المملكة المغربية
ⵜⴰⴳⵍⴷⵉⵜ ⵏ ⵍⵎⵖⵔⵉⴱ
Royaume du Maroc

Campagne nationale de promotion de l'allaitement maternel

" Allaitement Maternel : "
pour un meilleur investissement
dans le développement
de la petite enfance

**Du 14 mai
au 14 juin
2022**

صحتي
SEHATI.gov.ma

المبادرة الوطنية للتنمية البشرية
ⵜⴰⵙⵏⵜⴰⵢⵜ ⵜⴰⵏⴰⵎⵓⵔⵜ ⵏ ⵜⴳⵎⵉ ⵜⴰⵏⴼⴳⴰⵏⵜ

وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
ⵜⴰⵎⴰⵡⴰⵙⵜ ⵏ ⵜⴷⵓⵙⵉ ⴷ ⵓⵃⵔⴰⵣ ⴰⵏⴰⵎⵓⵏ
Ministère de la Santé et de la Protection Sociale

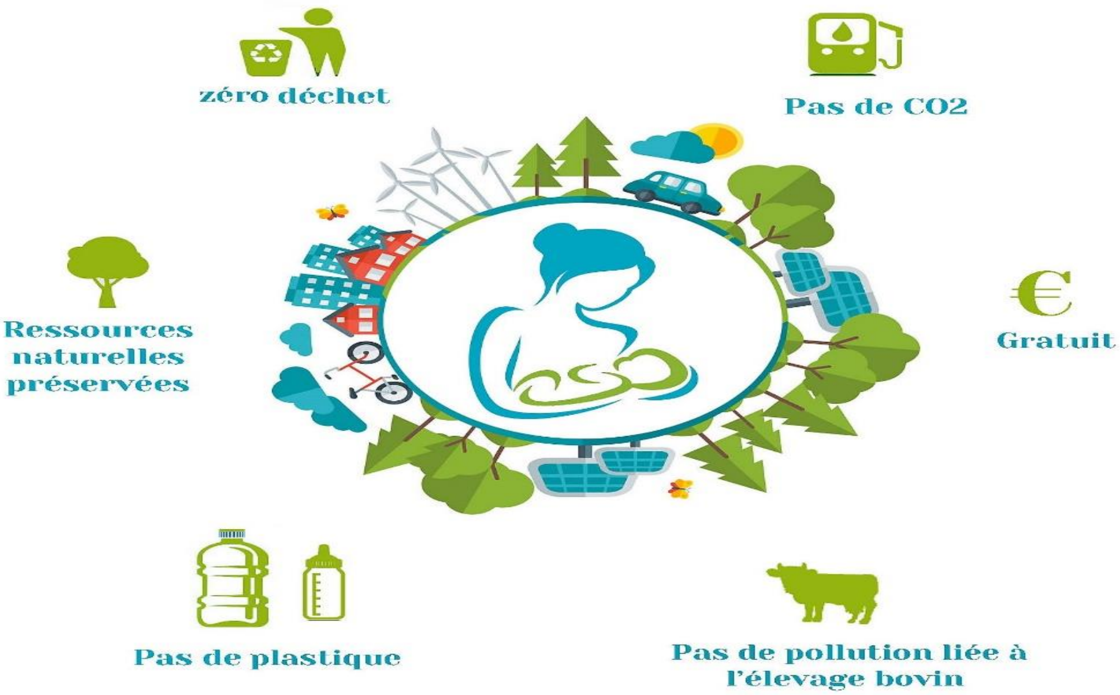
Contexte :

Il va sans dire que la petite enfance, aspect immatériel du développement humain, a été bien mise en exergue dans la Lettre Royale destinée aux Premières Assises Nationales du développement humain en septembre 2019 qui et souligne que « l'**enfance constitue le pilier de la société, la force motrice qui lui permet de se projeter dans un avenir porteur d'un essor économique et social, global et inclusif ».** Il importe donc plus que jamais de protéger la santé des générations montantes à partir de la naissance par le renforcement de l'allaitement maternel.

