et réparateurs. Ils favorisent la croissance du bébé.
 - Les aliments riches en vitamines et minéraux sont des aliments protecteurs et régulateurs qui protègent contre les maladies.
 - La consommation fréquente des aliments transformés tels le jus, les biscuits, et les boissons à base de thé ou café coupent l'appétit et remplissent inutilement les petits estomacs de nos enfants ainsi les exposent à la malnutrition et aux autres maladies. Ils réduisent inutilement les avoirs de la famille (achat et soins pour les maladies)
 - Donnons des petits repas à base des aliments locaux : fruits de saisons (mangues, papayes, oranges, etc.), de petits morceaux de tubercules ou plantain cuits qui sont plus nutritifs et aident votre enfant à grandir.

A votre avis, pourquoi doit-on varier les aliments destinés à l'enfant ?

- Pour favoriser son développement et sa bonne croissance en lui faisant bénéficier des avantages des différents aliments.

Que doit manger l'enfant entre 6 à 24 mois ?

- En plus du lait maternel, nous devons introduire des aliments de complément.
- L'aliment de complément idéal doit contenir des aliments de base, des aliments riches en énergie, des aliments riches en protéines et des aliments riches en vitamines et minéraux.

Messages clés

Chers parents

- Pour une croissance adéquate de nos enfants, à partir de 6 mois, en plus du lait maternel, donnez-leur au moins trois repas.
- Le repas idéal pour l'aliment de complément de votre enfant doit contenir : des aliments de base, des aliments riches en énergie, des aliments riches en protéines et des aliments riches en vitamines et minéraux.
- Pour l'alimentation de complément de nos enfants, préparons les repas à base des aliments locaux disponibles pour leur assurer une bonne croissance.



Allaitement maternel et alimentation de complément : Enfants de 6-9 mois

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Une femme assise sur une natte en train de donner de la bouillie à son enfant ;
- En médaillons :
- La même femme qui allaite son bébé ;
- Une personne en train de se laver les mains à l'eau propre et au savon ;
- Des aliments variés divisés en 3 groupes (dans le premier groupe : poissons, viande, chenilles, soja, arachides, haricots / dans le second groupe : maïs, riz, sorgo, manioc, millet, banane Plantin, huile de palme / dans le troisième groupe : banane, mangue, avocat, orange, papaye, légumes)
- 3 bols de bouillie à donner à l'enfant un le matin, un à midi, et un le soir ainsi qu'une banane

Quel âge donneriez-vous à l'enfant nourri par une mère assise sur la natte ?

Plus de 6 mois

Dans votre communauté, quels autres aliments en plus de lait maternel donnez-vous à votre enfant de plus de 6 mois ?

Réponses participant.

A votre avis, quels sont les avantages de ces aliments que vous donnez à votre enfant ?

Réponses participants

A votre avis, quels sont les groupes d'aliments qui entrent dans l'alimentation de l'enfant de 6-9 mois

- **1^{ère} Etoile:** aliments de base ; céréales, racines et tubercules (maïs, riz, manioc farine, igname, plantain,...)
- **2^{ème} Etoile:** protéines végétales:(soya, arachide, haricot, graines de courge, vigna... ;
- **3^{ème} Etoile:** protéines animales : viandes, œufs, chenilles, poisson, insectes, termites, laits « cowbel », escargots, gibiers,
- **4^{ème} Etoile:** les fruits et les légumes (papaye, mangue, orange,... carottes, tomate, sombe, épinard, amarante, champignon, makoloni, ngangai,...)

Comment préparez-vous la bouillie pour votre enfant de plus de 6 mois ?

- 3 mesures d'un aliment de base : maïs, riz, manioc farine, igname, plantain,...(céréales, tubercules et féculents)
- 1 mesure de légumineuse : soya, arachide, haricot, graines de courge, vigna...
- 1/2 mesure protéine animale : viandes, œufs, chenilles, poisson, insectes, termites, lait, escargots, gibiers, ...
- Y ajouter fruits et légumes.

