

**COMPORTEMENT: AMELIORER L'ETAT NUTRITIONNEL DE LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE**

---

**Comportement à promouvoir**

---

Une femme enceinte ou allaitante a besoin d'une bonne nutrition, pour assurer sa propre santé et le développement de son enfant. Pendant la grossesse, la mère a besoin d'un repas supplémentaire par jour. Une mère qui allaite a besoin de deux repas supplémentaire par jour. Ces repas donneront de l'énergie et des éléments nutritifs à la mère et au bébé qui grandit. L'entourage joue un rôle très important car elle doit veiller à ce que la mère prenne plus de repos que d'habitude pendant la grossesse, et pour qu'elle ait le temps d'allaiter son enfant.

**Raisons**

---

Pendant la grossesse, le développement d'un enfant dépend sur la bonne santé de sa mère : si elle n'a pas une bonne nutrition ni de bon soins de santé, la croissance du bébé souffrira et l'enfant sera moins fort et intelligent dans le futur. Une mère mal-nourrie court plus de risque pendant sa grossesse et pourra accoucher d'un enfant à faible poids de naissance.

Les risques liés à la grossesse sont considérablement réduits pour la mère comme pour l'enfant, lorsque les femmes sont en bonne santé et bien nourries avant de tomber enceintes. C'est pour cette raison qu'il est important de bien alimenter la femme allaitante: non pas pour assurer la bonne qualité de lait car le lait maternel est toujours bon, mal-nourri ou pas, mais pour assurer qu'elle rétablit son corps et qu'elle remplace les éléments de son corps qu'elle a perdu dans son lait.

Pendant la grossesse et l'allaitement, toutes les femmes ont besoin de repas plus nutritifs, de plus grandes quantités d'aliments, de plus de repos que d'habitude, ainsi que de compléments de fer et d'acide folique ou de micronutriments multiples, comme Vitamine A, et de sel iodé pour assurer le développement mental de leur enfant.

**Obstacles au changement de comportement**

---

*Idées*

Plusieurs obstacles freinent la prise de conscience que la nutrition d'une mère influence le développement de sa grossesse et le poids de naissance de son bébé. Une proportion des femmes associe, par exemple, la maigreur d'un nouveau-né au *sogo* (traduit par «viande, chair de poisson, gibier, biche»), une maladie à cause traditionnelle, et non pas à l'alimentation de la mère pendant la grossesse. Pendant la grossesse, certaines femmes évitent même de manger plus que d'habitude. Elles pensent qu'une nutrition augmentée pendant la grossesse changera la taille du fœtus et ensuite compliquera l'accouchement, ce qui n'a pas de lien.

D'autres femmes évitent certains aliments pendant la grossesse à cause des croyances traditionnelles: manger des œufs signifierait que le nouveau-né sentira mauvais, la consommation du rat voleur produirait un enfant voleur. Les nausées pendant la grossesse peuvent aussi constituer un obstacle à une bonne nutrition : des petits repas fréquents (pas épicés) peuvent réduire les nausées.

Le surmenage de la femme enceinte et surtout les femmes allaitantes n'aide pas son état de santé et au temps qu'elles peuvent consacrer à l'allaitement. En milieu rural, les femmes dévouent la plupart de leur temps au travail, soit les corvées domestiques, les soins des enfants, et les travaux champêtres. Cela entraîne un surmenage physique qui s'ajoute à un niveau de nutrition insuffisant et mal équilibré. En cas d'insuffisance alimentaire, ce sont les femmes (et les filles) qui sont servies en dernier et ce sont elles qui souffrent en premier des carences et des anémies destructrices de l'énergie physique.

*Prise de décision*

**L'entourage joue un rôle très important** dans ce que la femme mange et combien de temps elle peut prendre pour allaiter : le mari, la belle-mère, le beau-père décident ce que la femme doit (ou ne devrait pas) faire. Si on veut diminuer le travail de la femme pendant la grossesse et l'allaitement, c'est l'entourage qui a la responsabilité finale. L'entourage influence également le bon suivi des soins prénatals.

**Éléments favorisant au changement de comportement**

---

Les femmes enceintes et allaitantes ont plus d'énergie et sont en meilleure santé si elles consomment une alimentation nutritive, de plus grandes quantités d'aliments nutritifs et se reposent plus que d'habitude. **Citons parmi les aliments riches en fer, en vitamine A et en acide folique : le lait, la viande, le poisson, les**

**œufs les légumes à feuilles vertes ainsi que les fruits et légumes oranges ou jaunes.** Tout aliment peut être consommé en toute sécurité pendant la grossesse et l'allaitement.