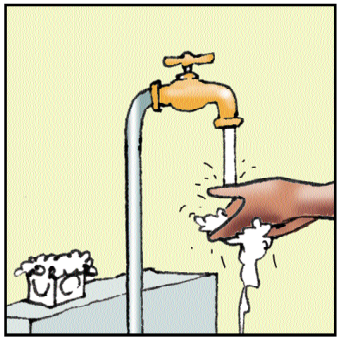
Qu'est-ce que c'est ?

L'alimentation de remplacement consiste à donner au nourrisson un lait de remplacement parce que le lait artificiel ne présente aucun risque de transmission du VIH au nourrisson.

Comment préparer le lait de remplacement ?

- Réunissez le matériel nécessaire : de l'eau bouillie, du lait en poudre, un récipient gradué ou une tasse, une assiette avec un couteau propre, du savon et un torchon propre ;



- Lavez-vous les mains à l'eau propre et au savon
- Mesurez la quantité d'eau nécessaire dans une tasse ou un récipient gradué.

- Calculez le nombre de cuillères de poudre de lait nécessaire pour le repas de votre bébé, mesurez chaque cuillerée rase. Le nombre de cuillères dépend de la quantité de lait que vous préparez.

- Versez la poudre dans la tasse ou le récipient gradué
- Mélangez doucement avec une cuillère pour dissoudre la poudre de lait.
- Donnez à boire à votre bébé à la tasse
- Faites consommer le lait dans la première heure après sa préparation. Si votre nourrisson ne boit pas tout le lait que vous avez préparé pour son repas, jetez-le reste. Vous ne devez pas garder ce lait pour le donner à votre bébé plus tard, ça pourrait le rendre très malade.
- Lavez les ustensiles avec de l'eau chaude et du savon, et de temps en temps, trempez les dans l'eau bouillante ou dans la solution chlorée (eau de javel)
- Rangez tout le matériel dans un endroit propre

Comment donner le lait à la tasse ?

- Utilisez une tasse pour nourrir votre bébé. Même un nouveau-né peut apprendre rapidement à boire à la tasse. Évitez les biberons et les tétines. Ils sont difficiles à nettoyer et peuvent rendre votre bébé très malade.
- Nettoyez la tasse avec de l'eau chaude et du savon.
- Faites asseoir le bébé, bien réveillé, sur vos genoux. Mettez un tissu (bavoir) propre sous son menton au cas ou le bébé bave ou renvoie le lait.
- Posez doucement la tasse sur la lèvre inférieure du bébé et penchez la tasse juste ce qu'il faut pour que le lait touche la lèvre.
- Tenez la tasse penchée pour que le bébé puisse boire à petites gorgées (un peu, un peu). Surtout ne versez pas le lait dans la bouche du bébé pour l'aider ou pour aller plus vite. Laissez le boire comme il veut.

- Quand le bébé ferme la bouche et ne cherche plus à boire, c'est qu'il est rassasié.

- Si le bébé ne boit pas assez de lait à un repas, avancez l'heure du prochain repas.
- Parlez à votre bébé, regardez le dans les yeux pendant son repas, pour lui montrer tout votre amour.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- Assurez-vous régulièrement que vous avez assez de lait pour préparer les repas du bébé, chaque jour. Au fur et à mesure qu'il grandit, votre bébé aura besoin de plus en plus de lait.
- Faites bouillir pendant au moins dix minutes une quantité d'eau suffisante pour la journée. Laissez l'eau refroidir et conservez-la dans une bouteille thermos propre et fermée. Le soir, vous pouvez préparer la quantité d'eau propre nécessaire pour la nuit. Assurez-vous de toujours avoir de l'eau propre à mélanger avec la poudre de lait.
- Mesurez l'eau avec attention. Si vous ajoutez trop d'eau ou si vous n'en mettez pas assez, ça peut être dangereux pour l'enfant.
- Utilisez toujours la cuillère qui est dans la boite de lait en poudre. Souvenez-vous que vous devez prendre la cuillère rase.
- Préparez juste le lait qu'il faut pour un seul repas.
- Pendant les 4- 6 premiers mois, votre bébé n'a besoin que de lait de remplacement.
- Si vous avez commencé une alimentation de remplacement, n'allaitez plus votre bébé : l'alimentation mixte augmente le risque de transmission du VIH de la mère à l'enfant.
- À l'âge de six mois, commencez à lui donner des aliments de complément, et continuez à lui donner du lait de remplacement chaque jour jusqu'à l'âge d'un an.
- L'alimentation de remplacement ne vous protège pas d'une nouvelle grossesse, vous devrez envisager une méthode de contraception le plus tôt possible.

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".

Alimentation de remplacement