



PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Le lait maternel, la seule source d'eau et d'aliment dont les nourrissons ont besoin pendant leurs six premiers mois de vie

Les nouveau-nés en bonne santé naissent bien hydratés et le restent s'ils sont allaités *exclusivement*, c'est-à-dire s'ils reçoivent le lait maternel uniquement, à la demande (jour et nuit), dès la naissance et au cours des six premiers mois de vie. Ceci même dans les climats les plus chauds et secs. Malgré cela, dans beaucoup de régions du monde, y compris en Afrique de l'Ouest et du Centre, les nourrissons reçoivent de l'eau au cours des six premiers mois de leur vie. Ceci a un impact négatif sur leur nutrition, leur santé et leur survie, et limite la prospérité des familles, des communautés et des pays.

L'investissement dans la nutrition de la petite enfance, y compris la mise au sein précoce et l'allaitement exclusif au cours des six premiers mois de vie, permet aux pays de renforcer leur capital humain, grâce à l'amélioration de leur santé psychologique et physique. C'est un des choix d'investissement les plus pertinents qu'un pays puisse faire.

Cette fiche d'information explique :

- Pourquoi l'allaitement exclusif est important.
- Les raisons courantes de donner de l'eau (et d'autres liquides et aliments) aux nourrissons.
- Les risques liés au fait de donner de l'eau (et d'autres liquides et aliments) aux nourrissons.
- Ce que l'on peut faire pour protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement.

FAIT 1

L'OMS ET L'UNICEF RECOMMANDENT, SUR LA BASE DES PREUVES SCIENTIFIQUES, QUE TOUS LES NOURRISSONS SOIENT EXCLUSIVEMENT ALLAITÉS AU COURS DES SIX PREMIERS MOIS DE VIE

L'allaitement exclusif signifie que les nourrissons ne reçoivent que du lait maternel, à la demande (jour et nuit) dès la naissance et au cours des six premiers mois de vie. Aucun autre liquide ou aliment ne doit être donné - pas de préparations à base de plantes ou de lait animal, pas même de l'eau. La seule exception est si un prestataire de soins de santé prescrit une solution de réhydratation orale ou des gouttes/sirops de vitamines, minéraux ou médicaments.

Le fait de *ne donner que du lait maternel uniquement* dès la naissance et au cours des six premiers mois de la vie a de nombreux avantages.

Les avantages à court terme pour le nourrisson et la mère :

- Contribue à la survie du nourrisson.
- Stimule le lien entre la mère et son nourrisson et le protège contre le stress.
- Facilite le rétablissement de la mère après l'accouchement et réduit les risques de surpoids et de cancer de l'ovaire et du sein.
- Retarde le retour du cycle menstruel, ce qui aide à espacer les naissances.

Les avantages continus pour la santé physique et mentale :

- Renforce le développement et la santé physique et psychologique des nourrissons.
- Protège contre les infections. De nombreuses études indiquent que l'allaitement protège contre les infections respiratoires et les diarrhées, qui sont parmi les

principales causes de mortalité chez les enfants de moins de cinq ans.

- L'amélioration de l'allaitement maternel pourrait prévenir près de la moitié de tous les épisodes de diarrhée et un tiers de toutes les infections respiratoires chez les moins de cinq ans.
- Améliore la survie et la santé de l'enfant. La réalisation de l'objectif mondial d'allaitement exclusif d'ici 2025 pourrait sauver la vie de 520 000 enfants de moins de cinq ans.

Les avantages économiques à long terme pour les familles, les collectivités et les pays :

- Améliore la capacité d'apprentissage et de production en renforçant le capital humain d'un pays ou « infrastructure de la matière grise ».
- Stimule les revenus et la prospérité. La réalisation des objectifs mondiaux pourrait générer des gains économiques de 300 milliards de dollars américains sur 10 ans grâce à la réduction du nombre de maladies, des dépenses en soins de santé et à l'augmentation de la productivité.
- Génère un important retour sur investissement. Une analyse de la Banque Mondiale a révélé que chaque dollar investi dans le soutien à l'allaitement donne un rendement économique de 35 dollars américains.

