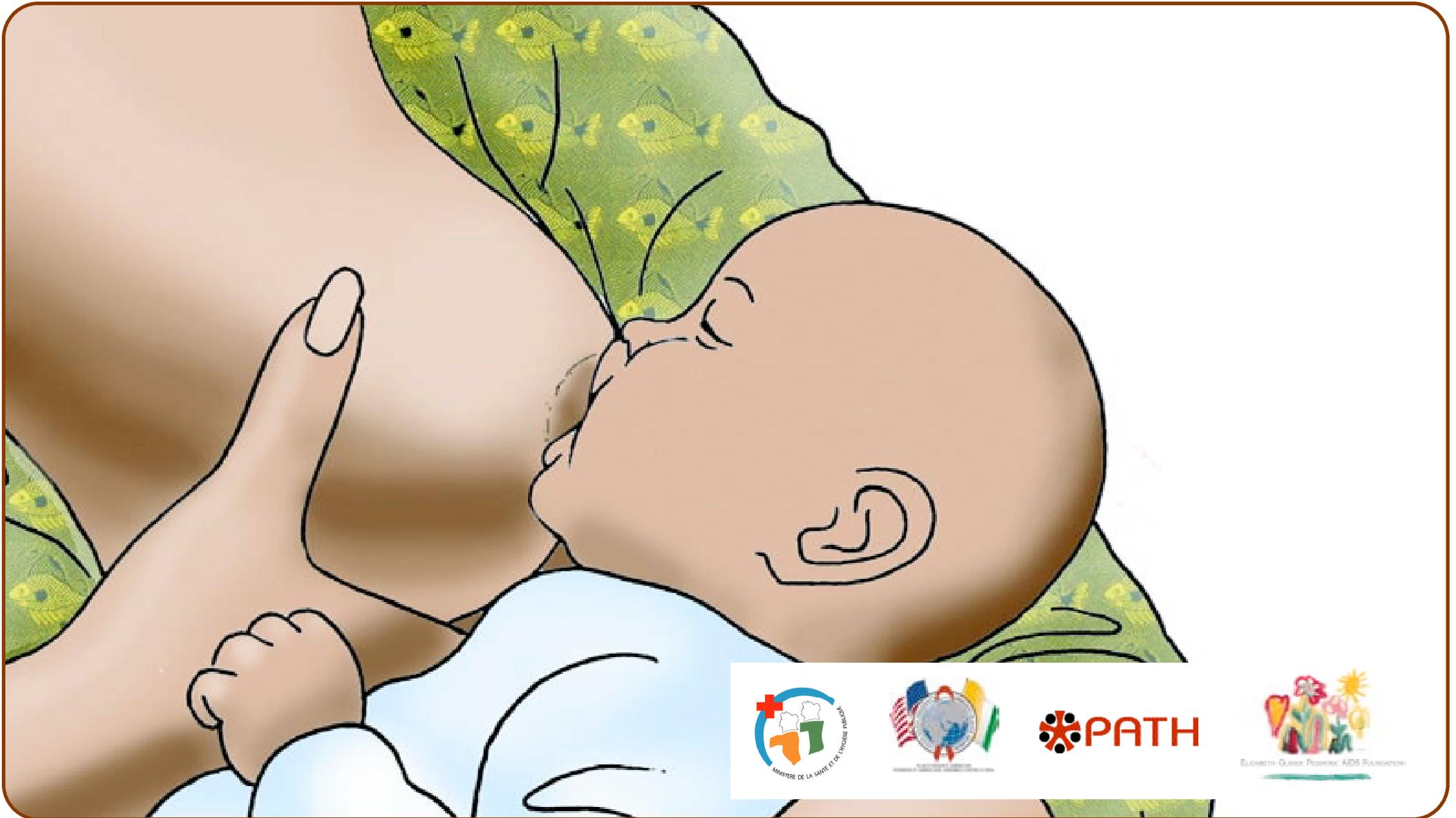


# Conseils en allaitement, alimentation du nourrisson et du jeune enfant et VIH



# Introduction

**Cette boîte à images a été conçue afin d'aider les agents de santé et les conseillers formés en conseil en allaitement, alimentation du nourrisson et du jeune enfant pour soutenir les mères infectées par le VIH.**

**Cette boîte à images est basée sur les recommandations des Nations Unies. Le contenu a été adapté pour prendre en compte les documents de politiques du gouvernement de Côte d'Ivoire, les nouvelles découvertes scientifiques et l'expérience pratique.**

**Les recommandations des Nations Unies précisent que:**

**Toute mère infectée par le VIH devrait recevoir des conseils, y compris les informations générales sur les risques et les avantages de chaque option d'alimentation et des recommandations spécifiques en ce qui concerne l'option la plus adaptée à sa situation. Quel que soit le choix de la mère, l'agent de santé doit la soutenir.**

**Les conseillers qui utilisent cette boîte à images doivent avoir été formés sur le cours intégré de l'Organisation Mondiale de la Santé « Conseils en allaitement, alimentation du nourrisson et du jeune enfant et VIH.»**

**La boîte à images commence avec un algorithme qui illustre le processus de conseils et comprend aussi des cartes de conseils. Ces cartes de conseils peuvent être utilisées au cours des séances d'informations avec les femmes enceintes ou les mères infectées par le VIH.**



## Table des matières

1. **Risque de transmission Mère-Enfant du VIH**
2. **Avantages et inconvénients de l'allaitement exclusif**
3. **Avantages et inconvénients de l'alimentation de remplacement**
4. **Comment évaluer la situation de la mère ?**
5. **Principes de l'allaitement exclusif**
6. **Comment commencer l'allaitement exclusif ?**
7. **Comment prévenir les problèmes survenant au cours de l'allaitement ?**
8. **Comment préparer le lait de remplacement de façon hygiénique?**
9. **Comment nourrir son bébé à la tasse ?**
10. **Principes du lait artificiel ou de remplacement**
11. **Comment exprimer le lait ?**
12. **Conseils d'allaitement et d'alimentation pour l'enfant de 0 à 6 mois**
13. **Comment décider de l'arrêt de l'allaitement ?**
14. **Comment réaliser l'arrêt de l'allaitement plus tôt (avant le 5<sup>ème</sup> mois) ?**
15. **Alimentation de l'enfant de 6 à 12 mois**
16. **Alimentation de l'enfant de 12 à 24 mois**
17. **Comment introduire l'aliment de complément de 6 à 24 mois (diversification alimentaire) ?**
18. **Suivi de l'alimentation de complément**
19. **Recommandations d'hygiène corporelle et du foyer**
20. **Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des aliments**

