

CHAPITRE 12

Prendre soin de
votre bébé

L'attention constante et les soins dont un nouveau-né a besoin peuvent être très épuisants et frustrants. Presque toutes les mères comptent sur la famille, les amis, les voisins, les travailleurs sociaux, et les enseignants pour les aider.

Certaines femmes handicapées apprendront vite à s'occuper d'un bébé. Mais si vous avez besoin d'aide au quotidien à cause de votre handicap, vous aurez probablement besoin d'aide pour vous occuper de votre bébé. Les nouveau-nés doivent être nourris et changés assez souvent. Donc ne soyez pas découragées si vous avez besoin d'aide. Toutes les nouvelles mamans ont besoin d'aide pour s'occuper de leur bébé.

Quel que soit l'aide dont vous aurez besoin, vous êtes toujours la mère de votre bébé. Le fait de permettre à quelqu'un de vous aider à prendre soin du bébé, ne diminue pas votre rôle de mère. Même si vous demandez à une autre personne d'être vos yeux, vos oreilles, ou vos jambes, vous êtes la personne qui décide de la manière d'assurer les besoins, la sécurité et le bien-être de votre bébé. C'est ce que fait une mère. Le fait de garder le bébé près de vous, jour et nuit, pour qu'il puisse voir votre visage, entendre votre voix, et sentir et renifler votre corps, permettra au bébé de savoir que vous êtes—sa mère !

Mon bébé sait que je suis sa mère. Il ne sait même pas que je souffre d'un handicap.



TISSER UN LIEN POUR LA VIE

Le lien qu'un bébé tisse avec sa mère ou le principal donneur de soins, affecte son développement physique et émotionnel. Lorsqu'il y a une relation étroite qui se forme, le bébé apprend à y trouver la sécurité, et il sera plus facile pour lui de tisser de nouvelles relations avec d'autres personnes plus tard. Bien que d'autres membres de la famille puissent vous aider à vous occuper du bébé, il est important pour vous d'être reconnue comme le principal donneur de soins afin que vous puissiez tisser ce lien solide avec votre bébé.

Les femmes ayant des problèmes d'apprentissage ou de compréhension

De nombreuses femmes ayant des problèmes d'apprentissage ou de compréhension sont de bonnes mères. Vous pouvez discuter avec les membres de votre famille des choses pour lesquelles ils pourraient vous aider pour que vous soyez une bonne mère.

Quelques points à retenir

Les nouveau-nés doivent être nourris et soignés jour et nuit, et vous ne pourrez pas dormir assez. Donc, même si votre bébé se réveillera plusieurs fois pendant la nuit, et vous sentirez probablement fatiguée pendant la journée, votre bébé aura toujours besoin de soins. Serez-vous en mesure de demander de l'aide pour :

- Garder le bébé propre.
- Savoir quand le bébé a besoin de soins.
- Mesurer les médicaments, si nécessaire.
- Assurez-vous que le bébé est protégé :
 - des chutes
 - du feu
 - des animaux
 - du poison
 - de l'inhalation et de l'étouffement
 - des accidents qui peuvent provoquer la fracture d'un os ou la coupure de la peau

Si vous pouvez allaiter, vous n'aurez pas besoin de préparer de la bouillie. Mais, si vous n'allaites pas, vous devez vous assurer que les biberons sont propres et que la bouillie ou le lait de remplacement est préparé convenablement.



Allaiter le bébé

Si possible, allaitez votre bébé. Le colostrum, le premier lait de couleur jaune qui provient des seins au cours des 2 à 3 jours après l'accouchement est le meilleur aliment possible pour le bébé. Il est bon pour l'estomac du bébé et contient tous les nutriments dont le bébé a besoin et le protège contre les maladies. La plupart du temps, les bébés qui sont nourris au sein, **n'ont pas besoin de tisane ou de thés ou d'eau sucrée**. Si possible, ne donnez rien d'autre à part le lait maternel pendant les 6 premiers mois. S'il est trop difficile d'allaiter votre bébé, tirer le lait avec les mains (pages 257 à 258) pour que le bébé soit nourri à travers une autre méthode.



L'allaitement maternel est le meilleur !

L'allaitement maternel est important parce que :

- Le lait maternel est l'aliment parfait qui permet au bébé de grandir en bonne santé et en forme.
- L'allaitement maternel permet d'arrêter les saignements de l'utérus après la naissance.
- Le lait maternel protège le bébé des maladies, comme le diabète et le cancer, et les infections comme la diarrhée et la pneumonie.
- L'allaitement maternel renforce les liens entre la mère et l'enfant.
- L'allaitement maternel peut empêcher une grossesse (page 199) au cours des 6 premiers mois.
- Le lait maternel est gratuit.

La plupart des femmes handicapées peuvent allaiter leurs bébés. Certaines femmes handicapées ont besoin d'aide pour tenir le bébé dans une bonne position. D'autres peuvent ne pas produire assez de lait. Certains handicaps rendent les femmes faibles et fatiguées. Vous devez décider vous-même si vous allez allaiter votre bébé ou non.

COMMENT ALLAITER

La plupart des bébés savent déjà téter. Mais, ils peuvent avoir besoin d'aide pour avoir le mamelon dans la bouche. Le bébé doit avoir tout le mamelon dans la bouche.

Ce bébé a bien attrapé le sein.



Ce bébé n'a pas bien attrapé le sein.



COMMENT TENIR LE BÉBÉ

L'allaitement peut-être douloureux au début. Mais si le bébé est dans la bonne position, vous vous habituerez et vous n'aurez plus mal. Si la douleur continue, essayez de changer votre position ou la position du bébé. Assurez-vous que le bébé a bien attrapé le sein. Si l'allaitement est toujours douloureux, discutez-en avec un agent de santé. Il pourrait y avoir d'autres problèmes.

La plupart des femmes apprennent à allaiter leurs bébés en regardant les autres femmes dans la famille et dans la communauté. Si une autre femme de la communauté souffre du même handicap que vous et qu'elle est déjà mère, demandez-lui des conseils.

De nombreuses femmes handicapées peuvent allaiter leurs bébés si elles sont dans une position confortable.



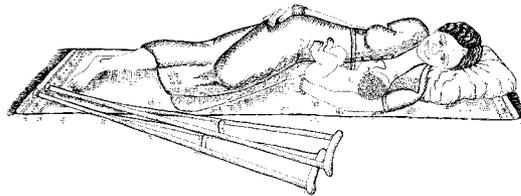
Certaines femmes trouvent l'allaitement plus facile si elles sont assises sur une chaise ou un lit où elles peuvent se pencher un peu en arrière et aussi soutenir leurs bras. Cela permet également de reposer vos pieds sur quelque chose.



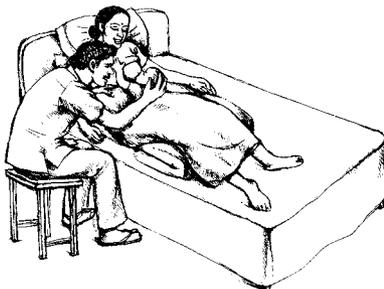
Utiliser des coussins ou des vêtements enroulés pour tenir le bébé.

