

## CHAPITRE 4

# Aider les femmes à rester en bonne santé

Dans ce chapitre :

<b>Bien se nourrir .....</b>	<b>33</b>
Parler de nourriture aux femmes . . . .	34
Manger plus. . . . .	34
Manger plusieurs sortes d'aliments. . .	34
Cinq vitamines et minéraux importants à prendre chaque jour . .	36
<b>Prendre soin de son corps pour rester en bonne santé .....</b>	<b>42</b>
Rester propre . . . . .	42
Soins des dents et de la bouche. . . . .	43
Les exercices physiques . . . . .	43
<b>Les choses à éviter pendant la grossesse et l'allaitement .....</b>	<b>45</b>
S'éloigner des gens qui ont la rubéole ou d'autres maladies . . . . .	45
Éviter de prendre des médicaments . .	45
Éviter de fumer, de prendre de l'alcool et autres drogues . . . . .	46
Certaines idées sur les aliments affectent la santé des femmes . . . . .	39
Bien se nourrir avec peu d'argent . . . .	41
Sommeil, repos et détente . . . . .	44
Bien vivre avec la grossesse . . . . .	44
S'éloigner des produits chimiques et de leurs gaz, fumées ou vapeurs. . .	47

# Aider les femmes à rester en bonne santé

CHAPITRE

4

Une femme qui mange bien et prend bien soin de son corps a beaucoup plus de chances d'avoir une grossesse saine et un bébé bien portant. En fait, les conseils donnés dans ce chapitre et qui se rapportent aux soins de santé sont utiles pour toutes les femmes et leur famille, et les aideront à rester en bonne santé toute leur vie.

## Bien se nourrir

Bien se nourrir, c'est manger assez d'aliments sains et variés.

Une bonne alimentation :

- aide la femme à résister aux maladies et à rester en bonne santé.
- donne à la femme de bonnes dents et des os solides.
- donne à la femme la force de travailler.
- aide le bébé à bien se développer dans le ventre de sa mère.
- permet d'éviter de trop saigner après accouchement.
- permet à la femme de vite retrouver ses forces après l'accouchement.



Manger bien aide la femme et son bébé à rester forts et en bonne santé.

## Les problèmes créés par une mauvaise alimentation

### (quand on se nourrit mal)

Une mauvaise alimentation peut causer de la fatigue, de la faiblesse, de la difficulté pour le corps à combattre les infections, et d'autres sérieux problèmes de santé.

Une mauvaise alimentation est encore plus dangereuse pendant une grossesse. Elle peut causer une fausse couche, la naissance d'un bébé très petit, ou des anomalies à la naissance. Elle augmente aussi les risques que le bébé ou la mère meurent, pendant ou après l'accouchement.



## Parler de nourriture aux femmes

Parlez aux femmes de leur alimentation. Elles ont plus de chances de rester en bonne santé, d'accoucher normalement et d'avoir un bébé bien portant, quand elles commencent très tôt à avoir une alimentation plus saine et équilibrée.

Si vous voulez savoir si une femme se nourrit correctement, demandez-lui ce qu'elle mange d'habitude, et en quelle quantité. Par exemple, posez-lui cette question : « Qu'est-ce-que vous avez mangé hier ? ». Et n'oubliez surtout pas de lui dire ce qu'il y a de bien dans son alimentation. Puis proposez-lui une façon de l'améliorer.

Même si une femme sait quels aliments sont meilleurs pour sa santé, il est quand même possible qu'elle n'en mange pas. Beaucoup de familles ne peuvent pas acheter une quantité ni une variété suffisante de nourriture. Mais parfois, la femme n'aime tout simplement pas le goût de certains aliments. Pour aider une femme à manger mieux, proposez-lui des aliments sains qu'elle pourra et voudra manger.

