

SOINS DE BASE POUR LA MATERNITÉ



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



MILANO



PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

Sommaire

Hygiène et la santé du nouveau-né.....	1
• Promouvoir et soutenir l'allaitement maternel du nouveau-né	
• Le bébé présente des signes de déshydratation	
• Le bébé a des douleurs de gaz (coliques)	
• Garder le bébé dans un endroit chaud	
• Augmenter le lavage des mains	
• Soins du cordon ombilical	
Nutrition maternelle pendant la grossesse	5
Sevrage.....	6
Importance de la planification familiale.....	7

Objectif et avantages de cette brochure

Chaque année, près de 40% de tous les décès infantiles des enfants de moins de cinq ans sont des nouveau-nés, les bébés, dans leurs 28 premiers jours de la vie ou de la période néonatale. Les trois quarts de tous les décès de nouveau-nés se produisent dans la première semaine de vie. Dans les pays en développement près de la moitié de toutes les mères et les nouveau-nés ne reçoivent pas de soins adéquats pendant et immédiatement après la naissance.

Jusqu'à deux tiers des décès de nouveau-nés peuvent être évités si des mesures connues de soins efficaces sont fournis à la naissance et au cours de la première semaine de vie.

Hygiène et la santé du nouveau-né

1. Promouvoir et soutenir l'allaitement maternel du nouveau-né

Le lait maternel contient tous les nutriments dont le bébé a besoin. Il donne également de nombreux autres avantages:

- Le lait maternel protège le bébé contre de nombreuses maladies, y compris la diarrhée, la pneumonie, le diabète et le cancer.
- Sucrer sur la poitrine, près de la mère, aide le bébé à se sentir en sécurité.
- Le lait maternel est toujours frais, propre, et prêts à manger.
- L'allaitement peut empêcher la mère de tomber enceinte à nouveau tout de suite.
- L'allaitement maternel contribue à protéger la mère contre la fragilité des os (ostéoporose) et certains types de cancer plus tard dans sa vie.
- L'allaitement maternel ne coûte rien, c'est gratuit!



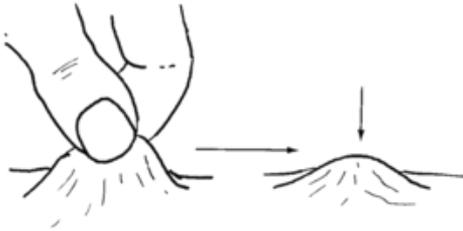
2. Le bébé présente des signes de déshydratation

Si le bébé n'est pas bien allaité, si il/elle a la diarrhée ou vomit, ou si il/elle a de la fièvre, il/elle peut se déshydrater. La déshydratation se produit quand il n'a pas assez d'eau dans le corps. Cela est très dangereux et cela peut tuer un bébé.

Les signes de déshydratation:

- les yeux enfoncés,
- lèvres de la bouche sèches
- les lèvres gercées
- en urinant moins quatre fois par jour
- urine de couleur foncée
- mouvements respiratoires rapides (anormaux)
- peau non extensible

Pour vérifier l'extensibilité de la peau, pincer la peau sur votre propre bras et le laisser aller. Regardez comment rapidement il va revenir à la normale. Maintenant pincer la peau sur le ventre du bébé et le laisser aller. Si la peau du bébé va revenir à la normale plus lentement que le vôtre a fait, il/elle est déshydratée.



Pour aider un bébé déshydraté: encourager la mère à allaiter souvent 1 à 2 heures. Aussi donner la boisson de réhydratation(Boissons solution saline) au bébé, quelques gouttes à chaque minute jusqu'à ce que le bébé se remette bien. La déshydratation peut être causée par une infection. Si le bébé ne se remet pas dans les 4 heures, consultez un service médical.

3. Le bébé a des douleurs de gaz (coliques)

Si le bébé se met à pleurer et tirer ses jambes et après il commence à sucer, il peut avoir des gaz, trop d'air dans la cloche. Certains bébés avalent de l'air quand ils sont allaités. Cela peut aider le bébé à faire des rots. Parfois, un bébé semble avoir des douleurs de gaz lorsque la mère mange certains types d'aliments ou des piments. La mère peut essayer de manger des aliments sans piments, ou arrêter de manger certains types d'aliments qui peuvent causer des gaz pour 2 ou 3 jours (si elle a assez d'accès à une autre bonne alimentation). Il n'y a pas d'aliments particuliers interdits, parce que chaque bébé se manifeste différent. Les

douleurs de gaz s'arrêtent généralement quand le bébé est âgé d'environ quatre mois.