Si vous avez l'usage de vos bras et de la partie supérieure de votre corps, vous devrez être en mesure d'allaiter votre bébé sans problème. Assurez-vous que le bébé, notamment sa tête soit bien soutenue et que vous êtes assise ou couchée dans une position confortable.

Si vous avez un usage limité de vos bras et de la partie supérieure de votre corps, essayez de trouver une position confortable pour l'allaitement. Demandez de l'aide si nécessaire. Voici quelques suggestions :



De nombreuses femmes trouvent qu'il est facile de se coucher sur le côté avec le bébé auprès d'elles, soutenu par des coussins ou du linge enroulé.



Support the baby's head by resting it in the bend of your arm or on a pillow near your breast.

Si vous n'avez pas l'usage de vos bras et de la partie supérieure de votre corps, vous pouvez allaiter le bébé avec l'aide des membres de votre famille ou des amis. Dites-leur comment positionner le bébé pour que vous puissiez l'allaiter. Si nécessaire, demandez-leur de tenir le bébé dans une bonne position, notamment la tête. Même si vous ne tenez pas le bébé dans vos bras, il sera toujours en mesure de voir votre visage et sentir le parfum chaleureux et familier de votre corps.

I changed this text a bit because the wiki was incorrect

Here too.

S'il est difficile de tenir vos seins, portez un soutien (soutien-gorge) avec un grand trou coupé autour de tout le mamelon. Vous pouvez acheter un 'soutien d'allaitement' fabriqué pour soutenir les seins et qui permet de couvrir et de faire sortir le mamelon pour allaiter. Ou vous pouvez enveloppez votre poitrine avec un tissu et faire un trou pour faire sortir le sein. Vous pouvez également enroulez un tissu autour de la partie supérieure du corps sous vos seins.



Si vous ne pouvez pas allaiter

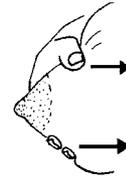
Si vous n'êtes pas en mesure d'allaiter votre bébé, vous pouvez tirer le lait et le donner au bébé en utilisant un biberon ou un bol. Si vous ne pouvez pas tirer le lait toute seule, demandez de l'aide.

Comment tirer le lait avec la main :

1. Lavez un bocal ayant un couvercle avec du savon et de l'eau propre, et faites-le sécher au soleil. Si possible, mettez de l'eau bouillante dans le bocal et versez l'eau juste avant d'utiliser le bocal. Cela tuera les germes contenus dans le bocal et permettra d'avoir du lait sain pour le bébé.
2. Lavez-vous bien les mains.
3. Mettez vos doigts et votre pouce sur le bord de la partie noire du sein (aréole), et appuyez sur le sein.



Appuyez doucement sur les doigts, et pressez les doigts et les enroulez autour du mamelon. Ne pincez pas ou ne tirez pas le mamelon. Le fait de tirer le lait ne doit pas être douloureux.



Placez vos doigts autour de l'aréole pour que le lait coule. Faites cela pour chaque sein jusqu'à ce qu'il soit vide.

Au début, il n'y aura pas beaucoup de lait, mais avec la pratique il y'en aura plus. Si possible, essayez de tirer le lait tous les 3 à 4 heures, au moins 8 fois en 24 heures pour vous assurer qu'il y'a un bon apport. En général, vous pouvez tirer plus de lait si vous êtes dans un endroit calme et lorsque vous vous sentez détendue. Le fait de penser à votre bébé pendant que vous tirez le lait, peut augmenter le flux du lait. S'il est difficile de tirer, essayez de mettre un linge ou une serviette chaude et humide sur vos seins et de les masser avant de commencer. Vous pouvez acheter un tire-lait pour vous permettre de tirer plus facilement le lait. Certains cliniques et centres médicaux louent ou prêtent des pompes électriques. Ils peuvent aussi vous vendre des pompes manuelles à bas prix.

Méthode de la bouteille chaude pour tirer le lait

Cette méthode peut fonctionner mieux si les seins sont trop pleins ou très douloureux. Cela peut arriver juste après l'accouchement, ou si vous avez un mamelon crevassé ou une infection des seins. Si vous ne pouvez pas tenir votre sein ou la bouteille, demandez de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance.



1. Nettoyez une grande bouteille en verre dont le goulot mesure 3 à 4 cm. Réchauffez-le en le remplissant d'eau chaude. Remplissez doucement la bouteille pour qu'elle ne se casse pas. Attendez quelques minutes, puis versez l'eau.
2. Refroidissez le goulot de la bouteille avec de l'eau propre et fraîche pour qu'il ne vous brûle pas.
3. Fixer le goulot de la bouteille sur votre mamelon pour qu'il soit scellé. Tenez-le fermement en place pendant plusieurs minutes. Au fur et à mesure qu'il se refroidit, il tirera doucement le lait.
4. Lorsque le flux du lait diminue, utilisez vos doigts pour desserrer le joint autour du sein.

3 à 4 cm de largeur



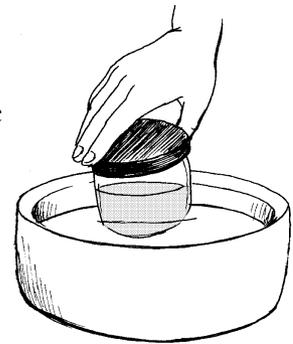
5. Répétez la même chose sur l'autre sein.

Comment conserver du lait maternel

Gardez votre lait dans un récipient propre et fermé. Vous pouvez garder le lait dans le même bol utilisé pour tirer le lait. Gardez le lait dans un endroit frais loin du soleil.

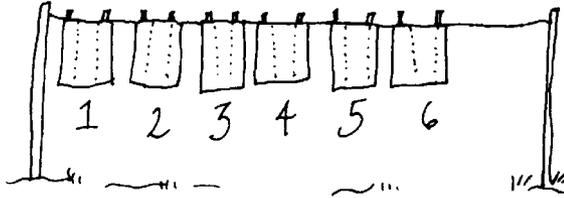
Vous pouvez garder le lait frais en mettant le récipient dans de l'eau fraîche, ou en l'enterrant dans du sable humide, ou en le gardant enveloppé dans un linge qui est permanemment mouillé. Le lait frais maternel se conserve pendant 12 heures. Si vous avez un réfrigérateur, gardez-y le lait. Le lait peut être conservé dans un bol en verre au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours. Le lait contient de la crème donc avant de le donner au bébé, secouer le récipient pour mélanger le lait.

Chauffez ensuite le récipient contenant le lait en le mettant dans une casserole d'eau chaude. Touchez le lait pour vous assurer qu'il n'est pas très chaud en mettant quelques gouttes sur votre bras. Le lait ne doit pas être chaud, mais doit avoir la même température que votre corps.



Le récipient peut être conservé plus longtemps dans un endroit frais, tel qu'un pot en argile contenant de l'eau.

ATTENTION ! Le lait qui ne peut pas être gardé au frais, sera fermenté et devra être jeté. Le lait fermenté peut rendre un bébé très malade.

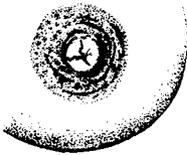


Le bébé gagne assez de lait maternel s'il prend du poids et urine au moins 6 fois par jour.