# Recommandations pour la réalisation des séances de conseils

## **Avant de démarrer une séance, le (la) conseiller (ère) :**

- prépare les documents nécessaires :
  - Boîte à images et dépliants
  - Dossier mère-enfant, calendrier, notes de conseils, etc.
- prépare les matériels nécessaires :
  - Modèle de sein, poupée, tasse et autres ustensiles pour les démonstrations de préparation de lait de remplacement et de bouillie
  - Lait de remplacement, eau propre, farine infantile, etc.

## **A la première séance de conseils, le (la) conseiller (ère) :**

- souhaite la bienvenue à la femme, se présente et met la femme en confiance.
- explique à la femme son rôle de conseiller en nutrition. Elle donne une vue d'ensemble des activités du conseil en nutrition et présente les objectifs de cette session particulière de conseils.

## **A toutes les séances suivantes, le (la) conseiller(ère) :**

- souhaite la bienvenue à la femme et la met en confiance.
- demande des nouvelles de la femme, du bébé et de la famille.

- demande à la femme de réexpliquer les sujets discutés lors de la précédente visite.
- doit prendre en compte la situation personnelle de la femme pour des conseils adéquats.
- encourage la femme à poser n'importe quelle question qu'elle pourrait avoir à l'esprit et à partager ses problèmes ou inquiétudes. La conseillère veille à répondre et/ou discuter sur tous les points soulevés.
- rappelle à la femme qu'elle peut répéter les étapes de conseil si nécessaire.
- veille à ne pas donner d'ordre, ni faire des reproches, ni émettre des jugements, ni créer une relation de maître à élève.
- encourage la participation active par des questions ouvertes. Elle amène la femme à trouver les réponses et prendre des décisions.
- encourage la femme et la félicite.

## **A la fin de chaque séance, le (la) conseiller(ère) :**

- programme avec la femme le prochain rendez-vous et donne les consignes pour les prochaines visites quand il y en a.



# Les étapes du conseil

## **ETAPE 1**

---

Expliquer les risques de la transmission mère-enfant du VIH

## **ETAPE 2**

---

A partir du choix de la mère, expliquer les avantages et les inconvénients de l'allaitement exclusif et du lait de remplacement.

## **ETAPE 3**

---

Discuter avec la mère des conditions socio-économiques et familiales

## **ETAPE 4**

---

Aider la mère à choisir une option d'alimentation appropriée

## **ETAPE 5**

---

Démontrer à la mère comment réaliser l'option choisie

Donner à la mère les dépliants

a) Comment pratiquer l'allaitement exclusif ?

b) Comment nourrir son enfant avec du lait de remplacement?

Expliquer à la mère l'importance de continuer à fréquenter le centre pour échanger avec le personnel

Expliquer quand et comment réaliser l'arrêt de l'allaitement

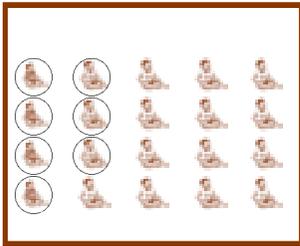
## **ETAPE 6**

---

Continuer à conseiller et à soutenir la mère

Discuter de l'alimentation des enfants de 6 à 24 mois





# 1- Risque de transmission de la mère à l'enfant

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH ayant pris part à la séance de conseils pour la première fois.

## **DEMANDEZ :**

Qu'avez-vous entendu de la transmission du VIH de la mère à l'enfant ?  
Savez-vous combien d'enfants sont infectés par le lait maternel ? »

## **MESSAGES IMPORTANTS**

- Vous pouvez transmettre le virus à votre enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.
- Tous les enfants nés de mères infectées par le VIH ne sont pas systématiquement infectés par le VIH.
- Imaginez la situation suivante : 20 bébés naissent de mères infectées par le VIH
- Environ 7 de ces bébés vont être infectés et 13 ne le seront pas, même s'ils sont allaités par leurs mères jusqu'à l'âge de 2 ans.
- Sur ces 7 bébés infectés : 4 auront été infectés pendant la grossesse et l'accouchement, et 3 seront infectés par le lait maternel. Si une mère allaite son bébé exclusivement pendant six mois et continue l'allaitement après 6 mois, moins de 1 bébé sur 20, sera infecté par le lait maternel. Si la mère donne du lait de remplacement depuis la naissance, 3 bébés sur 20 seront décédés avant 12 mois.
- Le test de dépistage de votre enfant sera réalisé à 6 semaines ou à 12 mois. A cet âge, ramenez votre bébé au centre de santé pour son dépistage.
- Dans certains cas, le risque de transmettre le virus lors de l'allaitement est augmenté. Par exemple, si vous avez été récemment infectée par le VIH, ou si vous êtes symptomatique, ou si vous avez des crevasses aux mamelons,

ou si vous allaitez pendant très longtemps.

- Il existe différentes possibilités de réduire le risque de transmission de la mère à l'enfant. L'option d'alimentation que vous choisirez devra être adaptée à votre situation.

## **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ?



## 2- Avantages et inconvénients de l'allaitement exclusif

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH en visite de consultation pour la première fois.

### DEMANDEZ :

Que voyez-vous sur cette image ? D'après vous que signifie l'allaitement exclusif ?

### MESSAGES IMPORTANTS

Allaiter exclusivement signifie ne donner au bébé que le lait maternel, c'est-à-dire sans eau, sans autres boissons, aliments ou décoctions à l'exception des médicaments ou vitamines prescrits pour le bébé. C'est la façon d'allaiter la plus sûre durant les premiers mois.