FAIT 2

DONNER DE L'EAU AUX NOURRISSONS AU COURS DES SIX PREMIERS MOIS DE LEUR VIE EST UNE PRATIQUE COURANTE EN AFRIQUE DE L'OUEST ET DU CENTRE

En Afrique de l'Ouest et du Centre

SUR 10 NOURRISSONS
ÂGÉS DE MOINS DE SIX MOIS,
SEPT REÇOIVENT DES LIQUIDES ET ALIMENTS

DANS LA PLUPART DES CAS,
IL REÇOIVENT DE L'EAU



TROIS SUR 10 NOURRISSONS SONT
EXCLUSIVEMENT ALLAITÉS

Les raisons de donner de l'eau aux nourrissons à la naissance et au cours des six premiers mois de leur vie sont multiples, et souvent profondément enracinées dans des croyances transmises de génération en génération. Dans les communautés vivant dans des climats chauds et secs, donner de l'eau peut être la norme. On estime que l'eau est nécessaire à la vie et que cette pratique est attendue dans toutes les couches de la société. Le non-respect de la norme suscite de véritables craintes pour la survie de l'enfant et peut provoquer des sanctions indésirables de la part des membres de la famille.

FAIT 3

DONNER DE L'EAU (ET D'AUTRES LIQUIDES ET ALIMENTS) AU COURS DES SIX PREMIERS MOIS DE VIE A DES CONSEQUENCES NEFASTES POUR LE NOURRISSON

Donner de l'eau aux nourrissons augmente le risque de malnutrition. Remplacer le lait maternel par un liquide ayant peu ou pas de valeur nutritive a un impact négatif sur l'état nutritionnel, la survie et la croissance du nourrisson.

- Même de petites quantités d'eau ou d'autres liquides peuvent remplir l'estomac d'un nourrisson et réduire son appétit pour le lait maternel riche en nutriment. De plus, cela diminue la production du lait maternel.
- Des études menées dans des milieux à faibles ressources ont associé l'allaitement non exclusif à des croissances plus faibles parce que le lait maternel est remplacé par des liquides et des aliments moins nutritifs.
- L'estomac des bébés n'est pas équipé pour digérer les aliments.

Donner de l'eau aux nourrissons augmente le risque de maladie. L'eau peut être contaminée et les ustensiles utilisés peuvent transporter des germes.

- Les nourrissons qui ne sont pas exclusivement allaités risquent davantage d'être exposés aux diarrhées et aux infections respiratoires, en particulier dans les environnements où l'hygiène et l'assainissement sont précaires.
- Les diarrhées et d'autres infections gastro-intestinales peuvent entraîner une grave carence nutritionnelle.

Donner de l'eau aux nourrissons peut entraver le développement du cerveau en les privant des bienfaits du lait maternel.

- Le cerveau humain se développe le plus rapidement entre la conception et l'âge de 2-3 ans et nécessite une meilleure nutrition pour un développement mental optimal.
- Les jeunes cerveaux sont plus sensibles à la nutrition et à d'autres influences environnementales, de sorte qu'une diminution de l'apport nutritionnel peut nuire à la santé cérébrale.

Donner de l'eau aux nourrissons favorise la faible production de lait maternel et renforce l'impression d'une 'insuffisance de lait maternel'.

- La perception d'un lait maternel inadéquat constitue un obstacle important à l'allaitement exclusif.
- Lorsque les mères allaitent moins, elles produisent moins de lait, ce qui donne l'impression qu'elles 'n'ont pas assez de lait maternel'. Cela mène à la supplémentation, et renforce ainsi le cycle de production réduite de lait maternel.

FAIT 4

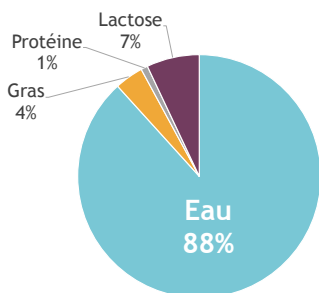
LE LAIT MATERNEL CONTIENT DÉJÀ TOUTE L'EAU DONT LES NOURRISSONS ONT BESOIN PENDANT LES SIX PREMIERS MOIS DE LEUR VIE

Besoins en eau des nourrissons. Les besoins quotidiens moyens en liquides des nourrissons en bonne santé varient de 80 à 100 ml/kg pendant la première semaine de vie à 140 à 160 ml/kg entre trois et six mois (selon la température, l'humidité, le poids du nourrisson et son niveau d'activité). Ces quantités sont disponibles dans le lait maternel, lorsqu'on ne donne que du lait maternel à la demande (jour et nuit), en raison de la forte teneur en eau du lait maternel.

Le lait maternel est composé à 88 pour cent d'eau.

Lorsqu'il est fourni à la demande (de jour comme de nuit), le lait maternel répond aux besoins en eau des nourrissons de moins de six mois. Même à la naissance, lorsque les nouveau-nés reçoivent du colostrum, le premier lait plus épais et jaunâtre, aucune eau supplémentaire n'est nécessaire parce qu'un nouveau-né naît avec assez d'eau. La figure ci-dessous montre les principaux composants du lait maternel.