4. Garder le bébé dans un endroit chaud

Les bébés doivent rester dans un endroit chaud pour rester en bonne santé. Mais ils ne peuvent pas supporter le chaud aussi facilement que les adultes le peuvent. La meilleure façon de garder un bébé au chaud est de la mettre à côté de la peau de sa mère. La mère est exactement la bonne température pour le bébé. Couvrir les deux avec des couvertures et être sûr de couvrir la tête du bébé. Si la mère ne peut pas tenir son bébé pour un peu (par exemple, si elle se lève pour uriner), quelqu'un d'autre peut tenir le bébé. Cette personne doit se laver les mains avant de manipuler le bébé.



5. Augmenter le lavage des mains

Vous devez vous laver les mains avec de l'eau propre et du savon:

- Après avoir utilisé les latrines / défécation
- Avant la cuisson
- Avant de manger ou de nourrir les enfants
- Avant l'allaitement maternel
- Après avoir touché des animaux et de la volaille ou toute autre chose sale
- Après le manger



6. Soins du cordon ombilical

Pour éviter la souche du cordon du bébé d'être infectée, le cordon ombilical doit être gardé propre et sec. Montrer à toute la famille comment prendre soin du cordon ombilical.

Toujours se laver les mains avant de toucher le cordon. Si le cordon est sale ou a beaucoup de sang séché sur lui, nettoyer avec du savon et l'eau bouillie (puis refroidi : eau tiède), de l'alcool médical, alcool fort, ou avec le violet de gentiane. Soyez doux avec le cordon.

Ne pas mettre autre chose sur le cordon, la saleté et les croûtes sont particulièrement dangereuses.

S'il y a beaucoup de mouches où vous habitez, vous pouvez couvrir la souche du cordon avec un habit propre et sec. Mais généralement, vous devriez le laisser non couvert.

Le cordon ombilical tombe habituellement 5 à 7 jours après la naissance. Il peut y avoir quelques gouttes de sang ou de mucus en douceur lorsque le cordon tombe. C'est normal. Mais si il y a beaucoup de sang ou de pus, consultez un service médical.



Nutrition maternelle pendant la grossesse

Une femme qui mange bien et prend bien soin de son corps est beaucoup plus susceptible d'avoir une grossesse saine et bébé en bonne santé. Bien manger signifie manger suffisamment de nourriture et une gamme de variétés d'aliments sains. Bien manger:

- aide une femme à résister aux maladies et rester en bonne santé
- garde des dents et des os solides d'une femme
- donne une force à la femme pour le travail
- aide le bébé à bien grandir dans le ventre de la mère
- aide à prévenir les saignements abondants après la naissance
- aide une mère à récupérer sa force rapidement après la naissance

Une mauvaise nutrition pendant la grossesse est particulièrement dangereuse. Elle peut provoquer un faux accouchement ou provoquer la naissance d'un bébé très petit ou avec des malformations congénitales. Il augmente également les risques de mort d'un bébé ou de la mère pendant ou après la naissance.



Il est important pour les femmes enceintes (comme tout le monde) de manger différents types de nourriture: la nourriture principale (hydrates de carbone), aliments de croissance (protéines), fibres (vitamines et minéraux), et lipides (graisses, huiles et sucre), avec beaucoup d'eau.

Sevrage

C'est quoi le sevrage?

Le sevrage signifie donner des aliments au bébé en plus du lait maternel. Le sevrage est un processus progressif par lequel l'enfant s'habitue à l'alimentation des adultes.

Pour un bébé de quatre mois l'alimentation principale est le lait maternel, mais vous pouvez introduire des aliments spéciaux tels que les aliments pour bébés, cuits avec des légumes ou des fruits homogénéisés .

Un bébé de 9 mois, mange aussi la nourriture bien broyée, mais restent que les aliments principaux lait maternel et aliments pour bébés homogénéisé. La nourriture et les aliments progressivement augmenter, aussi par rapport à la quantité de lait maternel bébé sont restés; de cette manière est terminée sevrage à environ 24 mois. Alors seulement augmenter progressivement la nourriture pour les adultes. Comment les aliments de sevrage devraient être donnés, et comment souvent le montrer? Commencez par donner une ou deux cuillères à café par jour de nourriture soigneusement broyée, en plus de tétées régulières. Ne pas utiliser un biberon. Lentement augmenter le nombre de repas et la quantité de nourriture donnée. La patience est nécessaire quand les bébés commencent à manger des aliments de la famille, pendant qu'ils apprennent à manger de cette façon ils peuvent souvent cracher la nourriture, cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas faim. Laissez le bébé s'habituer à un type de nourriture pour quelques jours avant d'introduire un autre type.