### AVANTAGES

- Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés : il les protège de nombreuses maladies, notamment la diarrhée et les infections respiratoires.
- Le lait maternel est un aliment complet qui donne à l'enfant tous les éléments et l'eau dont il a besoin, même quand il fait chaud. L'enfant exclusivement allaité n'a pas besoin d'eau, ni d'autres liquides ou aliments.
- Le lait maternel est gratuit, toujours disponible et ne demande pas de préparation particulière.
- L'allaitement exclusif sans apport d'eau, ni d'autres boissons ou aliments réduit le risque que le bébé soit infecté, contrairement à l'alimentation mixte.
- La plupart des femmes allaitent. Donc vous vous sentirez à l'aise vis-à-vis de votre entourage si vous allaitez
- L'allaitement exclusif vous aide à récupérer après l'accouchement et réduit le risque de retomber rapidement enceinte.

- L'allaitement exclusif réduit le risque de transmission du VIH par rapport à une alimentation mixte.

### INCONVENIENTS

- Pendant toute la durée de l'allaitement, votre bébé est exposé au VIH.
- Les gens peuvent faire pression pour que vous donniez de l'eau ou d'autres aliments au bébé pendant que vous allaitez. Cette pratique peut augmenter le risque de diarrhée ou d'autres infections chez le bébé.
- Vous devez allaiter exclusivement pendant les six premiers mois.
- Il peut être difficile d'allaiter exclusivement si vous travaillez à l'extérieur
- Il peut être difficile d'allaiter exclusivement si vous tombez très malade.
- Assurez vous qu'en votre absence, personne ne nourrit l'enfant avec autre chose que le lait que vous avez exprimé.

### DEMANDEZ :

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ? Que pensez-vous de l'allaitement exclusif ?



## 3- Avantages et inconvénients du lait de remplacement

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH en visite de consultation pour la première fois.

### DEMANDEZ :

Que savez- vous du lait de remplacement, surtout le lait en poudre pour les bébés ?

### AVANTAGES

- Le lait de remplacement ne présente aucun risque de transmission du VIH au bébé.
- La plupart des éléments nutritifs dont votre bébé a besoin ont été ajoutés à ce lait en poudre.
- D'autres personnes de la famille peuvent vous aider à nourrir votre bébé.

### INCONVENIENTS

- Le lait de remplacement nécessite une préparation.
- Il coûte cher et nécessite une quantité régulière et suffisante pour satisfaire les besoins de l'enfant. L'enfant aura besoin de quarante (40) boîtes de 500g pendant les six premiers mois (7boîtes / mois). Cela coûtera 2500 F CFA x 7 boîtes, soit 17 500 FCFA par mois ;
- Il est préférable de nourrir un bébé à la tasse plutôt qu'au biberon. Le biberon est difficile à nettoyer et peut provoquer des maladies chez l'enfant. Les bébés, même les tout petits, peuvent progressivement apprendre à boire à la tasse.
- Contrairement au lait maternel, le lait de remplacement ne contient pas les anticorps qui protègent votre bébé contre les infections.

- Votre bébé a plus de chance d'avoir la diarrhée, d'attraper des maladies respiratoires et d'être malnutri, particulièrement si ce lait n'est pas dilué correctement ou s'il n'est pas préparé de manière hygiénique .
- La mère qui nourrit son bébé au lait de remplacement ne doit pas du tout lui donner le sein sinon il risque d'être infecté par le VIH.
- Pour préparer le lait de remplacement, vous aurez besoin d'eau potable en quantité suffisante, de charbon, de gaz, de bois, etc.) ; de savon pour nettoyer les ustensiles (tasse du bébé, etc.).
- Les gens peuvent s'étonner que vous utilisiez du lait de remplacement plutôt que de donner le sein.
- Cette façon de nourrir un bébé ne protège pas d'une nouvelle grossesse. Si vous souhaitez planifier ou espacer les naissances, vous devez adopter une méthode contraceptive.

### DEMANDEZ :

Quelles questions avez-vous sur ce que nous venons de voir? Que pensez-vous du lait de remplacement ?





## 5- Les principes de l'allaitement exclusif

**PUBLIC CIBLE :** infectées par le VIH qui ont choisi d'allaiter leur enfant.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur l'image ? D'après vous que signifie l'allaitement exclusif ? Pourquoi est-ce important qu'il soit exclusif ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

- Allaiter exclusivement signifie ne donner au bébé que le lait maternel, c'est-à-dire sans ajout d'eau, d'autres boissons, et de nourriture, à l'exception des médicaments ou vitamines prescrits pour le bébé. C'est la façon d'allaiter la plus sûre pendant les 6 premiers mois.
- Le lait maternel contient tous les éléments nutritifs et l'eau dont un bébé a besoin pour sa croissance.
- Si vous donnez d'autres aliments ou boissons (eau, jus, autres laits, etc.) en même temps que le sein, ces aliments et les germes qu'ils transportent attaquent la paroi du tube digestif du bébé et peuvent alors faciliter l'infection par le VIH.
- Si vous allaitez, vous ne devez pas donner d'eau, de tisanes, des décoctions, des jus et d'autres aliments solides ou semi-solides, à votre bébé, même en petite quantité !

### **DEMANDEZ :**

Savez-vous comment les mères infectées par le VIH peuvent réduire les risques de transmission du virus à leur bébé par le lait maternel ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

**Afin de réduire le risque que le bébé soit infecté par le lait maternel, vous devez:**

- Mettre correctement le bébé au sein afin de prévenir l'apparition de mastite ou de crevasses. Cela vous permettra aussi de garder une bonne production de lait et de poursuivre plus facilement l'allaitement exclusif. Les problèmes de sein peuvent augmenter le risque de transmission du VIH.
- Surveiller la bouche du bébé. Des plaies dans la bouche (telles que le muguet) peuvent augmenter le risque de transmission du VIH. Si des plaies ou des taches apparaissent, faites soigner votre bébé au plus vite.
- Aller consulter le docteur dès que vous avez un problème au niveau des seins.
- Continuer à allaiter jusqu'à ce que l'arrêt de l'allaitement soit AFADS.
- Avoir des rapports sexuels protégés, ou vous abstenir.

### **DEMANDEZ :**

Pouvez-vous me dire avec vos mots à vous ce que vous avez compris de cette discussion ? Avez-vous des questions ou des inquiétudes sur ce que nous venons de voir ?