Difficultés liées à l'allaitement

SEINS DOULOUREUX

La douleur dans les seins peut être causée par des mamelons ou des seins trop durs et pleins. La douleur dure parfois un à deux jours. Il est important de continuer à allaiter le bébé même si cela fait mal, et de le laisser téter assez souvent. Cela permet aussi de changer la position du bébé à chaque fois qu'il tète.



Mamelons douloureux ou crevasses

Les mamelons peuvent être douloureux ou crevassés lorsque le bébé tète seulement le mamelon au lieu de mettre le mamelon et une partie du sein dans la bouche pendant l'allaitement (voir page 255).

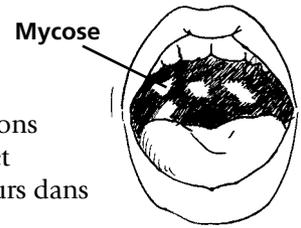
Prévention et traitement :

- Laissez le bébé téter aussi longtemps et aussi souvent qu'il veut.
- Lorsque le bébé arrête de téter, recueillez quelques gouttes de lait et frottez-les sur vos mamelons.
- Ne mettez pas de savon ou de la crème sur vos seins, à moins que vous n'ayez une infection. Votre corps produit de l'huile naturelle qui garde vos mamelons propres et doux.
- Évitez les tenues serrées ou rêches.
- Si la douleur est très forte lorsque le bébé tète, tirez le lait avec la main et nourrissez le bébé avec un bol et une cuillère. La crevasse sur vos seins devra guérir en 2 jours.
- Ne laissez pas vos seins devenir durs et trop pleins. Si vous avez plus de lait que le bébé n'en consomme, couvrez vos seins avec un linge ou une serviette chaude, vider vos seins avec la main lorsque le bébé est rassasié. Après quelques jours, votre corps produira généralement juste la quantité nécessaire, et vos seins ne seront pas pleins.



Mycoses

Si le bébé est dans une bonne position lors de la tétée et que vous avez encore mal aux mamelons pendant plus d'une semaine, cela peut être dû aux mycoses (une mycose sur l'un des mamelons ou sur la bouche du bébé). Vos mamelons peuvent démanger ou vous ressentez une douleur lancinante et brûlante. Le bébé peut avoir des taches blanches ou des rougeurs dans la bouche. Il sera capricieux si sa bouche lui fait mal.



Les mycoses peuvent irriter et crevasser les mamelons et provoquer des infections au niveau des seins. La mère et le bébé doivent être soignés.

Comment traiter les mycoses

Mélanger du violet de gentiane et de l'eau pour obtenir une solution de 0,25%. Par exemple, si vous avez une solution de violet de gentiane de 1%, mélangez 1 cuillère à café avec 3 cuillères à café d'eau potable.



Utilisez un linge ou un doigt propre pour badigeonner vos mamelons et les taches blanches dans la bouche du bébé une fois par jour pendant 5 jours.

Le violet de gentiane tâchera les vêtements et rendra la bouche du bébé et vos mamelons violets—cela est normal. Vous devez continuer à allaiter. Si l'état de la mycose ne s'améliore pas dans les 3 jours, arrêtez l'utilisation du violet de gentiane et demandez des conseils médicaux.

INFECTION DES SEINS (MASTITE)

Des seins douloureux ou des mamelons crevassés peuvent provoquer une infection dans le sein.

Signes :

- Une partie du sein devient chaude, rouge, et très douloureuse.
- Fièvre ou frissons.
- Les ganglions lymphatiques sous l'aisselle sont parfois douloureux et enflés.
- Abscess (boule douloureuse dans le sein) qui éclate souvent et produit du pus.



Traitement :

Continuez à allaiter fréquemment le bébé en lui donnant le sein infecté d'abord, ou tirer le lait du sein infecté avec la main, celui qui est moins douloureux. L'infection ne contaminera pas le bébé.

- Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides.
- Utilisez des compresses chaudes sur la plaie pendant 15 minutes avant chaque allaitement. Pour réduire la douleur, utilisez des compresses froides sur la plaie entre les allaitements.
- Massez gentiment la plaie lorsque le bébé tète.
- Prenez du paracétamol contre la douleur.
- Utilisez un antibiotique. Le dicloxacilline est le meilleur antibiotique à utiliser. Prenez 500 mg par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 à 10 jours. Si vous ne pouvez pas en trouver ou si vous êtes allergique à la pénicilline, utilisez érythromycine. Prenez 500 mg par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jours.



VIH/SIDA et allaitement

Voir informations générales sur le VIH/SIDA à page 169.

Certaines mères ayant le VIH, contaminent leurs bébés à travers l'allaitement. D'autres mères ayant le VIH allaitent leurs bébés, et leurs bébés ne sont pas infectés. Personne ne sait exactement pourquoi le VIH est contaminé à certains bébés, et pas à d'autres. Le VIH est probablement transmis plus facilement au cours de l'allaitement lorsque :

- La mère a été récemment atteinte de VIH.
- La mère est très malade du SIDA.
- La mère donne du lait en poudre ou d'autres fluides en plus du lait maternel.
- La mère souffre de mamelons crevassés ou une infection des seins.
- Le bébé a des mycoses dans la bouche.

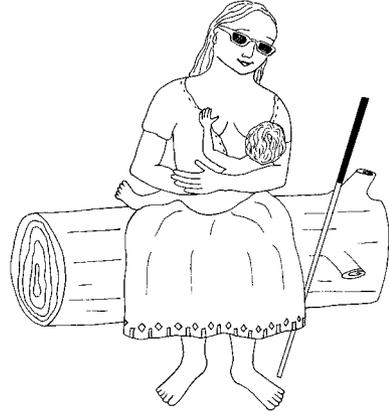
Pour la plupart des mères, même les mères ayant le VIH, l'allaitement est le moyen le plus sûr de nourrir leurs bébés. Dans les endroits où l'eau n'est pas potable, de nombreux bébés tombent malades et meurent de la diarrhée. Et lorsque les parents n'ont pas les moyens d'acheter assez de lait en poudre, les bébés meurent de malnutrition.



Tout ce que vous choisissez de faire, ne vous blâmez pas si le bébé est infecté par le VIH. Pour le moment, il n'existe pas un moyen sûr de protéger le bébé.

Allaiter lorsque vous avez le VIH

Une femme qui est traitée avec les médicaments contre le VIH, est moins susceptible de contaminer son bébé pendant l'allaitement. Mais, même si vous ne prenez pas les médicaments ARV, vous pouvez allaiter sainement en suivant les instructions suivantes:



- Allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois. Les bébés qui sont nourris avec le lait en poudre, les tisanes, et autres aliments ou boissons sont plus susceptibles d'être infectés que ceux qui sont exclusivement nourris au sein. D'autres aliments ou fluides sont difficiles à digérer et peuvent irriter la paroi de l'estomac du bébé. Cela peut permettre au VIH de pénétrer facilement.
- Arrêter l'allaitement après 6 mois, mais pas soudainement. Le sevrage d'un bébé peut prendre plusieurs jours. (Voir page 265.)
- Positionner correctement le bébé pour éviter que les mamelons ne soient crevassés.
- Traitez immédiatement les grives, les mamelons crevassés, et les infections des seins.
- N'allaiter pas le bébé avec un sein ayant une mastite ou un abcès—au lieu de cela, tirez le lait et jetez-le. Allaiter le bébé avec l'autre sein jusqu'à ce que l'infection guérisse.