*Je mange du manioc chaque jour et d'habitude je prends aussi un peu de poisson ou des haricots cuits avec des oignons et de la tomate, et je bois des sodas.*

*C'est bien. Le manioc donne de l'énergie, les haricots et le poisson de la force. Si vous buvez du jus de fruit au lieu de sodas, et que vous mangez aussi quelques légumes verts, vous aurez plus de vitamines.*



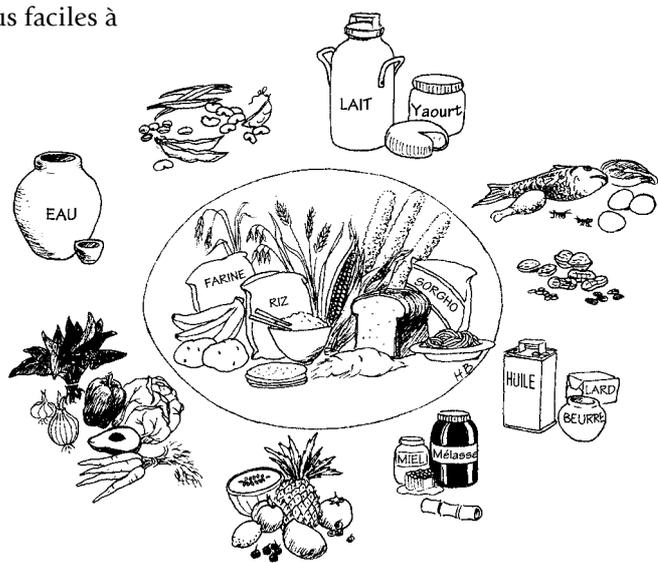
## Manger plus

Les femmes enceintes ou celles qui allaitent doivent manger plus qu'en temps normal. En effet, la nourriture en plus leur donne assez d'énergie et de forces, et aide leur bébé à grandir.

Parfois, les femmes enceintes ont la nausée et ne veulent pas manger. Mais c'est justement quand elles sont enceintes qu'elles doivent manger en quantité suffisante – même si elles ne se sentent pas bien. Des aliments simples, tels que les chapatis, les tortillas ou le riz, sont peut-être plus faciles à manger dans ce cas.

## Manger plusieurs sortes d'aliments

Il est important pour une femme enceinte (et pour chacun d'entre nous) de varier son alimentation : l'aliment de base doit être riche en hydrates de carbone, et les autres aliments doivent contenir des protéines, des vitamines, des minéraux, des matières grasses, des huiles, et des sucres ; de plus, il faut aussi boire assez de liquides.



Pour être en bonne santé, mangez plusieurs sortes d'aliments.

### Les aliments de base (les hydrates de carbone)

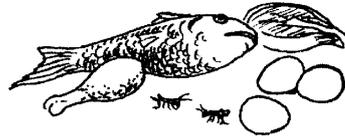
Dans le monde entier ou presque, les gens mangent un aliment principal pendant les repas. Cet aliment de base peut être le riz, le maïs, le blé, le manioc, le taro, la banane, le fruit de l'arbre à pain, ou un autre aliment riche en féculents et bon marché. Ce type d'aliment donne de l'énergie. Mais pour grandir, bien se développer, et rester en bonne santé, le corps a aussi besoin d'autres sortes d'aliments.

### Les aliments de la croissance (riches en protéines)

Les aliments qui favorisent la croissance contiennent des protéines nécessaires au développement des muscles et des os, et qui enrichissent le sang.

Quelques aliments riches en protéines :

- légumineuses (haricots, petits pois, et lentilles)
- œufs
- noix et graines
- fromage lait, yaourt
- viande, poisson, insectes



**Remarque :** La viande, le poisson et le fromage sont des aliments nutritifs mais ils peuvent contenir des parasites ou des microbes quand ils sont crus. Les femmes enceintes ne doivent manger que du poisson et de la viande très bien cuits, et le fromage doit être pasteurisé. Le poisson, surtout les poissons gras, peut aussi contenir du mercure et d'autres poisons car l'eau est souvent contaminée. Les femmes enceintes devraient donc éviter de manger des poissons gras, pour diminuer les risques.

### Les aliments riches en vitamines et en minéraux

Les aliments riches en vitamines et en minéraux aident le corps à combattre les infections et donnent de bons yeux, une belle peau, et des os solides.

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines et en minéraux. Il est important que les femmes mangent autant de fruits et de légumes divers que possible.



### Les aliments riches en matière grasse et en sucres

Les aliments sucrés et les graisses fournissent de l'énergie au corps. Nous en avons tous besoin pour être bien portants.