L'allaitement maternel optimal pourrait contribuer à prévenir, chaque année, 823 000 mortalités infantiles et 20 000 mortalités maternelles par cancer du sein. En outre, la faiblesse des taux d'allaitement maternel à travers le monde se traduirait actuellement par des pertes économiques d'environ 302 milliards de dollars par an, soit 0,49% du revenu national brut au niveau mondial.

Dans notre pays, les progrès accomplis sont significatifs et pourraient avoir un grand impact sur la réalisation efficace des Objectifs du Développement Durable à l'horizon 2030. Ainsi, la mise au sein précoce dans l'heure qui suit l'accouchement est passée de 26,8% (ENPSF, 2011) à 42,6% (ENPSF, 2018). Aussi, l'allaitement maternel exclusif est passé de 27,8% (ENPSF, 2011) à 35% (ENPSF, 2018). Ceci interpelle tous les acteurs œuvrant dans le domaine de la santé à renforcer les actions pour l'amélioration et la protection de cette pratique qui est un déterminant essentiel de la santé de l'enfant.

« Si l'allaitement maternel n'existait pas, son inventeur mériterait un double prix Nobel, de médecine et d'économie » *(* **Keith Hansen, Banque mondiale)**


zéro déchet
Pas de CO2
Ressources naturelles préservées
Gratuit
Pas de plastique
Pas de pollution liée à l'élevage bovin

Les avantages de l'allaitement maternel :

L'allaitement n'a pas que des avantages nutritionnels pour le nourrisson, il protège aussi à la fois la santé de la mère et de l'enfant et présente des atouts économiques et affectifs pour toute la famille.

Pour le nourrisson	- Le lait maternel contient les éléments nutritifs nécessaires et adaptés aux besoins du nourrisson ; - Il est facilement digéré et les nutriments sont mieux assimilés ; - Il protège contre les infections grâce aux anticorps maternels ; - Il permet un développement psychomoteur harmonieux ; - Il est prêt à tout moment, ne nécessitant aucune préparation ; - Il protège contre les maladies allergiques ; - Il protège à long terme contre le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle et certaines maladies immunitaires.
Pour la mère	- L'allaitement permet de réduire l'hémorragie de la délivrance et aide à la rétraction utérine ; - Il réduit la survenue des cancers des ovaires et du sein ; - Il laisse plus de temps à la mère pour s'occuper de son bébé, d'elle-même et de sa famille.
Pour la famille	- L'allaitement permet une économie de temps pour la mère afin de s'occuper de sa famille ; - Il permet une économie d'argent par rapport à l'alimentation artificielle ; - Il permet de réduire les dépenses pour la santé en protégeant le nourrisson contre les maladies respiratoires et diarrhéiques ; - L'allaitement exclusif permet de retarder la survenue d'une nouvelle grossesse.
Pour la société	- Permet une planification familiale ; - Permet une économie de temps et d'argent ; - Participe à préserver l'environnement ; - Permet des meilleurs résultats scolaires et, à l'avenir, une plus grande productivité professionnelle.

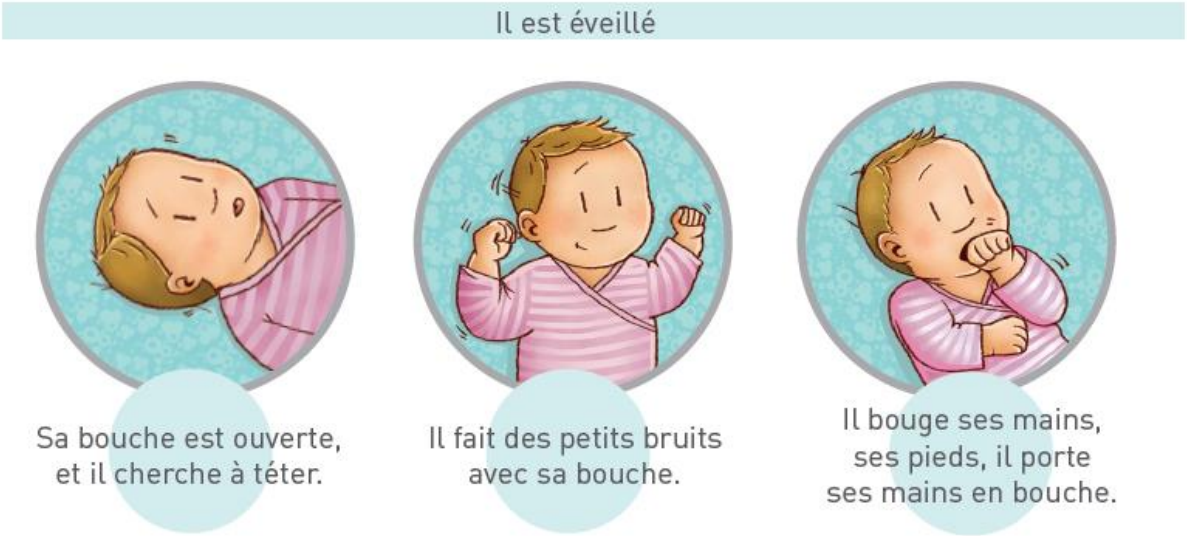
L'allaitement à la demande :