Pour tuer le VIH dans le lait maternel, vous pouvez également porter à ébullition (pasteuriser) le lait maternel; ensuite le laissez refroidir et donnez au bébé avec un bol ou un biberon. Cela prend du temps mais peut-être fait si vous avez de l'eau potable, du charbon, et du soutien.

Pour pasteuriser le lait maternel

1. Mettez un pot de lait maternel dans une casserole contenant de l'eau.
2. Portez l'eau à ébullition.
3. Retirez immédiatement la casserole du feu.
4. Laissez le lait refroidir avant de nourrir le bébé.

Le lait pasteurisé doit être utilisé après quelques heures. Le lait maternel ne doit pas être bouilli.

Utiliser d'autres types de lait

L'allaitement maternel est la meilleure méthode. Mais si il n'est pas possible pour vous d'allaiter, le lait en poudre (lait artificiel) peut être une alternative sûre au lait maternel.

Si vous ne pouvez pas acheter le lait en poudre, une personne proche ou une voisine qui ne souffre pas du VIH/SIDA peut allaiter votre bébé, ou vous pouvez donner du lait d'origine animale au bébé.

Pour nourrir un bébé avec du lait d'origine animale

• **Pour le lait de vache, de chèvre, ou de chamelle :**
mélangez 100 ml de lait frais avec 50 ml d'eau potable et 10 g de sucre (2 cuillères à café).

• **Pour le lait de brebis ou de bufflesse :**
mélangez 50 ml de lait frais avec 50 ml d'eau potable et 5g (1 cuillère à café) de sucre.

Portez le mélange à ébullition et retirez-le. Laissez-le refroidir et donnez immédiatement au bébé.

Les laits d'origine animale ne contiennent pas toutes les vitamines dont un bébé en pleine croissance a besoin—donc il faut donner au bébé une grande variété de fruits, de légumes et d'autres aliments réduits en purée à partir de 6 mois.

NOURRIR UN BÉBÉ AVEC UN BOL OU UN BIBERON

Si vous ne pouvez pas allaiter, vous pouvez utiliser un bol ou un biberon pour nourrir votre bébé avec le lait maternel, le lait d'origine animale, ou du lait en poudre. Si vous ne pouvez pas tenir le bol, demandez à quelqu'un de vous aider à tenir le bébé.

Nourrir le bébé avec un bol

1. Utilisez un petit bol très propre. Si il n'est pas possible de le bouillir, lavez-le avec du savon et de l'eau propre.
2. Le bébé doit être bien ou presque droit sur vos genoux.
3. Approchez le bol de lait près de la bouche du bébé. Inclinez le bol pour que le lait touche les lèvres du bébé. Déposez légèrement le bol sur la lèvre inférieure du bébé. Laissez les bords toucher la lèvre inférieure du bébé.
4. Ne mettez pas le lait dans la bouche du bébé. Laissez le bébé boire le lait à partir du bol.



Nourrir le bébé avec un biberon

Nourrir un bébé avec un biberon n'est jamais sûr à moins que vous ne répondiez "OUI" à toutes les questions suivantes :

- Existe-t-il une source d'eau potable dans la communauté ?
- Existe-t-il une fourniture permanente de charbon pour bouillir l'eau ?
- Avez-vous, vous ou votre famille, assez d'argent pour acheter de nouveaux biberons et des tétines ?
- Avez-vous, vous et votre famille, assez d'argent pour acheter du lait infantile, du lait en boîte ou du lait d'origine animale propre pendant 6 mois au moins ?
- Savez-vous, vous ou votre famille, comment laver correctement les biberons et les tétines, et préparer les autres laits ?



Lorsque vous donnez du lait en boîte ou d'origine animale, tout doit être très propre. Le bol, la cuillère, le biberon, les tétines en caoutchouc, et tout récipient utilisé, doivent être lavés minutieusement et bouillis 20 minutes avant chaque utilisation. Le lait infantile et le lait en boîte qui ont été ouverts, et le lait d'origine animale ne doivent jamais être laissés à la température de la pièce pendant plus de 2 heures. Ils se gâteront et rendront le bébé très malade. Le lait infantile peut être gardé au réfrigérateur jusqu'à 12 heures.

AIDER LE BÉBÉ À ROTER (GAZ)

Au cours de l'allaitement, certains bébés avalent de l'air, ce qui peut les mettre mal à l'aise. Vous pouvez aider un bébé à rejeter cet air si vous le tenez sur vos épaules ou sur votre poitrine et frottez son dos, ou frottez son dos pendant qu'il est assis ou couché sur vos genoux.

Si vous avez une seule main ou si vous avez perdu l'usage d'une main, tenez le bébé sur vos genoux face à vous et votre bras actif sur sa poitrine. Puis bercez-le d'avant en arrière jusqu'à ce qu'il rote et se détende.



Nourrir un bébé plus âgé

Lorsque le bébé a 6 mois, vous pouvez commencer à lui donner d'autres aliments en plus du lait maternel. Donnez toujours le lait maternel, et ensuite les autres aliments. Il est conseillé de commencer avec un gruau ou une bouillie faite à partir de votre nourriture de base. Ces nouveaux aliments doivent être cuits et réduits en purée. Au début, ils peuvent être mélangés avec un peu de lait maternel pour les rendre plus faciles à avaler.

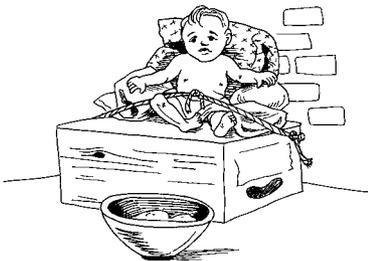
Après quelques jours, commencez à ajouter d'autres aliments complémentaires (voir page 87). Mais commencez avec juste quelques nouveaux aliments, et ajoutez 1 à la fois sinon le bébé aura des troubles digestifs. Le plus important est d'ajouter des aliments qui apportent une énergie supplémentaire (tel que l'huile), et—dans la mesure du possible—du fer supplémentaire (telles les légumes à feuilles vertes foncées). Pour de plus amples informations sur les repas sains à donner à votre bébé, voir "Bien s'alimenter pour rester en bonne santé".

Rappelez-vous que l'estomac d'un jeune enfant est petit et ne peut pas contenir trop de nourriture en une fois. Donc nourrissez-le souvent, si possible 5 à 6 fois par jour, et ajoutez des aliments riches en énergie au repas principal.

Le bébé sera plus content et plus calme si vous prévoyez et préparez le repas à temps. Si vous attendez que le bébé ait faim et pleure, il sera difficile pour vous de rester calme lorsque vous serez prêt à le nourrir. Lorsque vous êtes prête à nourrir le bébé :

Si no puede ver bien

Rappelez-vous toujours de laver et de rincer vos mains avec du savon et de l'eau propre.



