

LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ

jouent un rôle important dans la promotion et la défense de l'allaitement maternel au sein de la société. Ils peuvent partager leurs expériences et stratégies personnelles, et avoir une influence positive sur les choix d'alimentation des nourrissons.

AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est important car c'est un moyen peu coûteux de procurer la meilleure alimentation possible au bébé. Cela protège le bébé contre les maladies courantes à court et à long terme. Cela réduit le risque de cancer et d'autres maladies chez la mère. Ne pas allaiter représente un coût énorme tant pour les familles que pour les nations. L'allaitement maternel est également une décision intelligente pour le climat et un élément clé des objectifs de développement durable.

L'OMS et l'UNICEF recommandent :

- ▶ L'initiation précoce à l'allaitement maternel dans l'heure suivant la naissance.
- ▶ L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois.
- ▶ La poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus, avec l'introduction d'aliments complémentaires (solides) adaptés et sûrs sur le plan nutritionnel dès 6 mois.



LA CHAÎNE CHALEUREUSE DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL : La Chaîne de soutien chaleureuse de WABA place la dyade mère-enfant au centre et respecte la chronologie des 1 000 premiers jours. Elle s'efforce de mettre en lien les différents acteurs en coordonnant les efforts à tous les niveaux afin de fournir une continuité des soins. Chaque acteur ou maillon de la Chaîne chaleureuse peut déjà faire partie d'une initiative existante. Avec des messages cohérents et des systèmes d'orientation appropriés tout au long de la chaîne de soutien, la dyade mère-bébé bénéficiera d'un appui continu et d'une assistance qualifiée. Ainsi toutes mères sont autonomisées par une expérience d'allaitement plus satisfaisante et plus efficace.

En tant que **MEMBRE DE VOTRE COMMUNAUTÉ**, vous pouvez soutenir l'allaitement maternel de plusieurs façons :

1. Partagez activement vos expériences d'allaitement et les dernières informations factuelles avec vos parents et amis par le biais des médias sociaux ou des groupes de soutien à l'allaitement.
2. Encouragez les futurs parents à choisir des établissements de santé qui encouragent et soutiennent l'allaitement maternel, et mettez les parents en contact avec des groupes de soutien à l'allaitement.
3. Plaidez auprès du gouvernement et des entreprises locales pour qu'ils créent des espaces favorables à l'allaitement et normalisent l'allaitement en public.
4. Organisez ou participez à des événements ou activités qui promeuvent et soutiennent l'allaitement maternel dans votre collectivité, comme la Semaine mondiale de l'allaitement maternel.
5. Portez-vous volontaire pour soutenir l'allaitement maternel, en particulier dans les situations de crise et d'urgence. Partager des

informations factuelles sur l'importance de l'allaitement maternel et le danger d'une distribution incontrôlée de préparations pour nourrissons et de substituts du lait maternel.

6. Donnez aux parents des stratégies leur permettant de concilier allaitement et travail. Encouragez votre employeur à prévoir des salles d'allaitement sur le lieu du travail.
7. Collaborez avec d'autres pour assurer un continuum de soins à la dyade d'allaitement en veillant à ce qu'elle dispose du soutien nécessaire dans différents environnements (établissements de soins, domicile, lieu de travail).
8. N'acceptez pas de cadeaux, d'échantillons, de parrainage ou de présents de préparations pour nourrissons, de biberons ou de tétines provenant d'entreprises.
9. Et VOUS, comment pouvez-vous protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement ?



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



Cette carte a été développée en collaboration avec
Universiti Sains Malaysia (USM)



**La Chaîne
chaleureuse**
de soutien à
l'allaitement
maternel

www.waba.org.my/warm-chain/