Composition du lait maternel



Source: Lawrence R. *Breastfeeding: A guide for Medical Profession*, 1994.

Le lait maternel n'a pas besoin d'eau pour 'nettoyer' le système digestif. Le lait maternel présente déjà un équilibre chimique parfait. Il est faible en solutés, qui sont des substances qui peuvent être présentes chez les enfants plus âgés dans les régimes mixtes et qui nécessitent un 'nettoyage' à l'eau. Comme le lait maternel est pauvre en solutés, le nourrisson n'a pas besoin d'eau pour maintenir une chimie corporelle saine et équilibrée.

FAIT 5

MEME LES NOURRISSONS QUI VIVENT DANS DES CLIMATS TRES CHAUDS ET SECS N'ONT PAS BESOIN D'EAU EN PLUS DU LAIT MATERNEL

L'eau contenue dans le lait maternel dépasse les besoins en eau du nourrisson dans des conditions normales et est suffisante pour les nourrissons allaités dans des climats chauds et secs.

- Des études indiquent que les nourrissons en bonne santé qui ne reçoivent que du lait maternel à la demande (jour et nuit) au cours des six premiers mois de leur vie n'ont pas besoin de liquides supplémentaires pour rester bien hydratés, quel que soit le climat.
- Des recherches menées dans plusieurs pays ont révélé

que les nourrissons qui vivaient dans des conditions de température élevée et de faible humidité et qui recevaient du lait maternel avaient des taux normaux de concentration urinaire et sanguine, ce qui indique un apport adéquat en eau.

FAIT 6

LES NOURRISSONS SOUFFRANT DE DIARRHÉE DOIVENT ÊTRE ALLAITÉS D'AVANTAGE

Les directives de la Prise en Charge Intégrée des Maladies de l'Enfant (PCIME) recommandent aux mères **d'accroître la fréquence de l'allaitement lorsque leurs nourrissons souffrent de diarrhée.** Si la diarrhée est modérée à sévère, il faut immédiatement consulter un agent de santé tout en continuant à allaiter. Les nourrissons qui semblent déshydratés peuvent nécessiter une Thérapie de Réhydratation Orale (TRO), qui ne doit être administrée que sur prescription d'un agent de santé.

FAIT 7

IL EST POSSIBLE D'ARRÊTER DE DONNER DE L'EAU AUX NOURRISSONS AU COURS DES SIX PREMIERS MOIS DE LEUR VIE

L'UNICEF estime que si l'on cessait de donner de l'eau aux nourrissons au cours des six premiers mois de la vie, presque tous les pays d'Afrique de l'Ouest et du Centre atteindraient l'objectif mondial d'allaitement exclusif de 50 pour cent d'ici 2025.

Pour mettre fin à la pratique consistant à donner de l'eau aux nourrissons au cours des six premiers mois de leur vie, les dirigeants doivent investir dans des politiques et programmes basés sur des données probantes, qui protègent, encouragent et soutiennent l'allaitement.

- **Les décideurs politiques** doivent adopter et appliquer des règlements qui protègent l'allaitement, y compris la prévention de la commercialisation de l'eau en bouteille pour les nourrissons.
- **Les responsables de programme** doivent dispenser une formation qui renforce les compétences des agents de santé en matière de conseils.
- **Les responsables du système de santé** doivent améliorer les systèmes pour s'assurer que des conseils de qualité sur l'allaitement soient fournis à de multiples points d'offre des services.
- **Les responsables de la mise en œuvre des programmes** peuvent encourager le changement social en faisant participer les communautés à des activités de communication, fondées sur des preuves scientifiques, qui sont élaborées avec les mères, leurs familles et les membres de la communauté.
- **Des initiatives** peuvent s'approprier de la campagne *Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement* en utilisant des approches de dialogue communautaire pour faciliter le changement social et de comportement en matière d'allaitement.

FAIT 8

LES ENFANTS DE PLUS DE SIX MOIS DEVRAIENT CONTINUER À ÊTRE ALLAITÉS AU SEIN TOUT EN RECEVANT PROGRESSIVEMENT DES ALIMENTS DE COMPLÉMENT

Les enfants bénéficient de la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 24 mois.

À l'âge de six mois, les nourrissons ont besoin d'aliments semi-solide en plus du lait maternel pour répondre à leurs besoins accrus en nutriments.