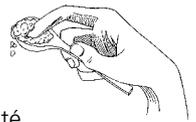
Faites asseoir le bébé dans un endroit confortable et sécurisé pour qu'il ne tombe pas. Mettez la nourriture dans un bol solide ou un récipient, et placez-le de telle sorte que le bébé ne puisse pas le chuter.

Pour nourrir un bébé avec vos doigts

et sans une cuillère, donnez juste une petite quantité (de la taille d'un petit pois ou d'un haricot) à chaque fois.

Pour nourrir un bébé avec une cuillère

1. Utilisez une main pour mettre une petite quantité de nourriture sur une petite cuillère. Tenez la cuillère près de l'extrémité arrondie, et diminuez la quantité de la nourriture dans la cuillère avec un autre doigt de la même main.
2. Placez le pouce de l'autre main sur le menton du bébé juste sous la bouche. En utilisant votre pouce comme un guide, mettez la cuillère contenant la nourriture dans la bouche du bébé.



Lorsque le bébé est assez grand pour se nourrir seul, il se salira probablement beaucoup au début. Vous pouvez demander à un membre de la famille, à un ami ou à un voisin de vous dire où la nourriture est versée pour que vous nettoyez. Essayez d'être patiente. Au fur et à mesure que le bébé grandit et qu'il devient plus sûr de lui, il versera la nourriture de moins en moins.

Si vous avez une force et une coordination limitées de la partie supérieure du corps

Vous pourriez nourrir votre bébé si vous vous asseyez à côté de lui. De cette façon, vous n'aurez pas à faire des efforts pour le nourrir. Mais si vous ne pouvez pas nourrir le bébé vous-même, vous pouvez vous assoir le plus près possible de lui et lui parler pendant que quelqu'un d'autre le nourrit. Cela le permettra de penser à vous en tant que l'une des personnes qui lui donne à manger lorsqu'il a faim.



Lorsque l'enfant a 1 an et plus



Lorsque votre bébé a 1 an ou plus, il peut manger les mêmes aliments que les adultes, mais il doit continuer à téter ou à boire du lait dans la mesure du possible.

Chaque jour, essayez de donner une grande quantité des principaux aliments consommés dans votre communauté, en plus des aliments 'complémentaires' qui donnent de l'énergie, des protéines, des vitamines, du fer, et des minéraux à votre enfant pour qu'il soit fort et en bonne santé.

Pour vous assurer que l'enfant mange assez, servez-le dans sa propre assiette, et laissez-le prendre le temps qu'il faudra pour finir son repas.

Réconforter le bébé

Pour que le bébé se sente en sécurité et proche de sa mère, il est important pour la mère de le reconforter lorsqu'il est mécontent. Si votre bébé commence à pleurer, et que vous ne pouvez pas aller le chercher rapidement, quelqu'un d'autre peut l'emmener à vous. Ainsi, votre bébé pourra voir votre visage et entendre votre voix disant des mots reconfortants—même si vous ne pouvez pas le prendre ou le tenir vous-même.

Si vous avez perdu l'usage des bras ou si vous ne pouvez pas tenir votre bébé

Voici deux moyens de reconforter votre bébé :



Quelqu'un peut tenir le bébé près de vous pour qu'il puisse entendre votre voix et reconnaître votre parfum en tant que sa mère.

Ou quelqu'un peut s'assoir derrière vous et tenir le bébé devant vous pour que vous puissiez le reconforter avec votre voix.



Si vous avez des difficultés auditives

Un bébé en bonne santé fait généralement beaucoup de bruit lorsqu'il a faim ou ne se sent pas bien. Donc, si vous avez des difficultés auditives, vous devrez rester près du bébé autant que possible pour savoir lorsque votre bébé aura besoin de votre attention. Pendant la nuit, dormez avec le bébé près autant que possible de vous pour que vous puissiez le sentir bouger. Et pendant la journée, gardez-le auprès de vous.

Pour savoir comment va votre bébé, vous le porterez probablement plus longtemps que la plupart des femmes. Il retiendra rapidement votre parfum, votre sensation, et le son de votre voix. Cela le fera se sentir très proche et en sécurité avec vous.



Si vous utilisez le langage de signes pour communiquer, faites-en de même avec votre bébé même si il n'est pas sourd. Ainsi vous pourrez communiquer durant toute la vie. En outre, laissez votre bébé passer du temps avec les autres membres de la famille et des amis qui ne sont pas sourds pour qu'il puisse parler.

Si le bébé est capricieux

Au cours des premiers mois, certains bébés sont très capricieux, particulièrement la nuit. C'est moins fréquent chez les bébés qui sont nourris au sein, mais cela peut toujours arrivé. Vous pouvez calmer votre bébé en lui donnant le sein, en lui faisant roter, en chantant ou en lui parlant, et en marchant ou en le berçant. Les bébés aiment bouger. Un bébé capricieux peut être épuisant et frustrant pour toute mère. Le père du bébé, ou les autres membres de la famille ou les donneurs de soins, peuvent apporter leur aide pour que vous puissiez vous reposer.

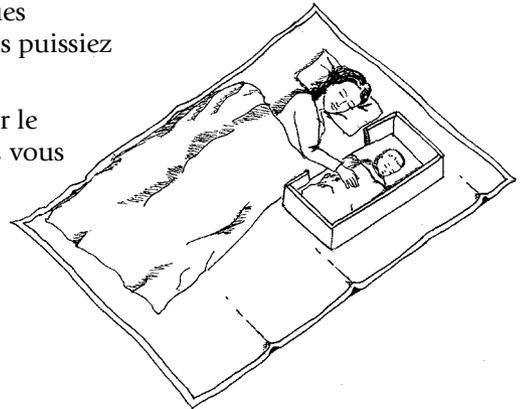
Dormir avec le bébé

La plupart des mères se reposent mieux lorsqu'elles dorment avec leur bébé. Il est plus facile d'allaiter le bébé lorsqu'il a faim, et vous pouvez le réconforter sans vous lever. Si vous avez des difficultés à voir ou à entendre, vous saurez toujours si le bébé a besoin de téter ou d'être changé.

Si vous avez des difficultés à marcher, gardez quelques couches, ou du linge propre près de vous pour que vous puissiez changer le bébé au cours de la nuit sans vous lever.

Si votre handicap est tel que vous pourriez rouler sur le bébé, ou si vous devez dormir dans une position assise, vous devrez trouver une autre solution. Voici un exemple :

Si vous pensez que vous pouvez rouler sur votre bébé, fabriquez un petit lit en bois pour le bébé. Laissez un côté partiellement ouvert pour que vous puissiez y avoir accès. Lissez le bois ou couvrez-le avec un tissu pour que les éclats ne blessent pas le bébé.



Changer et habiller le bébé

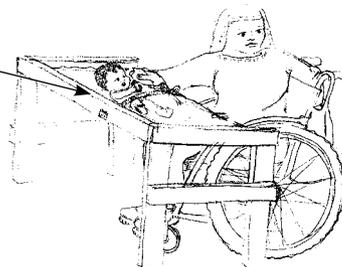
Un bébé en bonne santé devient un bébé actif et gigotant, très vite. Il devient de plus en plus difficile de le changer au fur et à mesure qu'il grandit. Essayez d'utiliser des vêtements plus faciles à mettre et à enlever. Par exemple, des fermetures éclair ou des bandes de Velcro (un ruban plastique solide, crépu et collant) sont plus faciles à fermer et à ouvrir que les boutons.