## 6- Comment commencer l'allaitement exclusif ?

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui ont choisi d'allaiter.

### DEMANDEZ :

Que voyez-vous sur l'image ? La mère devrait mettre son nouveau-né au sein combien de temps après la naissance ? Pouvez-vous me montrer comment vous mettez votre bébé au sein ?

### MESSAGES IMPORTANTS

- Immédiatement après la naissance, avoir le bébé sur le ventre en contact peau à peau,
- Vérifiez que le bébé est bien positionné au sein dans la demi-heure qui suit l'accouchement.
- Le colostrum, ou premier lait, est très bon pour le bébé. C'est comme une vaccination, cela protège contre de nombreuses maladies.
- Nourrir le bébé souvent, le jour et la nuit, à la demande.
- Allaiter quand bébé en manifeste le besoin. Plus la mère commencera à allaiter tôt et souvent, plus son sein produira du lait, et moins elle n'aura pas de seins gonflés et douloureux.
- Le bébé boit suffisamment de lait lorsqu'il urine au moins six fois par jour. Les urines doivent être claires et ne pas sentir mauvais.
- Tenez le bébé proche, son ventre face à celui de la mère et face aux seins, avec son cou et son corps droits et bien soutenus.
- La main soutient le sein ; le pouce en haut, les quatre doigts en bas. Ne tenez pas les doigts trop proches de la partie noire du sein (aréole).

- Souvenez-vous qu'il ne faut rien donner d'autre que le lait maternel au bébé pour ne pas l'infecter.
- Allaiter souvent et rendez vous vite au centre de santé le plus proche en cas de problème.

**PASSEZ EN REVUE avec la mère le dépliant sur l'allaitement.**

### DEMANDEZ

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ? Quels problèmes pensez-vous avoir avec l'allaitement exclusif ? Comment pouvez-vous résoudre ces problèmes ?



## 7- Comment prévenir des problèmes survenant au cours de l'allaitement ?

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui ont choisi l'allaitement exclusif.

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous déjà eu des plaies (crevasses) sur la partie noire des seins (aréole). Avez-vous déjà eu des seins enflés chauds et douloureux (mastites)? Si oui, comment les avez-vous soignés ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

- Elle peut éviter d'avoir des plaies en positionnant bien son bébé au sein.
- Les plaies aux seins qui saignent augmentent le risque de donner le VIH au bébé.
- Si elle rencontre des problèmes avec la mise au sein, demandez toujours de l'aide à une conseillère.
- Si des plaies apparaissent, mettez un peu de lait tiré sur le mamelon et laissez sécher à l'air libre. Ne mettez pas de médicament, sauf prescription.
- Ne mettez pas le bébé au sein malade jusqu'à guérison complète.
- Si des plaies apparaissent sur le sein, tirez et versez le lait. Nourrissez le bébé avec l'autre sein. Quand le mamelon affecté est guéri, vous pouvez de nouveau nourrir le bébé à ce sein.
- La mastite est une inflammation du sein qui se développe quand le sein n'est pas correctement vidé de son lait. Dans ce cas, le(s) sein(s) gonflent, devient (nent) dur(s) et douloureux, on ressent de la fièvre et des courbatures.
- La mastite peut augmenter le risque de transmettre le VIH à l'enfant, puisqu'elle permet au virus de sortir plus facilement du sein. Ne mettez pas le bébé au sein affecté jusqu'à guérison complète
- Pour éviter la mastite, il faut allaiter fréquemment et bien positionner le bébé au sein.

### • Pour traiter la mastite :

- Consultez l'agent de santé aussi vite que possible, il pourra soulager la fièvre et la douleur. Prenez les médicaments jusqu'à la fin du traitement, même si vous vous sentez mieux.
  - Tirez et versez le lait du sein affecté très fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit guéri. Continuez à allaiter avec l'autre sein.
  - Entre 2 tétées, mettez des linges tièdes sur le sein affecté, buvez plus d'eau que d'habitude et reposez-vous.
- Quand la mastite est guérie, veillez à laisser l'enfant au sein assez longtemps, jusqu'à ce qu'il arrête de lui-même. Veillez à bien positionner le bébé après.

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions à poser sur ce que nous venons de voir ? Quelles sont les solutions pour les différents problèmes de seins ?



## 8- Comment préparer le lait artificiel ou l'alimentation de façon hygiénique ?

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui ont choisi le lait artificiel.

**Discuter de l'hygiène encore une fois avec la maman juste avant que son enfant ne soit mis au lait artificiel.**

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur ces images ? A votre avis, qu'est-ce qu'elle est en train de faire ? Pourriez-vous faire la même chose ? Comment assurer la bonne hygiène lors de la préparation du lait artificiel ou de l'alimentation ?

**Pour assurer une bonne hygiène :**

### **RESTEZ PROPRE**

- Lavez-vous les mains avec de l'eau propre et du savon (1) avant de préparer le lait artificiel ou l'alimentation, avant de nourrir votre enfant, après avoir changé les couches du bébé et après avoir été aux toilettes.
- Lavez la tasse ou le bol de votre enfant avec de l'eau propre et du savon.
- Nettoyez tous les jours avec de l'eau propre et du savon tous les endroits où vous préparez les aliments.

### **UTILISEZ L'EAU PROPRE ET LAVEZ LES ALIMENTS CRUS**

- Faites bouillir l'eau pendant 5 à 10 minutes (2) au moins
- Lavez les fruits et les légumes, surtout s'ils sont mangés crus.

### **SEPARER LES ALIMENTS CRUS ET CUITS**

- Evitez le contact entre les aliments crus et les aliments cuits.
- Utilisez différents ustensiles et récipients propres pour les aliments crus et cuits.

### **ASSUREZ UNE BONNE CUISSON**

- Particulièrement de la viande, du poulet, des œufs, des poissons et des crabes.
- Réchauffez entièrement les aliments déjà cuits. Faites bouillir les soupes déjà préparées.

### **CONSERVEZ BIEN LE LAIT ARTIFICIEL À UNE BONNE TEMPERATURE**

- Après une heure, versez le lait artificiel que votre enfant n'a pas fini de boire.
- Ne laissez pas la nourriture cuite hors du réfrigérateur plus de deux heures.
- Conservez au froid le lait artificiel préparé et tout aliment qui peut se gâter.

