



Humanitarian
Leadership
Academy

Les avantages de l'allaitement maternel en situation d'urgence





L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie, **présente de nombreux avantages pour les bébés et leurs mères.**

Le lait maternel est la source d'énergie et de nutriments la plus optimale et digeste pour les bébés âgés de 0 à 6 mois.

Les composants du lait maternel peuvent aider les bébés allaités à mieux lutter contre certaines infections, telles que la pneumonie ou la diarrhée.

Contrairement au lait maternisé (ou lait en poudre), **le lait maternel ne nécessite pas l'ajout d'eau.**

L'utilisation de sources d'eau souillées pour préparer le lait maternisé comporte un risque accru de diarrhée potentiellement mortelle.



L'OMS et l'UNICEF recommandent de commencer l'allaitement exclusif au sein dans l'heure qui suit la naissance et de ne pas l'interrompre pendant les six premiers mois de la vie de l'enfant.

En complément d'une alimentation sûre et adéquate, il est ensuite recommandé de poursuivre l'allaitement de 6 mois jusqu'à l'âge de 2 ans.



Le respect de ces recommandations permettra au nourrisson de **mieux grandir et de se développer en faisant baisser le risque d'infections et de mortalité**, par rapport aux enfants non allaités ou partiellement allaités.

L'allaitement réduit le risque de dépression postnatale, de cancer du sein et de l'ovaire et de diabète de type 2.

Le choix d'allaiter permet également à la famille d'économiser temps et argent qui seraient autrement consacrés à l'achat et à la préparation de lait maternisé.

Les mères souffrant de maladies chroniques ou prenant régulièrement des médicaments doivent demander l'avis d'un médecin avant de décider d'allaiter ou non. La plupart des médicaments peuvent être pris sans danger pendant l'allaitement, mais cela ne doit se faire que sur l'avis d'un médecin.



En partageant des informations sur les principaux avantages de l'allaitement maternel **vous pouvez aider des familles à faire des choix éclairés en matière d'alimentation infantile.**



Pour plus d'informations sur l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants dans les situations d'urgence, visitez Kaya.

Et pour plus d'informations sur la Humanitarian Leadership Academy :

www.humanitarianleadershipacademy.org