Mais de nos jours, beaucoup de gens mangent plus de sucres et de graisses qu'ils n'en ont besoin, à cause des sodas sucrés et des d'aliments déjà emballés (ou préemballés) qu'on consomme de plus en plus au lieu de la nourriture préparée à la maison. Ces aliments préemballés sucrés ou pleins de graisse sont chers et moins sains. Le sucre est mauvais pour les dents. Mieux vaut manger des aliments naturellement sucrés.



Quelques aliments sains riches en sucres :

- fruits
- miel
- mélasses

Quelques aliments riches en graisses :

- noix et graines
- avocat
- huile végétale, beurre, ghee (beurre clarifié), lard
- viande grasse



## Cinq vitamines et minéraux importants à prendre chaque jour

Les femmes enceintes et celles qui allaitent ont plus besoin de ces 5 vitamines et minéraux – fer, acide folique, calcium, iode, vitamine A – que les autres personnes. Elles doivent donc essayer de prendre ces vitamines et minéraux chaque jour, parce que leur bébé en a besoin pour être sain et bien se développer. Chaque future mère doit donc prendre assez de fer pour elle-même et pour son bébé.

### Fer

Le fer aide à enrichir le sang et à prévenir l'anémie (ou « sang faible », voir page 116). Une femme enceinte a besoin de beaucoup de fer pour avoir assez d'énergie, empêcher les saignements abondants pendant l'accouchement, et surtout s'assurer que l'enfant qui est en train de se former aura un sang riche et accumulera assez de fer pour les premiers mois de sa vie.

#### Ces aliments contiennent beaucoup de fer :

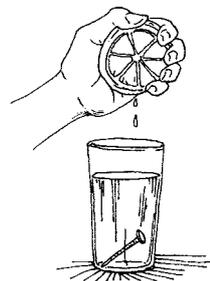
- viande (surtout le foie, les reins (rognons), et les autres abats)
- volaille (oiseaux)
- sauterelles, crickets, grillons, termites
- poisson, coquillages, huîtres
- œufs
- haricots, pois et lentilles
- graines de tournesol, de citrouille, de courge
- légumes à feuilles foncées
- fruit de l'arbre à pain
- igname
- courges dures
- mélasse noire



#### Autres moyens d'obtenir du fer :

- manger de la nourriture riche en fer en même temps que des agrumes (citrons, oranges, pamplemousses, etc.) ou de la tomate. La vitamine C contenue dans ces aliments permet à la femme d'absorber du fer dans son organisme.
- cuire la nourriture dans des casseroles en fer, ou ajouter un morceau de fer pur propre – par exemple un clou – dans la casserole. Utilisez uniquement du fer pur, pas un mélange de métaux.
- mettre un morceau de fer pur propre, par exemple un clou en fer, dans un peu de jus de citron pendant quelques heures. Buvez ce jus avec de l'eau potable.

Il peut quand même être difficile pour une femme enceinte d'avoir assez de fer, même si elle mange des aliments riches en fer chaque jour. Si possible, elle devrait aussi prendre des pilules ou du sirop de fer. Ces médicaments peuvent s'appeler « sulfate ferreux », « gluconate ferreux », « fumarate ferreux », etc.



Dans beaucoup de pays, les centres médicaux donnent des pilules de fer aux femmes enceintes. Quelquefois, les pilules sont mélangées avec de l'acide folique. Les pilules de fer peuvent causer de la constipation et les selles de la femme peuvent devenir noires. Mais ces problèmes devraient s'améliorer en quelques jours (voir page 76).

### L'ankylostome (un ver parasite) et la malaria peuvent causer de l'anémie

Les femmes qui ont un **ankylostome** risquent plus d'être anémiées. L'ankylostomiase (l'infection causée par ce ver) peut être facilement traitée avec du mébendazole ou de l'albendazole, bien que ces médicaments ne doivent pas être pris pendant les 3 premiers mois de la grossesse. Ils n'ont pas été assez testés pour qu'on soit sûr qu'ils sont sans risque pour les femmes qui en sont à leurs derniers mois de grossesse, ou qui allaitent. Mais la plupart des médecins jugent que les avantages que présente le traitement de l'ankylostomiase sont plus importants que les problèmes que pourraient causer ces médicaments.

Si l'ankylostomiase est courante dans votre région, demandez aux autorités sanitaires de votre localité quel est le traitement recommandé pour les femmes enceintes.