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ? Quels problèmes peuvent se poser dans la conservation des aliments ?

Quels problèmes peuvent se poser dans la préparation du lait artificiel ou de la nourriture ? Comment pouvez-vous résoudre ces problèmes ?



## 9- Comment nourrir le bébé à la tasse

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui ont choisi l'alimentation de remplacement dès la naissance ; femmes qui ont choisi l'allaitement exclusif et qui s'apprêtent à arrêter d'allaiter.

### DEMANDEZ :

Que voyez-vous sur cette image ? Comment cette mère nourrit-elle son bébé ? Avez-vous déjà vu une mère nourrir son bébé à la tasse ?

### MESSAGES IMPORTANTS

- Si la mère a choisi de nourrir son bébé avec du lait de remplacement ou son lait tiré, elle doit utiliser une tasse plutôt qu'un biberon.
- Les biberons sont difficiles à nettoyer et donc facilement contaminés par des microbes qui peuvent rendre le bébé malade.
- Donnez immédiatement le lait de remplacement ainsi préparé au bébé.
- La mère sera alors plus attentive à son bébé pendant qu'elle le nourrit, cela l'encouragera à téter et renforcera le lien mère-enfant.

### **FAIRE UNE DEMONSTRATION AVEC SON BEBE OU BIEN UNE POUPEE**

- Nettoyez la tasse avec de l'eau propre et du savon puis la passer dans de l'eau bouillante et y versez le lait.
- Asseyez le bébé, bien réveillé, sur ses genoux. Mettez un linge (bavoir) propre sous son menton au cas où le bébé baverait ou vomirait le lait.
- Posez délicatement la tasse sur la lèvre inférieure et la pencher pour que le lait touche la lèvre.
- Maintenez la tasse penchée pour que le bébé puisse boire tout doucement. N'essayez pas de verser le lait dans la bouche pour l'aider ou pour aller plus vite. Laissez-le boire à son rythme.

- Quand le bébé ferme la bouche et ne cherche plus à boire, c'est qu'il a reçu suffisamment de lait.
- Si le bébé ne boit pas assez de lait cette fois, essayez de lui en donner plus au prochain repas ou avancez l'heure du prochain repas.
- Parlez au bébé, regardez-le dans les yeux pendant son repas, pour lui montrer toute votre affection.

**Demandez à la femme de refaire la démonstration devant vous.**

**PASSEZ EN REVUE** avec la mère le dépliant sur comment nourrir l'enfant à la tasse.

### DEMANDEZ :

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ? Quels problèmes pensez-vous avoir pour nourrir votre bébé à la tasse ? Comment pouvez-vous résoudre ces problèmes ?

### DISCUTEZ LES QUESTIONS



## 10- Principes du lait artificiel ou de remplacement

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées au VIH qui ont choisi l'alimentation de remplacement.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur cette image ? Pourquoi est-il, si important de suivre correctement les conseils pour la préparation du lait de remplacement ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

- Le bébé n'a besoin que du lait de remplacement jusqu'à 6 mois. N'allaitez pas, ne lui donnez pas d'autres aliments ou liquides.
- Si le bébé ne reçoit pas suffisamment de lait ou si le lait n'est pas bien préparé, il peut tomber très malade et souffrir de malnutrition (maladie de nourriture).
- Veillez à toujours avoir assez de lait de remplacement pour éviter d'en manquer.
- Respectez les mesures indiquées ; il ne faut donc pas ajouter plus d'eau pour la quantité de lait indiquée.
- Si possible, préparez le lait un petit moment (moins d'une heure) avant de nourrir le bébé, pour qu'il ait le temps de refroidir.
- Préparez une quantité de lait suffisante pour un repas car il ne se conserve pas. Le lait pourrait se gâter et rendre le bébé malade.
- Versez le lait que votre bébé n'a pas pu boire.
- Ne conservez pas le lait au chaud dans une bouteille thermos parce qu'il pourrait être rapidement contaminé par des microbes.
- Préparez le lait de façon hygiénique :
  - Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de préparer le lait et de nourrir le bébé, et aussi lorsque vous sortez des toilettes.

- Faites bouillir l'eau pendant 15 mn pour préparer le lait si l'eau vient du robinet. Sinon, faites la bouillir pendant 10 minutes.
  - Avec une cuillère, passée à la flamme (au dessus du feu), remuez l'eau ainsi bouillie et refroidie afin de l'oxygéner.
  - Lavez la tasse du bébé et les autres ustensiles à l'eau et au savon, ou les faire bouillir.
- Montrez de l'amour pour votre bébé en le caressant, en lui parlant et en le regardant dans les yeux quand vous le nourrissez.

VOIR TABLEAU CI-DESSOUS

**PASSEZ EN REVUE avec la mère le dépliant sur comment préparer le lait de remplacement, en ajustant les quantités selon l'âge de l'enfant.**

**MONTREZ comment préparer le lait de remplacement et montrez à la mère comment elle doit le faire.**

### **DEMANDEZ**

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ? Quels problèmes pensez-vous avoir avec le lait de remplacement ? Comment pouvez-vous résoudre ces problèmes ?



## 11- Comment exprimer le lait

**PUBLIC CIBLE :** Femmes qui arrêtent l'allaitement et commencent l'alimentation de complément ; femmes qui ont une mastite ; femmes qui ont un enfant de faible poids de naissance.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur cette image ? Avez-vous déjà exprimé le lait vous-même ? Si oui, comment l'avez-vous fait ?

