

Qu'est-ce que c'est ?

L'allaitement exclusif, c'est ne donner au bébé que le lait maternel, sans eau, sans autres liquides ou aliments sauf les médicaments prescrits par le personnel de santé. Il se pratique dès la naissance de l'enfant jusqu'à l'âge de 6 mois.

Pourquoi allaiter votre bébé exclusivement au sein ?

- ✿ Le lait maternel contient tout ce dont votre enfant a besoin y compris l'eau pour bien grandir.
- ✿ L'allaitement exclusif protège votre enfant contre beaucoup de maladies telles que la diarrhée et les maladies respiratoires;
- ✿ Si vous êtes infectée par le VIH, l'allaitement exclusif réduit le risque que votre bébé soit infecté par le virus à travers votre lait.
- ✿ Le lait maternel est gratuit, toujours disponible.

Comment allaiter votre bébé ?

- ✿ Tenez correctement votre bébé pour qu'il puisse bien prendre le sein dans sa bouche. Cela vous évitera d'avoir des plaies sur le bout des seins.



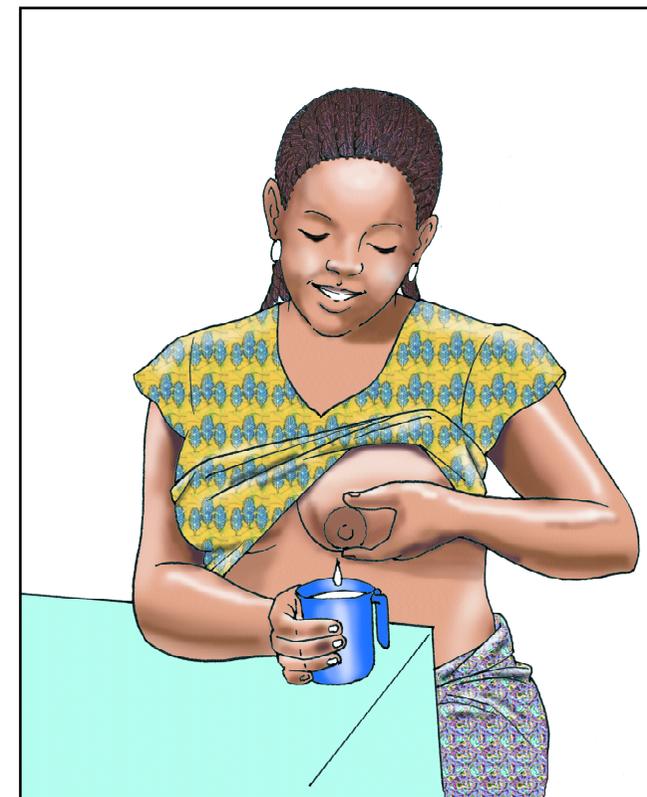
- ✿ Tenez votre bébé proche de vous, son ventre contre votre ventre, son menton contre le sein, avec son cou et son corps bien soutenu dans vos bras.



- ✿ Votre bébé est bien accroché s'il prend le bout du sein et une grande partie de l'aréole (partie foncée du sein).
- ✿ Si vous avez mal, retirez doucement le sein de la bouche du bébé et recommencez.

Si vous avez des problèmes

- ✿ Si vous devez vous absenter, exprimez votre lait et gardez-le dans un récipient couvert et propre, pour qu'une autre personne puisse nourrir le bébé en votre absence.
- ✿ Si vous avez des plaies sur les bouts des seins, mettez un peu de votre lait dessus et laissez sécher à l'air libre. Continuez à allaiter votre bébé en le tenant correctement.



- * Si l'un des seins saigne, ne le donnez plus au bébé. Exprimez le lait et allez aussitôt au centre de santé.
- * Si un de vos seins est enflé, exprimez le lait pour en diminuer la quantité pour vous soulager.
- * Si l'un de vos seins est enflé, vous fait mal, est chaud au toucher ou dur, alors vous avez une infection. Allez immédiatement au centre de santé.
- * Ne donnez pas le sein malade à votre bébé. Exprimez le lait et jetez-le toutes les 2 ou 3 heures jusqu'à ce que le sein soit complètement guéri. Mangez correctement et reposez-vous bien.
- * Si le bébé ne tète pas efficacement ou si vous avez un problème d'allaitement, consultez un agent de santé immédiatement.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- * Allaiter fréquemment et à la demande votre bébé de jour comme de nuit, aussi souvent et aussi longtemps qu'il le veut. Il faut l'allaiter au moins 8 fois en 24 heures.



- * Laissez votre bébé finir le lait d'un sein et arrêter de téter de lui-même. Puis mettez-le à l'autre sein. Vous serez sûre qu'il prend assez de lait.
- * Regardez souvent dans la bouche de votre bébé. Si vous trouvez une plaie dans sa bouche, allez vite au centre de santé.
- * Ne donnez jamais d'autres aliments ou d'autres boissons à votre bébé. Cela peut le rendre malade, et peut diminuer la quantité de lait dans vos seins.
- * À partir de six mois, il faut donner d'autres aliments à votre bébé. Renseignez-vous au centre de santé.

ATTENTION :

Pour préserver la santé de votre enfant, il ne faut jamais associer l'allaitement exclusif à l'alimentation de remplacement, même un seul jour !

Allaitement Exclusif



Ce dépliant est adapté et traduit des documents originaux développés par l'OMS. Le soutien technique et financier au développement de cette brochure a été apporté par EGPAF et PATH, avec le financement du Plan d'Urgence des Etats-Unis d'Amérique de Lutte contre le SIDA".