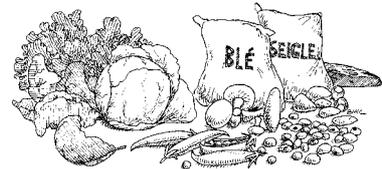
**La malaria** peut aussi provoquer de l'anémie et d'autres problèmes pendant la grossesse. Voir la page 98 pour apprendre à prévenir et traiter la malaria.

### L'acide folique (ou folate)

Un manque d'acide folique dans le corps peut causer de l'anémie chez la mère, et de graves anomalies à la naissance chez le bébé. Pour prévenir ces problèmes, il est très important que les femmes aient assez d'acide folique avant qu'elles ne deviennent enceintes et surtout pendant les premiers mois de leur grossesse.

#### Ces aliments contiennent beaucoup d'acide folique

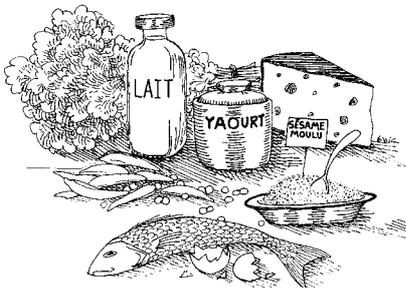
- légumes à feuilles vertes
- viande (surtout foie, rognons, autres abats)
- pois et haricots
- graines de tournesol, citrouille et courge
- céréales complètes (riz brun, blé entier)
- poisson
- œufs
- champignons



Certaines femmes prennent aussi des comprimés d'acide folique.

#### Comprimés d'acide folique :

- prendre 0,5 à 0,8 mg (500 à 800 mcg) d'acide folique par la bouche, 1 fois par jour.



### Calcium

Un bébé qui se forme dans le ventre de sa mère a besoin de beaucoup de calcium pour fabriquer ses os, surtout pendant les derniers mois de grossesse. Les femmes ont aussi besoin de calcium pour avoir des os et des dents solides.

**Ces aliments contiennent beaucoup de calcium :**

- lait entier, lait caillé, yaourt, fromage
- farine de sésame (tahini)
- amandes
- légumes à feuilles
- légumes jaunes (courges dures, ignames)
- fruits de mer (crabe, crevettes, homard, huîtres etc.)
- chaux (cendres de carbone)
- farine d'os et de coquilles d'œuf

**Les femmes peuvent aussi obtenir plus de calcium par ces moyens :**

- tremper des os ou des coquilles d'œuf dans du vinaigre ou du jus de citron pendant quelques heures. Utiliser ce liquide après, pour faire de la soupe ou le mélanger avec d'autres aliments ;
- ajouter du jus de citron, du vinaigre et de la tomate pendant la cuisson des os.
- piler des coquilles d'œuf jusqu'à ce qu'elles soient transformées en farine fine et ajouter cette farine à la nourriture.
- tremper du maïs dans la chaux (cendre de carbone) avant de le faire cuire.

**L'iode**

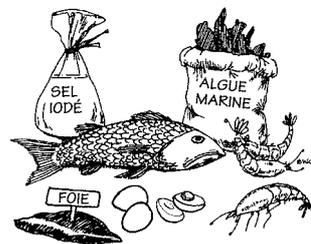
L'iode prévient le goitre (enflure de la gorge) et d'autres problèmes chez les adultes. Le manque d'iode chez la femme enceinte peut causer le crétinisme (hypothyroïdie) chez l'enfant, une maladie handicapante qui affecte la capacité de penser et le développement du cerveau.



Le moyen le plus facile d'obtenir assez d'iode est d'utiliser du sel iodé au lieu du sel habituel.

**Ces aliments contiennent beaucoup d'iode :**

- fruits de mer (p. ex. les crevettes)
- poissons
- algues de mer
- jaunes d'œuf
- foie



Si le crétinisme ou le goitre sont courants dans votre région, cherchez à savoir si les hôpitaux ou centres médicaux publics donnent de l'huile iodée par la bouche ou par injection. Si ce n'est pas le cas, les femmes peuvent elles-mêmes préparer une solution à base d'iode chez elles avec de la povidone iodée.

**Pour préparer une solution d'iode à boire :**



Ajouter 1 goutte de Lugol (ou « soluté iodo-ioduré fort ») pour 1 verre d'eau potable ou de lait.