Combien de fois doit-on nourrir l'enfant?

- 2 à 3 repas soit 2 à 3 cuillerées à soupe par repas plus 1 petit repas(collation).
- Augmenter graduellement la quantité de nourriture en fonction de l'âge de l'enfant (8 à 12 C à S / jour).
- Allaiter entre les repas.

A votre retour a la maison, quel aliment ajouterez-vous au repas habituel de votre enfant ?

Réponses participants

A votre avis quels sont avantages en donnant à vos enfants : du thé , café, jus commerciaux, biscuits, ...

Le thé et le café favorisent la diminution du sang, leur consommation peut amener à l'anémie. Le jus industriel et le biscuit coupent l'appétit et exposent à la carie dentaire et même à d'autres maladies.

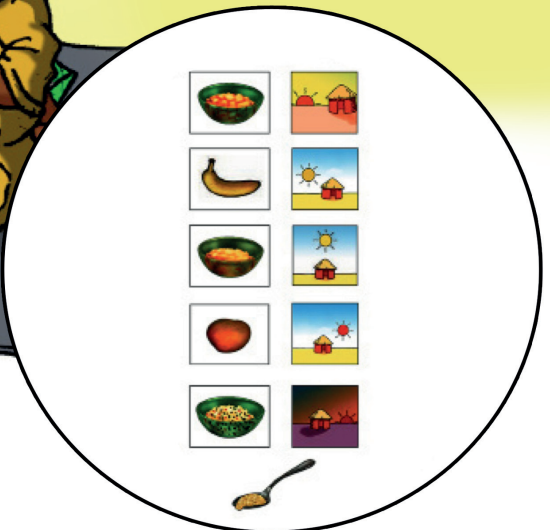
Messages clés

Chers parents,

Après 6 mois, en plus du lait maternel, donnez 3 repas de bouillie par jour en augmentant graduellement la quantité jusque 8 cuillerées à soupe;

La bouillie doit être préparée avec une variété d'aliments ; - **d'origine animale** (la viande, œufs et produits laitiers) ; - **aliments de base** (les céréales, racines et tubercules) - **les légumineuses et les graines** - **les fruits et les légumes riches en vitamine A.**

Pour que nos enfants grandissent normalement, donnons leurs les aliments locaux disponibles en lieu et place du jus industriel, du thé ou du café, des biscuits ou bonbons qui coupent leur appétit, remplissent leurs estomacs inutilement et les exposent aux maladies et à une mauvaise croissance.



Allaitement maternel et alimentation de complément : enfants de 9 - 12 mois

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Une femme assise sur une natte en train de donner un repas à son enfant assis à côté d'elle ;
- Autour d'elle, 4 médaillons :
 - Une personne en train de se laver les mains à l'eau propre et au savon ;
 - La même femme qui continue à allaiter son bébé ;
 - 3 repas à donner à l'enfant, un le matin, un à midi et un le soir et deux fruits à donner un l'avant midi et l'autre l'après-midi, Soit 8 à 12 cuillerées à soupe ($\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de la tasse / jour) lorsque l'enfant approche 1an d'âge

Quel âge donneriez-vous à l'enfant nourri par une mère assise sur la natte ?

Plus de 9 mois.

Quels autres aliments en plus du lait maternel donnez-vous à votre enfant de plus de 9 mois ?

Réponses participant.

A votre avis, quels sont les avantages de ces aliments que vous donnez à votre enfant ?

Réponses participant.

A votre avis, quels sont les groupes d'aliments qui entrent dans l'alimentation de l'enfant de 9 à 12 mois?