Les aliments de sevrage devraient idéalement être:

- ✓ De haute valeur énergétique
- ✓ Facile à digérer
- ✓ De faible épaisseur et viscosité (pas trop épais)
- ✓ Fraîche et propre
- ✓ Peu coûteux et facile à préparer



La planification familiale

Avoir le nombre d'enfants que vous voulez, quand vous voulez, est appelé planification familiale. Il est aussi parfois appelé espacement des naissances. Il existe de nombreuses méthodes, à la fois naturelles et modernes, qui peuvent être utilisées pour la planification familiale. Les méthodes de planification familiale sont parfois appelées contrôle des naissances ou la contraception.

Pourquoi une femme et un homme pourraient vouloir utiliser la planification familiale:

- Pour prendre le temps de terminer leurs études ou avoir un revenu avant d'avoir des enfants
- Pour permettre un bon nombre d'années entre leurs enfants
- Pour avoir seulement autant d'enfants qu'ils se sentent capables de supporter
- Pour éviter une grossesse à risque, par exemple si la femme a une certaine maladie, ou est sous 17 et n'a pas un bassin entièrement formés

L'accouchement ne devrait pas être dangereux, mais dans des endroits où les femmes sont pauvres, ne sont pas bien nourries, et n'ont pas accès à des soins de santé, beaucoup de femmes meurent à cause de saignements abondants et d'autres complications de l'accouchement. Une femme devrait se protéger elle-même en limitant le nombre de ses grossesses.

Toutes les femmes ont le droit de décider d'avoir des enfants et combien d'enfants à avoir. Cependant, la plupart des femmes font face à des obstacles à ce choix. Les sages-femmes peuvent aider les femmes à avoir plus de choix:

- En se renseignant sur la planification familiale et le partage de l'information.
- En travaillant avec d'autres pour donner aux couples plus de choix de méthodes de planification familiale.
- En travaillant avec la communauté pour obtenir des hommes plus impliqués dans la planification familiale.

L'allaitement maternel

Dans les 6 premiers mois après la naissance, la plupart des femmes qui allaitent ne libèrent pas des œufs de leurs ovaires, et donc elles ne peuvent pas tomber enceinte quand elles ont des rapports sexuels. Les femmes ne tombent généralement pas enceintes si elles allaitent à tout moment que le bébé le veut, y compris la nuit, et:

1. Le bébé a moins de six mois, et,
2. La femme n'a pas eu de saignements mensuels depuis la naissance, et,
3. La femme ne donne au bébé que le lait maternel.

La femme peut facilement tomber enceinte si elle donne au bébé de la nourriture, l'eau ou d'autres boissons. Elle peut tomber enceinte si le bébé passe plus de 6 heures sans allaitement maternel.

Choix d'une méthode de planification familiale naturelle

Une femme ne peut tomber enceinte que pendant sa période féconde quand un œuf vient de son ovaire dans ses tubes et tombe dans l'utérus environ une fois par mois. Pour fécondité consciente, une femme doit surveiller les signes de son corps afin de savoir quand elle est fertile. Au cours de la période féconde elle et son partenaire ne doivent pas avoir des rapports sexuels. La planification familiale naturelle ne coûte rien et n'a pas d'effets secondaires. Mais il peut être difficile à utiliser. Les femmes ne savent pas toujours quand ils sont fertiles, et si elles ont un cycle irrégulier, elles peuvent facilement tomber enceinte.

Il y a deux façons de contrôler consciemment de la fécondité. Nous parlons de la méthode de la glaire.

La méthode de la glaire

Avec la méthode de la glaire, une femme vérifie le mucus de son vagin tous les jours pour voir si elle est fertile. Sur ses jours fertiles, le mucus est extensible et visqueux, comme un œuf cru.

Pour chercher et vérifier le mucus, une femme essuie le vagin avec un doigt propre, papier ou tissu propre

période fertile (4-6 jours)

Un mucus clair, humide, glissant, indique la période féconde. Ne pas avoir des rapports sexuels



pas période fertile (jours restants)

Un mucus blanc, sec, collant (ou pas de mucus) qui vient pendant les autres moments du mois, c'est probablement OK pour avoir des rapports sexuels deux jours après le premier jour sec.



Après deux ou trois mois de pratique, une femme peut facilement reconnaître ces changements dans son mucus.