Dans les pays où le goitre et le crétinisme sont courants, tout le monde devrait boire 1 verre de cette solution d'iode, 1 fois par mois, pendant toute la vie. Ce traitement est très important pour les enfants et les femmes enceintes. Ne pas dépasser cette dose. Prendre trop d'iode est dangereux.

Conservez l'iode à la température de la pièce, et dans quelque chose de sombre pour le protéger de la lumière.

## La vitamine A

La vitamine A prévient la cécité (quand les yeux ne voient pas) de nuit, et aide à combattre les infections. Le manque de vitamine A peut rendre les enfants aveugles. La femme doit consommer une grande quantité de vitamine A pendant la grossesse et l'allaitement.



Les légumes à feuilles vertes ou jaunes foncé et les fruits mûrs contiennent de la vitamine A.



Les femmes doivent aussi boire chaque jour beaucoup d'eau potable et d'autres boissons saines. Les jus de fruit, le lait de coco, le lait animal et plusieurs sortes de tisanes sont à conseiller.

## Certaines idées sur les aliments affectent la santé des femmes

Les croyances liées à la nourriture sont parfois dangereuses – surtout quand les gens pensent que les femmes ne devraient pas manger autant que les hommes, ou simplement qu'elles ne doivent pas manger certains aliments.

### *On ne doit pas nourrir les filles moins que les garçons.*

C'est dangereux pour leur santé. Les filles ont besoin d'autant de nourriture que les garçons – pour grandir, apprendre et travailler. Si une fille ne mange pas assez, ses os risquent de ne pas bien se développer, ce qui peut causer de sérieux problèmes quand la fille deviendra une femme et qu'elle accouchera.

### *Une femme qui doit d'abord donner à manger à sa famille risque de ne pas avoir assez de nourriture pour elle-même.*

On peut avoir appris à la femme qu'elle doit donner à manger à sa famille d'abord, et ne manger qu'après eux. Elle ne mangera donc que les restes, et souvent cela veut dire qu'elle ne mange pas assez, ce qui n'est jamais bon pour la santé. C'est encore plus dangereux si elle est enceinte ou vient d'accoucher.

Si sa famille ne l'aide pas à manger suffisamment, elle devrait cacher de la nourriture, ou manger quand elle fait la cuisine ou quand son mari n'est pas là.



### *Les aliments préemballés et les aliments transformés sont rarement aussi bons pour la santé que ceux qui sont préparés à la maison*

Les gens mangent de plus en plus d'aliments préemballés et transformés. Certains aiment leur goût, et d'autres pensent qu'ils sont plus sains.

On peut faire croire aux gens qu'ils sont meilleurs pour la santé, mais c'est rarement vrai. Certains aliments préemballés sont enrichis en vitamines et en minéraux, mais notre corps n'absorbe pas aussi bien ces vitamines rajoutées. La plupart des aliments préemballés contiennent plus de sucre, de sel et de graisse que nous n'en avons besoin. Beaucoup sont remplis de produits chimiques pour leur garder l'apparence et le goût de fraîcheur, et certains de ces produits n'ont pas été soigneusement testés pour savoir qu'ils ne sont pas mauvais pour la santé.

### **Il peut être dangereux d'éviter des aliments**

Dans beaucoup de régions, on dit aux femmes enceintes de ne pas manger certains aliments. Les gens croient que ces aliments feront du mal au bébé. En même temps, il se peut qu'un médecin ou une sage-femme dise à une femme qu'il est important de manger ces mêmes aliments, ce qui désoriente la femme.

Il est dangereux d'éviter certains aliments. Pour sa santé avant et après la grossesse, une femme enceinte doit manger des aliments variés – les aliments de base, les aliments qui favorisent la croissance, ceux qui sont riches en vitamines et en minéraux, et ceux qui sont riches en sucres et en graisses. Manger un seul type d'aliment ne suffit pas.

Si une femme choisit quand même de ne pas manger certains aliments, assurez-vous qu'elle prend assez d'aliments de chaque sorte, et reçoit assez de vitamines et de minéraux dans ce qu'elle mange.



Chacun doit manger des aliments variés.