- **1^{ère} Etoile:** aliments de base ; céréales, racines et tubercules (maïs, riz, manioc farine, igname, plantain,...)
- **2^{ème} Etoile :** protéines végétales:(soya, arachide, haricot, graines de courge, vigna... ;
- **3^{ème} Etoile:** protéines animales : viandes, œufs, chenilles, poisson, insectes, termites, laits « cowbel », escargots, gibiers,
- **4^{ème} Etoile :** les fruits et les légumes (papaye, mangue, orange,... carottes, tomate, sombe, épinard, amarante, champignon, makoloni, ngangai,...)

Quels autres aliments en plus du lait maternel faut-il donner à un enfant de plus de 9 mois et quelles fréquences ?

- Intégrez une variété d'aliments à chaque repas par exemple :viande, œufs, chenilles, escargots, insectes, lait ..., maïs, riz, manioc, banane plantain, Isoja, arachide, grain de courge, haricot, vigna,
- En plus de grand repas offrez lui des petits repas : mangue, papaye, orange, avocat, banane ... ou manioc, igname, plantain, patate, pomme de terre, taro.
- Donnez fréquemment : viande, poulet, canard, poisson, œufs, haricots, vigna bien cuits sous forme des purées ou hachées.
- Donner 3 bols de bouillie à l'enfant : un le matin, un à midi et un le soir plus deux fruits à raison de l'avant midi et l'autre l'après-midi.

A votre avis combien des repas doit-on donner à un enfant entre 9 à 12 mois ?

- 3 repas plus deux collations

L'Enfant à qui on donne suffisamment d'aliments est protégé contre la malnutrition et d'autres maladies.
La maman continue à Allaiter l'enfant entre les repas

A votre retour à la maison, quel aliment ajouterez-vous au repas habituel de votre enfant et à quelle fréquence ?

Réponses participants

Messages clés

Chers parents,

- Après 9 mois, le lait maternel reste la nourriture la plus importante de votre enfant. Mais, puisque ses besoins nutritionnels augmentent, donnez-lui en plus des bouillies composées d'aliments variés comme les céréales, les légumineuses, viandes, et poissons écrasé, les œufs..., les légumes 3 fois par jour et les fruits 2 fois par jour pour favoriser sa croissance et son développement.
- Pour que nos enfants grandissent normalement, donnons leurs les aliments locaux disponibles en lieu et place du jus industriel, des boissons à base du thé ou du café, des biscuits ou bonbons qui coupent leur appétit, remplissent leurs petits estomacs inutilement et les exposent aux maladies et à une mauvaise croissance



Allaitement maternel et alimentation de complément : enfants de 12 à 24 mois

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Une femme assise sur une natte à côté d'elle, un enfant de plus d'un an en train de manger
- Autour d'elle, 4 médaillons :
 - Une personne en train de se laver les mains à l'eau propre et au savon ;
 - La même femme qui continue à allaiter son bébé ;
 - 3 repas à donner à l'enfant un le matin, un à midi et un le soir et deux fruits à donner un l'avant midi et l'autre l'après-midi. Augmenter graduellement la quantité de nourriture jusqu'à 16 cuillères à soupe soit 1 tasse (250ml).
 - Des aliments variés divisés en 3 groupes (**1^{er} groupe** : poissons, viande, chenilles, soja, arachides, haricots/ **2^{ème} groupe** : maïs, riz, sorgho, manioc, millet, banane Plantain, huile de palme / **3^{ème} groupe** : banane, mangue, avocat, orange, papaye, légumes).

Quel âge donneriez-vous à l'enfant nourri par une mère assise sur la natte ?

Plus de 12 mois

Quels autres aliments en plus du lait maternel donnez-vous à votre enfant de plus de 12 mois ?

Réponses participant.

Quels autres aliments en plus du lait maternel faut-il donner à un enfant de plus de 12 mois et en quelle quantité ?

- Donner des aliments familiaux coupés en morceau ; des collations et des aliments coupés en tranche.
- Augmenter la quantité de nourriture $\frac{3}{4}$ d'un petit gobelet (250 ml)

A votre avis, quels sont les avantages de ces aliments que vous donnez à votre enfant ?