Si vous avez un handicap physique

De nombreuses femmes handicapées physique peuvent changer et habiller leur bébé en toute sécurité, sur une table, ou un lit si elles peuvent s'asseoir. Mais certaines femmes n'ont pas assez d'équilibre ou de force physique pour le faire. Voici 2 exemples de simples tables en bois qui tiendront le bébé en toute sécurité, et qui ne vous blesseront pas. Une table peut être fabriquée à la dimension nécessaire.



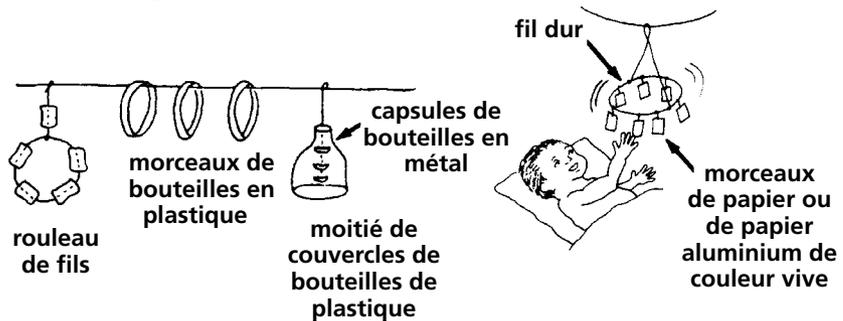
Lisser le bois ou le couvrir avec un tissu pour que les éclats de bois ne vous blessent pas, vous et le bébé.



Nettoyer le bébé

Il est utile d'avoir un petit jouet pour que le bébé joue et ne bouge pas beaucoup pendant que vous le nettoyez. Essayez d'avoir environ 10 jouets que le bébé pourra toucher et tenir ; ainsi vous pourrez lui donner un jouet différent à chaque fois que vous le changez. Un nouveau jouet retiendra mieux l'attention du bébé. Plusieurs objets simples de la maison peuvent être utilisés comme des jouets ou transformés en jouets. Par exemple, une gousse qui fait du bruit, une cloche, une petite poupée, un miroir, un bracelet en perles colorées, ou un papier de couleur. Lorsque vous passez tous les 10 jouets, recommencez avec le premier ; ainsi il semblera nouveau pour le bébé. Voici quelques exemples de jouets simples :

Assurez-vous que les objets ou jouets n'aient pas des bords aiguisés, et ne soient pas trop petits afin d'éviter que le bébé ne les avale.



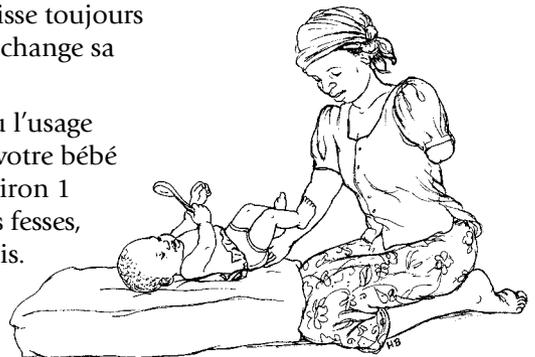
Lavez-vous toujours les mains après avoir nettoyé et changé le bébé, et après avoir aidé un enfant à utiliser les latrines ou les toilettes.

Si avez perdu l'usage de vos mains

De nombreuses femmes qui ont perdu l'usage de leurs mains, peuvent laver les fesses et les parties génitales du bébé. Mais parfois, elles ne peuvent pas lui porter une couche – particulièrement si il faut des épingles pour garder la couche fermée. Vous pouvez demander l'aide d'un membre de la famille ou d'un auxiliaire. Si vous ne pouvez pas nettoyer et changer le bébé vous-mêmes, assurez-vous que l'endroit où le bébé est changé, soit près de vous pour que le bébé puisse toujours entendre votre voix et voir votre visage lorsqu'on change sa couche.

Si vous avez un seul bras ou si vous avez perdu l'usage des bras ou des mains, vous pouvez apprendre à votre bébé à vous aider à lui mettre sa couche lorsqu'il a environ 1 mois. Lorsque vous placez un linge propre sur ses fesses, soulevez ou faites rebondir son derrière 2 ou 3 fois.

Faites cela à chaque fois que vous le changez, et peu après il commencera à soulever ses fesses lorsque vous y toucherez. Cela vous permettra de placer le tissu sous ses fesses.



Une couche peut être portée à un bébé sans épingle en mettant la culotte dessus. La culotte sera aussi probablement mouillée avec de l'urine, donc elle doit également être changée lorsque vous changez le bébé. Lavez-les et faites-le de la même manière que vous lavez et sécher les couches. Les bandes de Velcro peuvent également être utilisées pour garder la couche du bébé fermée.

Si vous êtes aveugles ou malvoyante

Il peut être difficile de savoir si le bébé est bien nettoyé. Voici quelques suggestions :

Si vous avez assez d'eau, tenez le bébé fermement avec une main et nettoyez-le dans un seau ou une cuvette d'eau propre.

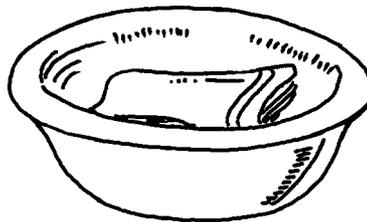


Tenez fermement le bébé sur le bord d'une table et lavez son derrière avec de l'eau propre.



Si vous n'avez pas assez d'eau, nettoyer le bébé avec un tissu humide et fin. N'utilisez pas un tissu épais sinon vous ne saurez pas où se trouvent les selles. Ensuite, lavez le tissu avec du savon et de l'eau, et faites-le sécher au soleil.

Lorsque vous lavez le bébé, mettez un morceau de linge dans la bassine ou la cuvette pour que le bébé s'y asseye ou s'y couche.



Si votre bébé est constipé, mettez un peu d'huile alimentaire dans son rectum. Ou vous pouvez mettre un peu de lubrifiant ou de l'huile sur vos doigts, frotter doucement et extraire les selles dures. Ne donnez pas des graisses, tels que l'huile de ricin, ou l'huile végétale, ou des laxatifs à un bébé ou à un nourrisson.

Porter et se déplacer avec un bébé

Il est difficile de porter et de se déplacer avec un bébé si les mouvements des bras et des jambes sont limités. Il peut être difficile de garder votre équilibre et vous pouvez vous faire mal dans le bas du dos. Vous devrez probablement utiliser votre imagination et essayer diverses méthodes jusqu'à ce que vous trouviez celle qui fonctionne pour vous. Certaines femmes trouvent qu'il est plus facile de mettre le bébé au dos, et d'autres de le mettre devant.

Votre bébé sera plus lourd et plus actif à chaque fois, et ce qui fonctionne dans ce mois, peut ne pas fonctionner le mois suivant.