### **COMMENT EXPRIMER LE LAIT**

- Se laver les mains ainsi que le récipient qui recevra le lait, à l'eau propre et au savon.
- S'installer dans une position confortable, dans un endroit calme et tranquille.
- Prendre une boisson chaude et essayer de se détendre le plus possible.
- Se faire masser le dos pour se relaxer.
- Mettre une compresse tiède ou une petite serviette propre et tiède sur les seins, les masser doucement. Rouler et masser doucement les mamelons (le bout des seins).
- Poser le pouce (le gros doigt) sur le sein, au dessus de l'aréole (partie la plus foncée du sein), et l'index (le doigt qui suit le pouce), en dessous de l'aréole. Soutenir le sein avec les autres doigts.
- Presser doucement le sein avec le pouce et l'index en même temps. Presser et relâcher plusieurs fois afin d'aider la sortie du lait. Cela ne doit pas faire mal. Si c'est douloureux, c'est que la technique n'est pas correctement appliquée.
- Presser de la même façon sur les côtés de l'aréole pour bien vider toutes les parties du sein.
- Eviter de tordre le mamelon et de frotter les doigts sur la peau. Les doigts doivent rouler sur le sein.

- Exprimer (presser) un sein pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que l'écoulement de lait diminue, puis passer à l'autre sein. Recommencer avec les 2 seins.
- Changer de main quand on est fatigué. On peut utiliser la main droite ou la main gauche indifféremment.

**PASSEZ EN REVUE avec la mère le dépliant sur comment exprimer le lait maternel.**

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir? Avez-vous compris ? Avez-vous des questions à poser ? Qu'est-ce qui vous semble difficile à faire dans tout ce que nous venons de voir ? Pensez-vous avoir des difficultés à exprimer le lait ?



## 12- Suivi de l'alimentation de l'enfant de 0 à 6 mois

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui viennent en consultation avec leur enfant de 0 à 6 mois.

### **FAITES LES ACTIONS SUIVANTES :**

- Demander le mode d'alimentation de l'enfant.
- Vérifier l'état de santé et la croissance de l'enfant.
- Vérifier l'état de santé de la mère et voir comment elle fait face à ses difficultés.

### **RAPPEL:**

- Utiliser l'écoute active pour encourager et soutenir la mère et renforcer sa confiance.
- Vérifier que la mère a bien compris toutes les informations reçues.
- Fixer un rendez-vous pour la prochaine consultation ou référer la mère à d'autres services de santé si nécessaire.

### **SI LA MERE CHOISIT D'ALLAITER**

- S'assurer que la mère pratique l'allaitement exclusif (ne donne aucune autre boisson ou de l'eau à son enfant).
- S'assurer que la mère allaite aussi souvent et aussi longtemps que l'enfant le désire.
- Observer une tétée et vérifier l'état des seins de la mère
- Si l'enfant a six mois, discuter avec la mère pour évaluer s'il est **Acceptable, Faisable, Durable, Accessible et Sûr (AFADS)** pour elle d'arrêter l'allaitement maintenant, ou si elle devrait continuer à allaiter pour une plus longue période.

### **SI LA MERE CHOISIT L'ALIMENTATION DE REMPLACEMENT, S'ASSURER QU'ELLE :**

- N'allait pas l'enfant.
- Utilise un lait de remplacement recommandé.
- A prévu une boîte de lait pour le cas où la boîte entamée finie.
- Mesure correctement le lait et les autres ingrédients.
- Donne une quantité appropriée de lait. Si non, lui recommander d'ajuster la quantité selon l'âge de l'enfant.
- Prépare le lait dans de bonnes conditions d'hygiène.
- Nourrit l'enfant à la tasse.
- Utilise une méthode contraceptive pour éviter une nouvelle grossesse rapprochée.

**DEMONTRER comment préparer et donner le lait de remplacement et demander à la mère de répéter la préparation.**

**PASSEZ EN REVUE les dépliants sur le lait de remplacement, en prenant le soin d'ajuster les quantités selon l'âge de l'enfant.**



## 13- Décider quand arrêter l'allaitement

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui souhaitent arrêter l'allaitement.

### DEMANDEZ :

Que voyez-vous sur cette image? Quand la mère pourra-t-elle arrêter d'allaiter son enfant ?

### MESSAGES IMPORTANTS

- La femme infectée par le VIH qui allaite son enfant doit venir en consultation chaque mois. Au cours de la consultation du sixième mois, la mère et le bébé doivent faire l'objet d'un examen physique (poids, taille, périmètre brachial)
- Noter le poids de l'enfant sur une courbe de croissance. Evaluer le poids de la mère. [ou calculer l'Index de Masse Corporelle (IMC) de la mère (Poids en kg/taille en mètres)]
- Refaire le taux de CD4 de la mère si possible.
- Le tableau suivant montre quelques facteurs qui vous guideront pour évaluer le début de l'arrêt de l'allaitement
- Si la plupart des réponses sont dans une colonne, cela peut vous influencer vers cette décision. Certains facteurs méritent plus de considération que d'autres dans la décision. Le plus important est : est-ce que la mère peut

assurer une alimentation variée et nutritive **Acceptable, Faisable, Accessible, Durable et Sûre (AFADS)** à l'enfant si elle arrête l'allaitement maintenant ? Si non elle ne devrait pas arrêter l'allaitement en ce moment.

- Globalement, votre objectif est d'aider la mère dans sa décision pour évaluer s'il est acceptable, faisable, accessible, durable, et sûr (AFADS) pour elle d'arrêter l'allaitement maintenant, ou bien si elle devrait continuer à allaiter pour une plus longue période.





## 14- La décision d'arrêter l'allaitement

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH, qui souhaitent arrêter l'allaitement.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur cette image? Quand une mère pourra-t-elle arrêter d'allaiter son enfant ?

**PASSEZ EN REVUE** avec la mère l'algorithme sur AFADS. Elle peut arrêter d'allaiter de façon progressive. L'arrêt peut être difficile pour la mère et son enfant. Voici des suggestions pour rendre plus facile l'arrêt :

### **MESSAGES IMPORTANTS**

- Apprendre à l'enfant comment boire le lait exprimé dans une tasse.
- Une fois que l'enfant boit dans une tasse sans difficulté, remplacer progressivement une tétée par un repas de lait exprimé. D'abord une fois par jour, ensuite, 2 fois, puis 3 fois, etc...
- Augmenter le nombre de tasses de lait et diminuer le nombre de tétés chaque jour.
- Demander à un membre de la famille d'aider à nourrir l'enfant à la tasse.
- Quand l'enfant est capable de prendre ses repas de lait à la tasse, arrêter l'allaitement immédiatement et commencer à lui donner le lait de remplacement à la tasse. Dans ce cas, la transition (lait maternel au sein et à la tasse) peut prendre le temps qu'il faut.
- Vérifier que l'enfant urine au moins 6 fois par jour. Cela signifie qu'il reçoit

assez de lait.