- Les aliments riches en énergie et les aliments de base donnent e la vitalité : maïs, riz, sorgho, manioc, millet, banane plantain, huile de palme.
- Les aliments riches en protéines sont des aliments constructeurs et réparateurs, ils favorisent la croissance de votre bébé : poissons, viande, chenilles, soja, arachides, haricots,
- Pour une bonne croissance l'enfant a plus besoin de protéines animales : viande, œufs, poisson, chenille, escargot, termites, et non la sauce seule .
- Les aliments riches en vitamines et minéraux sont des aliments protecteurs et régulateurs qui protègent contre les maladies : banane, mangue, avocat, orange, papaye, les légumes verts foncé (sombé, amarantes, épinard, makoloni, ngaingai...).

A votre avis, combien de repas doit on donner a un enfant entre 12 - 24 mois et de quelle manière?

- Donner 3 repas à l'enfant au moins: un le matin, un a midi et un le soir et deux fruits a raison d'un l'avant midi et l'autre l'après midi.
- Allaiter entre les repas.
- L'enfant doit manger plus maintenant pour grandir en santé, grandir, bien jouer, être actif et apprendre à l'école. L'enfant ne deviendra pas constipé.
- La maman doit encourager son enfant pendant le repas afin qu'il arrive à consommer tout ce qui lui était servi

A votre retour à la maison, quel aliment ajouterez-vous au repas habituel de votre enfant et à quelle fréquence ?

Réponses participants.

Messages clés

Chers parents,

- Après 12 mois, le lait maternel reste la nourriture la plus importante de votre enfant. Mais puisque ses besoins nutritionnels augmentent, introduisez-le au plat familial avec 3 repas constitué d'aliments variés comme les céréales, les légumineuses, les légumes et les fruits.
- Donnez-lui en plus deux collations entre deux repas pour favoriser sa croissance et son développement.
- Donnons à nos enfants de 12 à 24 mois les aliments locaux disponibles au lieu de boisson du jus industriel, des boissons préparées à base du thé ou du café, des biscuits ou bonbons qui coupent leur appétit, remplissent leurs petits estomacs inutilement et les exposent aux maladies et à une mauvaise croissance



Alimentation de l'enfant malade

Questions/Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Une maman inquiète qui essaie d'allaiter son enfant qui refuse.
- Une femme inquiète qui donne à manger à son enfant qui refuse.
- La même femme sourit à son enfant qu'elle allaite.
- La même femme souriante qui donne à manger à son enfant.

Quels sont les besoins nutritionnels d'un enfant malade ?

Pendant et après la maladie, l'enfant a besoin de plus de nourriture ;

Moins de 6 mois :

- Allaiter l'enfant plus fréquemment pendant la maladie et deux semaines après la maladie pour l'aider à éviter la perte de poids et à récupérer plus rapidement sa santé ;
- Donner les médicaments prescrits au centre de santé

Plus de 6 mois :

- Continuer à allaiter l'enfant
- Offrez d'autres liquides plus fréquemment, comme de l'eau, les fruits de saisons ou leur jus en lieu et place pas de thé, de jus industriel, biscuit ou de boissons sucrées.
- Fractionner le repas pendant la maladie et deux semaines après
- Donner les médicaments prescrits au centre de santé
- Encouragez l'enfant à manger les aliments mis à sa disposition .

Messages clés

Chers parents,

Moins de 6 mois :

Lorsque votre enfant est malade, veuillez l'allaiter fréquemment pendant et deux semaines après la maladie pour l'aider à éviter la perte de poids et à récupérer plus rapidement sa santé.

