

**COMPORTEMENT : ALLAITEMENT EXCLUSIF JUSQU'A 6 MOIS**

---

**Comportement à promouvoir**

---

Toutes les mères devraient allaiter leurs bébés exclusivement – c'est-à-dire donner du lait maternel seulement sans rien d'autre – pendant les six premiers mois de vie. Pour assurer une abondance de lait maternel, les mères doivent allaiter fréquemment, chaque fois que le bébé le demande. Offrir d'autres boissons/décoctions, de l'eau, ou des aliments n'est pas nécessaire, dangereux pour les nouveau-nés, et réduira la production de lait. Le lait maternel fournit toute la nourriture et l'eau dont les bébés ont besoin pendant les 6 premiers mois, même dans les périodes de forte chaleur.

**Raisons**

---

La production du lait maternel dépend de l'allaitement fréquent. En interrompant l'allaitement en donnant d'autres **boissons** au bébé, la production du lait maternel diminuera. Le lait maternel est le seul et le meilleur aliment et la seule et meilleure boisson dont un nourrisson a besoin pendant ses 6 premiers mois, même dans les climats chauds et secs. Par le lait maternel, le bébé reçoit l'eau à boire, sa nourriture et des défenses contre les maladies, comme la diarrhée et les infections respiratoires. L'ajout d'autres boissons ou aliments peut menacer la santé du bébé dans les six premiers mois de vie, car ces liquides ou aliments peuvent être contaminés, ce qui cause la diarrhée et autres maladies.

**Obstacles au changement de comportement**

---

*Idées*

Parfois les mères qui allaitent leurs bébés s'inquiètent quand le bébé veut téter plus souvent que d'habitude. Elles peuvent associer ce comportement à une insuffisance du lait maternel. Un bébé peut vouloir téter plus souvent pour plusieurs raisons : il passe peut-être une phase de croissance intense ; il a juste plus de faim/soif ; pendant et après une épisode de maladie, les bébés tètent plus souvent ; la poussée des dents ; un besoin de plus de réconfort. Une mère peut également interpréter les cris d'un bébé comme signes de faim, ce qui est souvent le cas, mais un bébé peut aussi crier parce qu'il est fatigué, parce qu'il veut roter ou lâcher un pet.

Les mères doivent comprendre qu'elles peuvent produire suffisamment de lait en allaitant plus fréquemment. Si elles croient que leur bébé a besoin d'autres liquides ou des suppléments alimentaires, et offrent des suppléments liquides, elles risquent de réduire leur production du lait car si le bébé allaite moins fréquemment, la mère produira moins de lait.

D'autres boissons/décoctions ou aliments n'aideront ni le bébé, ni sa mère, car le bébé risque de tomber malade et la mère devra s'occuper davantage de son bébé, et même dépenser plus. Même des petites quantités d'autres boissons sont dangereuses pour les bébés.

Les mères peuvent donner des médicaments s'ils sont recommandés par un agent de santé.

*Prise de décision*

L'entourage de la mère doit l'aider en ne pas insister sur des suppléments (liquides/alimentaires) pour un bébé de moins de 6 mois qui pleure, mais en donnant la mère le temps d'allaiter jusqu'à satisfaction, c'est-à-dire en vidant un sein et offrir l'autre après. L'entourage est aussi responsable pour veiller que la femme enceinte se nourrit correctement, pour qu'elle rétablisse son corps.

**Éléments favorisant au changement de comportement**

---

Les femmes accordent une grande importance à l'allaitement maternel. Les enfants de moins de 6 mois sont d'habitude en proximité physique de leur mère (portés au dos) et donc l'allaitement est immédiatement accessible et disponible. Donc, les mères peuvent nourrir leur bébé au bon moment jusqu'à ce que le bébé est satisfait.

**L'eau étant le principal constituant du lait maternel (88%), celui-ci est particulièrement désaltérant.** Le lait du début de tétée contient beaucoup d'eau et de sels minéraux pour désaltérer. Le lait de fin de tétée contient plus d'éléments nutritifs et assouvit la faim du bébé. C'est pourquoi il faut laisser le bébé terminer avec un sein avant d'offrir l'autre.