- Remplacer progressivement le lait exprimé par le lait de remplacement
- Pour éviter l'engorgement des seins, exprimer et verser le lait lorsque les seins sont trop pleins. Cela vous soulagera. En cas de besoin, appliquer une compresse froide ou une serviette propre et froide pour réduire l'inflammation. Porter un soutien si cela vous est plus confortable.
- Une fois que vous arrêtez d'allaiter, ne recommencez plus. Si non vous augmentez le risque que votre enfant soit infecté par le VIH.
- A partir de l'arrêt de l'allaitement, commencer une méthode contraceptive de votre choix.

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur tout ce que nous venons de voir ? Quelles difficultés pourriez vous rencontrer si vous arrêtez l'allaitement ?



## 15- L'alimentation de l'enfant de 6 à 12 mois

**PUBLIC CIBLE : Femmes infectées par le VIH qui ont un enfant de six mois ou plus (180 jours).**

### **DEMANDEZ :**

Que voyez vous sur cette image? Quelle alimentation pourriez vous donner à votre enfant de 6 mois ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

#### **DONNER DES ALIMENTS DIVERS ET NUTRITIFS**

- A partir de 6 mois, les besoins nutritionnels des enfants continuent à augmenter et ils ont besoin d'une alimentation de complément semi liquide (bouillie). Cependant, les repas de lait restent indispensables pour couvrir l'ensemble des besoins des enfants pour une bonne santé et une bonne croissance et cela est important jusqu'à 2 ans !
- Si vous allaitez toujours votre enfant, ne diminuez pas la quantité de lait maternel que vous donnez à votre bébé.
- Les aliments de base sont ceux qui donnent de l'énergie, tels que les céréales (riz, blé, maïs, mil), les tubercules (manioc, igname, patate douce, pomme de terre), et les fruits (banane douce, papaye, orange, ananas).
- Pour compléter les aliments de base, vous devrez aussi donner une variété d'autres aliments :
  - Protéines animales : foie, viande, poulet, poisson et œufs, .....
  - Produits laitiers: lait, fromage, yaourt
  - Légumes : feuilles de patates douces, de manioc, de taro, carottes, épinard, courges, courgettes...
  - Haricots : lentilles, haricots de toutes couleurs

- Matières grasses : Huiles rouge ou de soja ou de maïs, beurre ou beurre de karité
- Pâte d'arachide ou autres noix, les grains trempés ou germés (les grains de tournesol, melon et sésame).
- A chaque repas, donnez à votre bébé une variété de ces aliments en plus des aliments de base.

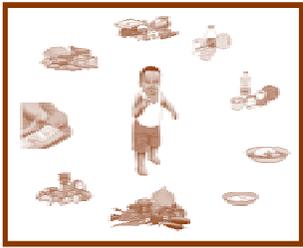
#### **AUGMENTER PROGRESSIVEMENT LA QUANTITE ET LA VARIETE DES ALIMENTS. DONNER DES REPAS FREQUEMMENT**

- Augmenter la quantité et la variété des aliments en fonction de l'âge de l'enfant.
- Par exemple de 6 à 8 mois, un enfant aura besoin de 5 à 6 repas par jour.
- A partir de 8 mois, donnez des goûters à l'enfant.
- Pour bien grandir, votre enfant doit continuer à prendre le lait.
- On peut donner un repas de lait en alternance avec une bouillie. Une fois dans la journée on peut lui donner un fruit.
- Pour les jus de fruits donner juste une petite tasse.
- Les boissons sucrées, les bonbons, le café ou le thé ne sont pas recommandés dans l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant.

#### **PASSEZ EN REVUE avec la mère le dépliant sur l'alimentation de 6 à 24 mois.**

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur tout ce que nous venons de voir ? Quelles difficultés pourriez vous rencontrer ?



## 16- Alimentation de l'enfant de 12 à 24 mois

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH qui ont un enfant de 12 mois (1 an) ou plus.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur cette image? Quelle alimentation pourriez-vous donner à votre enfant lorsqu'il/elle a 12 mois ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

Au fur et à mesure que votre enfant grandit, il a besoin de manger beaucoup et des aliments plus consistants.

- Il a maintenant besoin de :
  - 3 repas consistants par jour,
  - plus 2 grands verres de lait entier
  - 2 goûters au cours de la journée.
- Les repas consistants de votre enfant sont tirés du repas familial.
- Cependant Il est important d'enlever les arrêtes et les os de la portion de l'enfant. Le repas consistant peut aussi être préparé comme une bouillie.
- Le repas consistant peut être composé de lait mais vous devez augmenter la quantité à chaque repas.
- Les goûters / collations peuvent être préparés à partir des fruits, du beurre d'arachide, des œufs, de l'avocat, etc....
- Lorsque que vous préparez les repas de l'enfant, Veiller à respecter les principales règles d'hygiène lors des préparations des repas.

**PASSEZ EN REVUE avec la mère le dépliant sur l'alimentation de 6 à 24 mois avant et le lui remettre.**

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir ? Est-ce qu'il y a des choses qui vous semblent difficiles à faire ? Quelles solutions pouvez-vous proposer ?



## 17- Comment introduire des aliments de complément de 6 à 24 mois

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH, qui ont un enfant de six mois ou plus (180 jours).

### DEMANDEZ :

Que voyez-vous sur cette image? Quels aliments pensez-vous donner à votre enfant à partir de 6 mois ?

### MESSAGES IMPORTANTS

- Vous avez maintenant arrêté l'allaitement de votre enfant, vous pouvez commencer à lui donner le lait de remplacement
- Vous pouvez continuer à allaiter votre enfant mais donner lui progressivement d'autres aliments.
- Si votre enfant refuse certains aliments, essayez de lui donner différentes combinaisons.
- Pour sa nourriture, votre enfant doit avoir son propre bol ou assiette.
- À partir de 6 mois, votre enfant doit boire beaucoup d'eau en plus du lait s'il n'est pas allaité.
- Soyez patiente avec votre enfant et lui parlez avec amour. Au fur et à mesure, aidez-le à se nourrir de lui-même.
- Entretenez une bonne hygiène corporelle et environnementale pour protéger la santé de votre enfant.
- Donnez un supplément en fer et en vitamine A ou d'autres aliments fortifiés.