Lorsque votre enfant est malade ; amenez-le au centre de santé le plus proche pour recevoir les soins appropriés

Plus de 6 mois :

Lorsque votre enfant est malade, veuillez l'allaiter ou le nourrir plus que d'habitude pendant et deux semaines après la maladie pour l'aider à éviter la perte de poids et à récupérer plus rapidement sa santé

Lorsque votre enfant est malade ; amenez-le au centre de santé le plus proche pour recevoir les soins appropriés



Donner à l'enfant les aliments riches en vitamine A

Questions/Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Une maman assise sur une natte qui donne un fruit à son enfant. En face d'elle un plateau avec des fruits.
- En médaillon:
 - Carotte, fruits à chair orange (papaye, mangue), banane, tomate et légumes à feuilles vertes comme le sombe, œufs, l'huile de palme rouge.

Quels sont les aliments riches en vitamine A que vous donnez à votre enfant ?

Réponses des participants

Quel est le rôle de la vitamine A ?

- La vitamine A est particulièrement importante :
- Pour la croissance et la santé de l'enfant,
- Pour la vision,
- Pour la protection contre les maladies infectieuses.

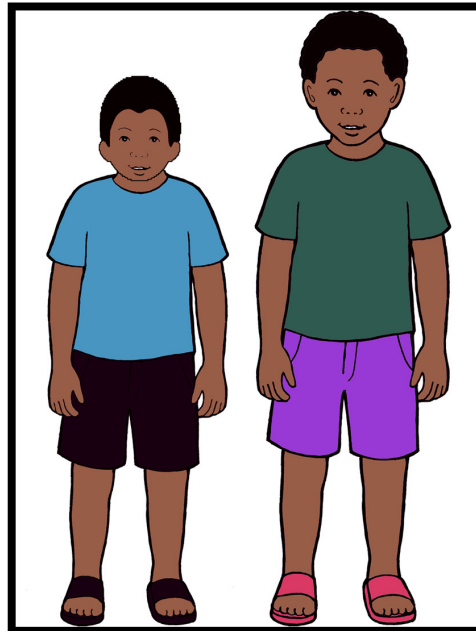
De retour à la maison, quels sont les aliments riches en Vitamine A que vous allez donner régulièrement à votre enfant ?

Réponses des participants

Messages clés

Chers parents,

Donnez au moins 2 fois par jour à votre enfant, en plus du lait maternel, les aliments riches en vitamine A (tels que: les fruits à pulpe rouge ou jaune (mangue, papaye,...), les œufs, le foie, l'huile de palme rouge, les carottes... pour stimuler sa croissance et renforcer son système immunitaire



36 mois

36 mois



Mesures de prévention de la malnutrition chez l'enfant

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

On voit 5 images :

- Une femme enceinte en train de manger ;
- Une mère assise allaitant son bébé ;
- Une femme allaitante en train de manger, son bébé endormi dans ses bras ;
- Une mère qui est en train de nourrir son enfant, sur la table, en face d'elle des aliments variés ; le nombre de repas que l'enfant doit prendre ;
- Deux enfants de même âge avec taille différente, l'enfant qui est plus grand a été alimenté suffisamment jusqu'à 2 ans avec observance par les parents des autres pratiques essentielles reprises déjà dans la boîte à image, tandis que l'autre n'a pas bénéficié d'une alimentation adéquate et est en même temps victime de la négligence par ses parents des autres pratiques familiales essentielles

A votre avis de quoi s'agit-il?

Il s'agit de l'alimentation de la femme et de son enfant.

Dans votre communauté que faites-vous pour prévenir la malnutrition des enfants?

Réponses participant.