Au début, votre équilibre sera affecté par le poids du bébé. Mais si vous commencez pendant que le bébé est petit, vous vous habituerez rapidement à la sensation du bébé. Au fur et à mesure, le bébé grandit et devient lourd, votre corps et votre équilibre s'adapteront à l'augmentation du poids.



Si vous utilisez des béquilles ou un bâton pour marcher,
il peut être difficile pour vous de tenir un bébé dans vos bras.
Vous pouvez probablement le mettre au dos.



Si les mouvements de vos bras sont limités



Ce coussin-écharpe permettra de mieux répartir le poids du bébé afin qu'il n'ait pas trop de pression sur vos bras et vos épaules. Vous pouvez l'utiliser pour porter votre bébé devant et au dos.

*Partager des idées
pour aider les autres
filles et femmes
handicapées à
apprendre à prendre
soin d'un bébé.*



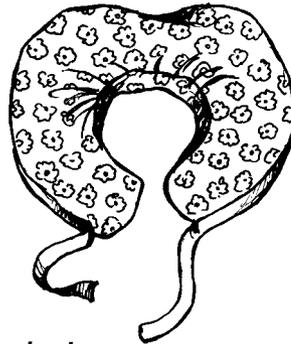
Si vous utilisez un fauteuil roulant ou un chariot

Il peut difficile de tenir un bébé dans vos bras ou sur vos jambes si vous utilisez vos mains pour pousser votre fauteuil. Mais si vous pouvez porter un porte-bébé à votre cou, vous pouvez tenir le bébé en sécurité tout en roulant votre fauteuil. Attachez le porte-bébé à vos hanches avec une lanière pour qu'il ne projette pas le bébé.

Lorsque le bébé grandit, vous pouvez utiliser un harnais qui soutient le bébé pendant qu'il est assis sur vos genoux.



Un coussin pour bébé comme celui-là, qui se noue autour de la taille, vous permettra de tenir votre bébé en toute sécurité sur vos genoux.



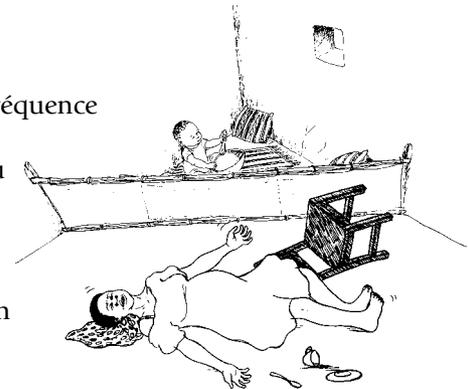
Si vous utiliser le langage de signes

Si vous utilisez le langage de signes pour communiquer, vous pouvez également utiliser un porte-bébé pour que vos mains soient libres.

Si vous avez des attaques ("crises," épilepsie)

Si vous avez des attaques ou "crises," vous saurez mieux leur fréquence et leur degré de gravité. Si vous avez une crise pendant que vous tenez un bébé et il tombe, il peut se blesser gravement ou même mourir.

Si possible, essayer d'avoir toujours quelqu'un qui ne souffre pas de crises près de vous et du bébé. Si vous vivez seule, ou que vous êtes parfois seule avec le bébé, aménagez un espace dans la chambre ou la maison, et gardez le bébé là-bas à tout moment. Ne marchez pas avec le bébé, et assurez-vous qu'il n'y ait pas d'objets pointus sur les chaises ou les tables. De cette manière, si vous avez une crise pendant que vous êtes seule avec le bébé, le bébé sera en sécurité jusqu'à ce que la crise passe. Il est toujours plus sûr de déposer le bébé par terre lorsque vous le nourrissez, le laver ou l'habiller.



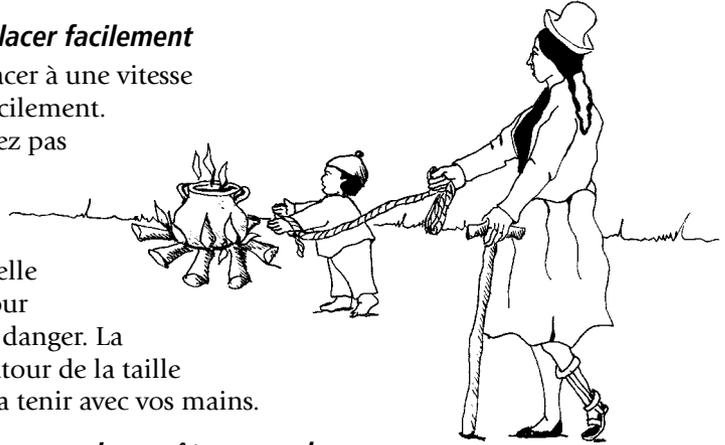
Lorsque le bébé grandit un peu et commence à ramper ou à marcher, mettez un portail ou une barrière à l'entrée ou sur toutes les marches pour que le bébé soit en sécurité même si vous avez une crise et si vous reprenez vos esprits.

Suivre le bébé

Lorsque les bébés apprennent à ramper et à marcher, il peut être difficile pour toute mère ou de tout père de les suivre ! Le fait de courir et de marcher est un exercice sain pour les bébés en pleine croissance. Et lorsqu'ils apprennent pour la première fois, ils tombent beaucoup. Ne vous en préoccupez pas. Cela fait partie du développement normal de l'enfant.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer facilement

Les petits bébés peuvent se déplacer à une vitesse remarquable, et ils se blessent facilement. Par conséquent, si vous ne pouvez pas courir derrière votre bébé pour le protéger du danger—tel que courir devant un véhicule ou un feu de cuisson—attachez une ficelle autour du poignet de l'enfant pour que vous puissiez le protéger du danger. La ficelle peut être aussi attachée autour de la taille si vous n'êtes pas en mesure de la tenir avec vos mains.

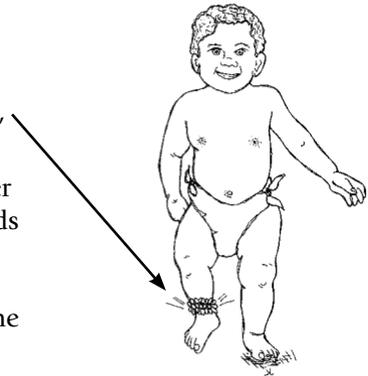


Si vous avez des troubles de la vue ou si vous êtes aveugle

Lorsque le bébé est très petit, dormez avec lui sur le même lit. De cette manière, vous saurez ce dont il a besoin et où il se trouve.

Au fur et à mesure que le bébé grandit et commence à se déplacer seul, en rampant, puis en marchant, attachez quelque chose qui fait du bruit au niveau de la cheville ou du poignet (telle qu'une petite cloche ou une gousse). Ainsi, vous pouvez toujours l'entendre et savoir où il se trouve.

En outre, aménagez un espace où le bébé peut se déplacer et jouer sans se blesser. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de bords aiguisés ou pointus sur un objet dans l'espace. Placez une barrière à l'entrée entre les pièces, et au niveau de toutes les portes menant à l'extérieur de la maison, pour que le bébé ne puisse pas quitter son espace sécurisé seul.



Protection de la santé des enfants

Chez les enfants, les cas de maladie se compliquent très rapidement. Une maladie qui prend des jours ou des semaines pour nuire gravement ou tuer un adulte, peut tuer un petit enfant en quelques heures. Il est donc important d'être attentif aux premiers signes de maladie et de les traiter immédiatement.