### DEMANDEZ:

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir? Est-ce qu'il y a des choses qui vous semblent difficiles à faire ? Quelles solutions pouvez-vous

proposer ?

Commencer à donner à votre enfant 1 à 2 cuillères de nourriture deux fois par jour.

Augmentez progressivement la quantité et la variété d'aliments, comme l'indique le tableau:

Age	Texture	Fréquence	Quantité
Initiation 6-7 mois	La bouillie douce, aliments bien écrasés	2 fois par jour	2-3 cuillères
7-8 mois	Aliments écrasés	3 fois par jour	2/3 tasse (1 tasse=250 ml)
9-11 mois	Aliments écrasés ou coupés finement	3 repas et 1 goûter / collation entre les repas	3/4 tasse (1 tasse=250 ml)
12-24 mois	Nourriture familiale, écrasée ou coupée finement	3 repas, plus 2 goûters / collations entre les repas	1 tasse pleine (1 tasse=250 ml)

**NOTE:** La quantité peut être augmentée selon l'appétit de l'enfant. Si l'enfant n'est pas allaité, il faut donner en plus: 2-4 tasses de lait par jour, 3-4 repas par jour et 4-6 verres d'eau.



## 18- Le suivi de l'alimentation de complément

**PUBLIC CIBLE :** Femmes infectées par le VIH en visite à la PMI avec un enfant de 12-24 mois.

### **POSEZ LES QUESTIONS SUIVANTES :**

- Parlez-nous de l'alimentation de votre enfant ? (Veillez à ce que la maman vous dise les problèmes rencontrés, le mode d'alimentation et surtout, qui a la charge de donner à manger à l'enfant, vérifier la fréquence, la qualité et la quantité des repas).
- Est-ce que l'enfant mange toute sa nourriture ?
- Expliquez-moi comment vous préparez les aliments et nettoyez les assiettes.
- Comment la nourriture est-elle conservée après la cuisson ?
- Quel type de lait avez-vous commencé à donner à votre enfant ?
- Quelle quantité de lait votre enfant consomme-t-il par jour ?

### **DEMANDEZ :**

Avez-vous des questions sur ce que nous venons de voir? Est-ce qu'il y a des choses qui vous semblent difficiles à faire ? Quelles solutions pouvez-vous proposer ?





## 19- Recommandations d'hygiène corporelle et du foyer

**PUBLIC CIBLE :** Toutes les femmes en visite à la PMI avec un enfant de 6-24 mois.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur cette image? Pourquoi d'après vous, est-il important d'avoir une bonne hygiène à la maison ? »

### **MESSAGES IMPORTANTS**

#### **HYGIENE DE LA MAISON**

- Gardez toutes les surfaces de préparation et de service des repas propres.
- Avant usage, lavez plats et ustensiles à l'eau et au savon. Laissez les mains sécher à l'air.
- Mettez les déchets dans une poubelle fermée loin des zones de préparation et de consommation des aliments, pour éviter leur contamination par les mouches
- Balayez la cour chaque jour.
- Veillez à garder les latrines propres et couvertes, si possible construire une latrine améliorée.
- Veillez à ce que les vêtements, draps soient propres.

#### **HYGIENE PERSONNELLE**

- Toujours se lavez les mains à l'eau propre et au savon avant, et après la préparation et la consommation de nourriture, et après être allé aux toilettes. Laissez-les mains sécher à l'air.
- Se lavez au savon et à l'eau au moins deux fois par jour.
- Nettoyez régulièrement et couvrir toute plaie ou coupure sur les mains ou le corps, surtout si elles saignent.
- Le repos et la détente sont importants: essayez de dormir suffisamment la nuit (8H) et se ménager des pauses dans la journée si nécessaire.



## 20- Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation d'aliments

**PUBLIC CIBLE :** Toutes les femmes en visite à la PMI avec un enfant de 6-24 mois.

### **DEMANDEZ :**

Que voyez-vous sur cette image? Pourquoi d'après vous, est-il important d'avoir une bonne hygiène quand on manipule les aliments ?

### **MESSAGES IMPORTANTS**

- Faites cuire longtemps les aliments pour tuer les germes.
- Faites bien cuire les œufs, le poisson, la volaille et la viande : la viande ne doit plus avoir de jus rouge (sang).
- Ne faites pas trop cuire les légumes.
- Servez immédiatement après cuisson. Ne laissez pas d'aliments à température ambiante avant de les consommer, pour éviter la multiplication des germes.
- Maintenez les aliments chauds au chaud et les aliments frais au frais.
- Assurez-vous de la propreté de l'eau de boisson.

### **CONSERVER CORRECTEMENT LES ALIMENTS ET L'EAU DE BOISSON**

- Conservez la nourriture dans des récipients fermés à l'abri des insectes et de la poussière.
- Conservez les aliments frais en lieu frais.

- Ne conservez pas ensemble les aliments crus avec les aliments cuits.
- Jetez toute nourriture abîmée ou moisie.
- Évitez de garder des restes plus d'une journée sauf si on dispose d'un réfrigérateur pour les conserver et les re-chauffer avant de les consommer.
- Gardez l'eau de boisson dans un récipient couvert qu'il faut nettoyer tous les 2 à 3 jours avant chaque remplissage.
- Utiliser un gobelet propre pour boire et éviter de le plonger dans le récipient de stockage d'eau.

### **BONNE UTILISATION DES ALIMENTS**

- Toujours se laver les mains à l'eau propre et au savon avant, et après la préparation et la consommation de nourriture, et après être allé aux toilettes. Les laisser sécher à l'air.
- Utilisez des plats et des ustensiles propres pour préparer, servir, manger et conserver les aliments.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau propre et au savon.
- Jetez les fruits et légumes pourris et les œufs dont la coquille est cassée.
- Pendant la préparation du repas, gardez la viande et le poisson crus loin des autres aliments prêts à consommer.