De six à 24 mois, les besoins en eau peuvent être comblés en grande partie par le lait maternel, puisque de l'eau supplémentaire est déjà disponible dans de nombreux aliments de complément comme les bouillies, les fruits et légumes. Parfois, de petites quantités d'eau potable peuvent être offertes après un repas.

Il faut veiller à ne pas donner ou à ne pas ajouter une trop grande quantité d'eau aux aliments de complément, afin qu'elle ne remplace ou ne dilue pas le contenu nutritif de l'aliment. Les bouillies, soupes, bouillons et autres aliments liquides donnés aux nourrissons sont généralement inférieurs à la densité énergétique recommandée pour les aliments complémentaires (0.6 kcal/g). Réduire la quantité d'eau ajoutée à ces aliments pourrait améliorer l'état nutritionnel des enfants de ce groupe d'âge.

COMMUNIQUER LE MESSAGE 'PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT'

Voici quelques messages qui ont été utilisés dans des programmes visant à persuader les mères, leurs familles et les agents de santé que les nourrissons allaités n'ont pas besoin d'eau au cours des six premiers mois de leur vie. Pour être efficaces, la communication de ces messages doit être adaptée à chaque contexte.



PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé

Protéger, promouvoir et soutenir : ne donner que le lait maternel, pas d'eau, aux nourrissons pendant les premiers mois de vie en Afrique de l'Ouest et du Centre

Consultez la liste de références

Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement pour plus d'informations.

COMMUNIQUER LE MESSAGE 'PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT'

Définir clairement la signification de l'allaitement exclusif

* L'allaitement exclusif signifie donner uniquement du lait maternel dès la naissance et au cours des six premiers mois de la vie. Il ne faut pas donner d'eau, de liquides, de tisanes, de préparations à base de plantes ou d'aliments au cours des six premiers mois de vie.

* Il est important de citer les boissons et les aliments couramment donnés au cours des six premiers mois. Un programme a constaté que les femmes ne pensaient pas que le conseil 'ne pas donner d'eau' s'appliquait aux tisanes ou à d'autres liquides.

Prendre des idées souvent associées à l'eau (et à d'autres liquides) et les appliquer au colostrum

* Le colostrum est l'aliment d'accueil pour les nouveau-nés. C'est aussi le premier vaccin qui protège un nourrisson contre la maladie.

* Le colostrum nettoie l'estomac du nouveau-né et aide à évacuer le méconium ou premières selles. Le sucre ou tout autre type d'eau ou liquide n'est pas nécessaire.

Expliquer et aider les familles à visualiser la composition du lait maternel et pourquoi les nourrissons allaités n'ont pas besoin d'eau

* Le lait maternel est composé à 88 pour cent d'eau. Chaque fois qu'une mère allaite son nourrisson, elle lui donne de l'eau à travers son lait maternel.

* Le lait maternel a tout ce dont un nourrisson a besoin pour étancher sa soif et satisfaire sa faim. C'est la meilleure nourriture et la meilleure boisson que l'on puisse offrir à un nourrisson pour qu'il devienne plus fort et en meilleure santé.

Souligner les risques de donner de l'eau

* Donner de l'eau aux nourrissons peut favoriser les diarrhées et maladies respiratoires. Le lait maternel est naturel, propre, pur et protège contre les maladies.

* L'estomac d'un nourrisson est petit. Lorsque le nourrisson boit de l'eau, il reste moins d'espace pour le lait maternel nourrissant qui est nécessaire pour que le nourrisson grandisse en étant fort, intelligent et sain.

Établir un lien entre de bonnes pratiques d'allaitement et un apport hydrique adéquat chez le nourrisson

* Lorsqu'une mère pense que son nourrisson a soif, elle doit allaiter immédiatement. Cela donnera au nourrisson toute l'eau dont il a besoin.

* Plus une femme allaite, plus le lait maternel est produit, ce qui signifie plus d'eau pour le nourrisson.

Expliquer que le lait maternel ne peut pas se gâter dans le sein

* Le lait maternel est béni. Il ne se gâte jamais dans le sein et ne peut pas être dangereux.

* Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du nourrisson et ne fera que le rendre plus sain, plus fort et plus intelligent.

Encourager les mères qui allaitent à boire suffisamment d'eau et à avoir une alimentation saine

* Quand il fait chaud, la mère devrait allaiter son nourrisson plus souvent. Elle devrait boire suffisamment d'eau pour rester bien hydratée.

* Les femmes qui allaitent devraient manger et boire plus que d'habitude et consommer une variété d'aliments nutritifs.