La **diarrhée (selles molles ou liquides)** est plus fréquente et plus dangereuse chez les bébés et les jeunes enfants que chez les adultes. Si votre bébé ou votre petit enfant souffre de diarrhée, **agissez immédiatement, et :**

- Continuer à donner à téter—très souvent.
- Continuer à donner la nourriture.
- Donner beaucoup de boissons liquides.

La boisson de réhydratation aide à prévenir ou à traiter la déshydratation, particulièrement lorsque le bébé souffre d'une diarrhée sévère :

Il existe 2 moyens de préparer une boisson de réhydratation :

1. Avec du sucre et du sel

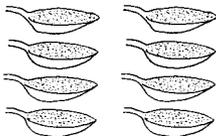
(du sucre brut ou mélasse peut être utilisé à la place du sucre)

Dans 1 litre d'eau propre, mettez une demi-cuillère à café de sel.



Assurez-vous que le mélange soit moins salé que les larmes.

Puis, ajoutez 8 cuillères à café de sucre.



Bien mélanger et donner à boire à l'enfant.

2. Avec des céréales en poudre et du sel

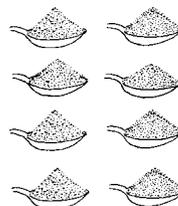
(le riz en poudre est meilleur, ou du maïs, du blé ou du sorgho finement moulus, ou de la pomme de terre cuite et réduite en purée)

Dans 1 litre d'eau propre, mettez une demi-cuillère à café de sel.



Assurez-vous que le mélange soit moins salé que les larmes.

Puis, ajoutez 8 cuillères à café pleines (ou 2 poignées) de céréales moulues.



Faites bouillir pendant 5 à 7 minutes pour obtenir de la bouillie liquide ou légère. Laissez refroidir et donner à l'enfant.

Goûtez au mélange à chaque fois pour vous assurer que ce n'est pas gâté. Les boissons à base de céréale peuvent se gâter en quelques heures lorsqu'il fait chaud.

Ajoutez à chaque boisson, une demi-cuillère de jus de fruits, d'eau de coco, ou de la purée de bananes, si il y'en a. Ces aliments contiennent du potassium ; ce qui pourrait aider l'enfant à accepter plus de nourriture et de boissons.

IMPORTANT ! Adapter la boisson à votre région et ajuster les quantités à vos unités de mesure locales. Si vous donnez de la bouillie de céréales aux jeunes enfants, ajouter assez d'eau potable pour la rendre liquide avant de donner à l'enfant. Cherchez un moyen simple et facile.

Il existe 3 moyens importants d'aider les enfants à grandir en bonne santé et à les protéger contre plusieurs maladies :

- Aliments nutritifs
- Propreté
- Immunisations



Aliments nutritifs

Il est important que les enfants consomment les aliments les plus nutritifs que vous pouvez avoir pour qu'ils aillent bien et ne tombent pas malades. Les enfants doivent surtout manger assez —plusieurs fois par jour (pages 265 à 266).

Propreté

Les enfants ont plus de chance d'être en bonne santé si eux et leur environnement sont propres. Voici quelques recommandations :

- Laver les enfants et changer leurs vêtements assez souvent.
- Apprendre aux enfants à toujours se laver les mains lorsqu'ils se lèvent le matin, lorsqu'ils vont aux selles, et avant de manger ou de toucher à la nourriture.
- Apprendre aux enfants à utiliser les latrines ou toilettes.
- Ne pas laisser les enfants marcher pieds nus dans les endroits où il y'a l'ankylostome ; ils doivent porter des sandales ou des chaussures.
- Apprendre aux enfants à se brosser les dents chaque jour, et ne leur donner pas trop de bonbons ou de boissons gazeuses.
- Garder les ongles très courts.
- Ne pas laisser les enfants qui sont malades ou qui souffrent de plaies, de la gale, de poux ou de la teigne, dormir avec ou partager des vêtements ou des serviettes avec les autres enfants avec les autres enfants.
- Traiter rapidement la gale, la teigne, les vers intestinaux, et autres infections qui se contaminent facilement.
- Ne pas laisser les enfants mettre des objets sales dans leurs bouches, ou laisser les chiens, les chats ou d'autres animaux lécher leurs visages.
- Garder les porcs, les chiens, et les poulets hors de la maison.
- Utiliser uniquement de l'eau potable, bouillie, ou filtrée pour la boisson. Cela est particulièrement important pour les bébés.
- Protéger les bébés et les enfants du paludisme ; ils doivent dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.



Immunisations (vaccinations)

Les vaccins assurent une protection simple et sûre contre plusieurs maladies dangereuses. Si les agents de santé ne font pas de vaccins dans votre communauté, emmenez vos enfants au centre de santé le plus proche pour qu'ils soient vaccinés. Il est mieux de les faire vacciner pendant qu'ils sont en bonne santé, que de les emmener pour un traitement lorsqu'ils sont malades ou mourants. Les vaccins sont généralement gratuits. (Les différents pays utilisent divers programmes.) Les vaccins les plus importants pour les enfants sont :

Vaccins	Période	Note
DCT <i>pour la diphtérie, coqueluche et tétanos</i>	À 2 mois, 4 mois, 6 mois, et 18 mois.	Dans certains pays, une injection supplémentaire est faite lorsque l'enfant a entre 4 et 6 ans.
POLIO <i>(paralysie infantile)</i>	Dans certains pays, 1 dose est donnée à la naissance, et 3 doses supplémentaires sont administrées en même temps comme injections DTC.	Dans d'autres pays, les 3 premières doses sont administrées en même temps comme injections DTC ; la 4e dose entre 12 et 18 mois, et une 5e dose à 4 ans.
BCG <i>pour la tuberculose</i>	A la naissance ou à tout autre moment.	
ROUGEOLE	1 injection à 9 mois, et parfois une seconde injection à 15 mois ou plus.	Dans plusieurs pays, un vaccin '3 en 1' appelé RRO (rougeole, rubéole, et oreillons) est administré entre 12 et 15 mois, et une seconde injection entre 4 et 6 ans.
HepB <i>(Hépatite B)</i>	3 injections sont généralement faites au même moment, comme le DTC.	Dans certains pays, les injections sont faites à la naissance, à 2 mois, et à 6 mois.
Hib <i>pour l' Haemophilus influenza de type b, qui est un germe qui cause la méningite et la pneumonie chez les enfants</i>	3 injections administrées avec les 3 premières injections DTC.	
Td ou TT <i>(anatoxine tétanique), pour le tétanos (tétanos) pour les adultes et les enfants de plus de 12 ans.</i>	1 injection tous les 10 ans. Dans certains pays, cela se fait entre 9 et 11 ans (5 ans après le dernier vaccin DTC), puis tous les 10 ans.	Les femmes enceintes doivent être vaccinées pendant chaque grossesse pour que leurs bébés soient protégés du tétanos chez le nouveau-né.

Vaccinez vos enfants à temps. Assurez-vous qu'ils aient la série complète de chaque vaccin dont ils ont besoin.