La mère allaite son bébé chaque fois qu'il le demande jour et nuit et apprend à répondre aux besoins de son bébé en réponse à ses signaux comme la recherche du sein. Elle n'est pas obligée d'attendre les pleurs du bébé pour lui donner le sein. Habituellement le bébé relâche le sein une fois ayant eu assez de lait et si la maman retire le sein en cours de tétée, le bébé ne reçoit pas le lait de fin de tétée.

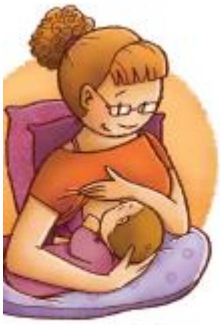
Les avantages de l'allaitement à la demande :

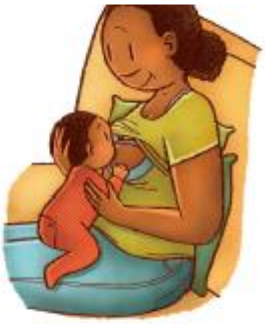
- La montée de lait se fait plus vite ;
- L'enfant prend plus vite du poids ;
- Il y a moins de complications tel que l'engorgement ;
- L'allaitement est plus facile.

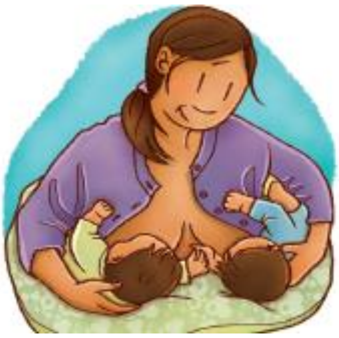
Les signes de faim chez le nouveau-né :

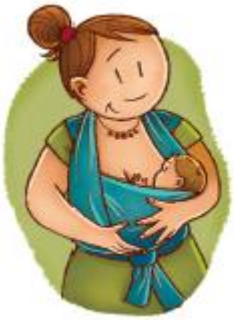

Il est éveillé
Sa bouche est ouverte, et il cherche à téter.
Il fait des petits bruits avec sa bouche.
Il bouge ses mains, ses pieds, il porte ses mains en bouche.

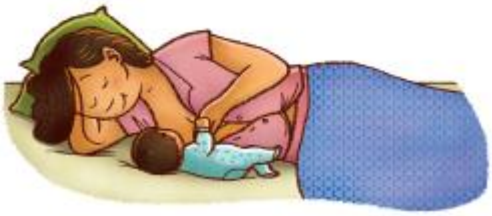
Les bonnes positions pour la mise au sein

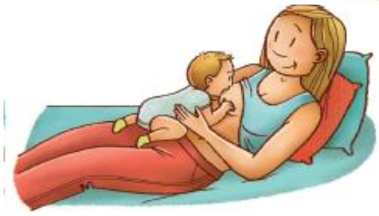












Femmes allaitantes et travail :

La reprise du travail entraîne de mauvaises pratiques nutritionnelles ; certaines femmes introduisent d'autres aliments, d'autres introduisent un lait artificiel. Ce problème doit constituer un centre d'intérêt particulier.