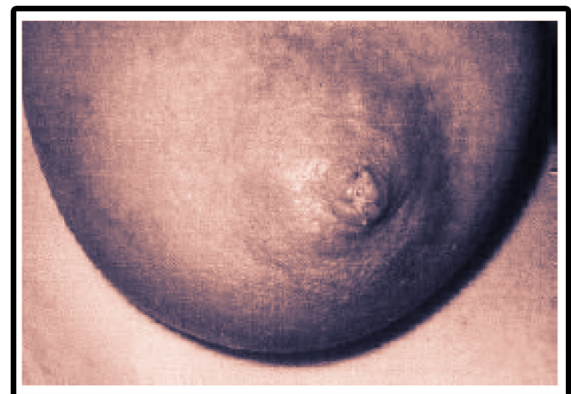
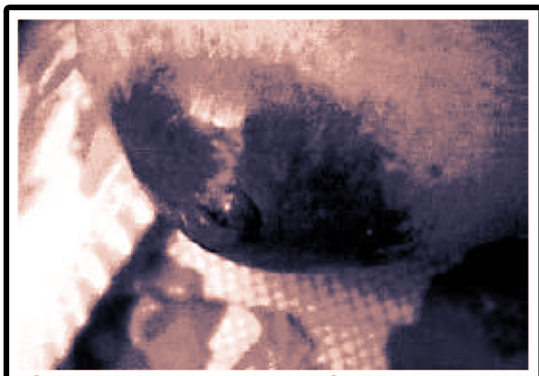
Comment peut-on prévenir la malnutrition chez nos enfants ?

- En ayant une alimentation variée et suffisante pendant la grossesse et en postpartum (les femmes qui allaitent) ;
- En pratiquant l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois ;
- En donnant à votre enfant une alimentation complémentaire adéquate à partir de 6 mois ;
- La femme allaitante doit aussi avoir une alimentation variée, équilibrée et en quantité suffisante.
- En alimentant plus fréquemment que d'habitude les enfants lorsqu'ils sont malades pour qu'ils ne perdent pas du poids et que la guérison soit rapide
- En donnant aux enfants convalescents deux repas supplémentaires durant les deux semaines qui suivent leur guérison afin de les permettre de récupérer complètement leur santé d'avant la maladie.
- En amenant les enfants le plus vite que possible à la structure de soins la plus proche lorsqu'ils débutent une maladie

Messages clés

Chers parents,

- Pour prévenir la malnutrition, pratiquez l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et continuez jusqu'à 24 mois ou plus, l'alimentation de complément adéquate à partir de 6 mois d'âge de l'enfant ainsi que l'alimentation adéquate de la femme enceinte et allaitante.
- Amener régulièrement les enfants à la CPS selon le calendrier pour s'assurer de leur bonne croissance.
- Observer également les autres Pratiques familiales essentielles (Lavage des mains, dormir sous MIILD, consommation d'eau potable, utilisation de latrine hygiénique, vaccination ...)



Recherche des soins

Questions / Réponses

Que voyez-vous sur cette Carte?

- Une maman portant son bébé accompagnée de son mari en allant vers le centre de santé
- Une maman avec des plaies au niveau du sein,
- Une maman avec des seins gonflés
- Une maman avec des seins enflammés

A votre avis de quoi s'agit-il?

Réponses des participants

- Mastite
- Mamelons crevassés
- Engorgement mammaire

Dans votre communauté que faites-vous pour prévenir ces maladies?

- Mise au sein dans l'heure qui suit l'accouchement
- Bonne prise des seins par l'enfant et bonne position pendant l'allaitement (enfant et mère)
- Laisser le bébé vider un sein avant de lui donner l'autre
- Allaiter l'enfant à la demande au moins 8 à 12 fois par jour
- Non introduction d'autres aliments avant 6 mois
- Ajouter deux repas supplémentaires à la femme allaitante et boire beaucoup d'eau

Dans votre communauté que faites-vous pour traiter ces maladies?

- Continuer à allaiter l'enfant
- Aider la mère à aller vite au centre de santé le plus proche

Messages clés

Chers parents,

- Pour prévenir les difficultés liées à l'allaitement maternel, allaiter votre enfant immédiatement après la naissance et exclusivement jusqu'à 6 mois sans introduction d'autres aliments solide ou liquide
- En cas des difficultés liées à l'allaitement maternel et/ou autres maladies, allez vite au centre de santé le plus proche.