Conseils à donner aux mères qui travaillent à l'extérieur :

- Allaiter exclusivement et fréquemment l'enfant pendant toute la durée de son congé de maternité et Ne donner aucun autre aliment à l'enfant avant l'âge de six mois ;
- Apprendre à exprimer le lait dès que l'enfant est né, ainsi cela sera plus facile à faire par la suite. Dès la reprise du travail, exprimer le lait avant d'aller travailler et laisser la personne qui s'occupe de l'enfant le lui donner ;
- Deux méthodes existent pour tirer le lait maternel, soit l'extraction manuelle ou bien le tire-lait ;
- Le lait maternel tiré est conservé dans un récipient propre et fermé ou dans un sachet stérile, prévu à cet effet.
- La Durée et température de conservation :

- Au réfrigérateur pendant 4J (+4°C)
- Au congélateur pendant 6 mois (-18°C)
- À température ambiante durant 4h (max.22°C)

Les mythes sur l'allaitement maternel

Les mythes qui entourent l'allaitement sont nombreux et ils peuvent influencer une nouvelle mère dans sa décision d'allaiter ou non. Voici quelques-uns ;

✗ **Le lait maternel et les préparations lactées s'équivalent sur le plan de la qualité nutritive.**

✓ L'allaitement constitue le mode d'alimentation par excellence pour le nourrisson. En fait, le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins de croissance du nourrisson, et c'est pour lui le meilleur mode d'alimentation.

✗ **L'allaitement est compliqué et douloureux.**

✓ La mère et le nourrisson ont souvent besoin d'une à deux semaines pour maîtriser les techniques de l'allaitement, puis de trois à quatre autres semaines pour devenir totalement à l'aise l'un avec l'autre. Mais une fois bien établi, l'allaitement est beaucoup plus facile que l'alimentation au biberon. Il est possible que les mamelons soient sensibles pendant la première semaine, mais passé ce délai, donner le sein ne devrait jamais être douloureux, si la douleur persiste il faut consulter un professionnel de santé.

✗ **Une nouvelle mère ne peut produire du bon lait à moins d'avoir une bonne alimentation.**

✓ Naturellement, la mère qui allaite devrait essayer d'avoir un régime alimentaire équilibré. Elle n'est pas tenue de consommer certains aliments en particulier ou d'en éviter d'autres. Mais même les femmes qui se nourrissent mal produisent généralement assez de lait généralement, à moins qu'elles aient suivi un régime très faible en calories pendant une assez longue période, avec des conséquences sur leurs santé.

✗ **L'allaitement complique la vie familiale.**

✓ Les mères peuvent donner le sein n'importe où. Non seulement il est possible d'allaiter en public très discrètement, mais en plus, le lait maternel est toujours prêt.

✗ **Le père ne peut s'occuper du bébé si la mère allaite.**

✓ Le père peut créer des moments d'intimité avec le bébé, même s'il ne le nourrit pas. En plus d'aider la mère, il peut jouer avec le petit, lui donner son bain, l'habiller, le changer et le dorloter.

✗ **L'allaitement au sein est mauvais pour la ligne.**

✓ Ce sont la grossesse et l'âge qui altèrent les seins d'une femme. L'allaitement naturel favorise plutôt la perte de poids chez les nouvelles mères.

✗ **Les femmes ne peuvent pas occuper un emploi et allaiter en même temps.**

✓ Il y a différentes façons de combiner l'allaitement naturel et le travail. Quand l'allaitement exclusif n'est pas possible, certaines options comme l'utilisation d'un tire lait pour l'extraction de lait maternel sont envisageables.

✗ **La consommation de certains aliments n'influence pas la lactation chez la femme.**

✓ Il y a des aliments qui peuvent augmenter la lactation chez la femme comme [le fenugrec, le fenouil, le chardon béni, le chardon-Marie et la galéga officinale …] par contre il y a des aliments qui baissent la lactation comme [persil, la menthe et la sauge…].