### **Trouver des solutions nouvelles**

Les croyances sur les aliments peuvent être difficiles à changer. Mais il est possible de trouver des moyens qui permettent aux femmes de manger mieux, sans contredire ces croyances. L'histoire suivante est vraie.



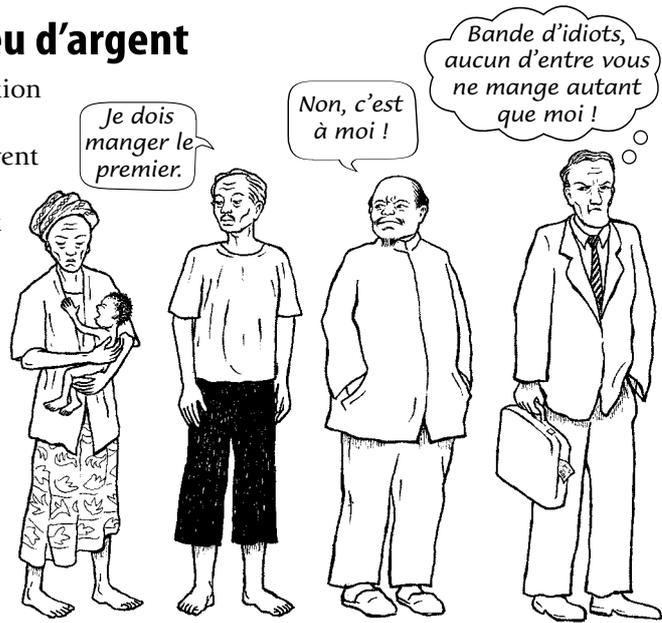
Maria est une sage-femme du Guatemala. Dans sa région, les gens, et Maria aussi, croient que certains aliments sont «chauds» et que d'autres sont «froids». Et ils croient qu'une femme enceinte ne doit pas manger d'aliments froids.

Pour Maria et les autres habitants, les haricots et les œufs sont des aliments froids (même s'ils sont cuits). Mais Maria sait que les haricots et les œufs sont bons pour la santé des femmes enceintes, et leur apportent les protéines et le fer dont elles ont besoin, sans qu'elles dépensent beaucoup d'argent.

Maria veut que les femmes enceintes mangent bien, mais celles-ci n'acceptent pas de manger d'aliments froids. Maria elle-même pense que les aliments froids ne sont peut-être pas bons pour les femmes enceintes. Sa solution est à la fois simple et intelligente : elle demande aux femmes enceintes de manger des haricots et des œufs avec un peu de piment fort et un autre aliment chaud. Ainsi, les aliments ne seront plus froids. Maria a ainsi trouvé une réponse nouvelle au problème. Elle a trouvé une façon de veiller à ce que les femmes enceintes s'alimentent mieux, tout en respectant les croyances de son milieu.

## Bien se nourrir avec peu d'argent

La principale cause de la malnutrition est la pauvreté. Les gens riches qui habitent dans des pays riches peuvent acheter tous les aliments qu'ils veulent, mais pour ceux qui vivent dans les communautés pauvres, c'est impossible. Et dans chaque communauté, certains mangent mieux que les autres. La plupart des terres et les très grands commerces appartiennent à un petit nombre de personnes qui s'enrichissent grâce au travail des autres. Même dans chaque famille, le chef de famille peut manger mieux que sa femme ou ses enfants.



Les problèmes de la faim et de la malnutrition ne seront résolus que si nous partageons avec les autres de manière équitable.

Si vous voulez en savoir plus sur les causes profondes de la

pauvreté et trouver des moyens de faire changer les choses, voyez les livres *Là où il n'y a pas de docteur* et *Helping Health Workers Learn (Aider les soignants à apprendre)*.



Même une famille très pauvre peut manger mieux en dépensant de façon mieux adaptée. Un chef de famille qui achète de l'alcool et des cigarettes devrait plutôt acheter des aliments nutritifs ou une poule qui pond des œufs. Une mère de famille qui achète à ses enfants des bonbons ou des sodas devrait plutôt acheter des œufs, des haricots ou d'autres aliments qui sont bons pour la santé et pas très chers.

Voilà quelques idées que les familles peuvent utiliser pour manger mieux avec peu d'argent :

### Le lait maternel

Le lait maternel ne coûte rien et contient tous les éléments nutritifs dont un bébé a besoin. Les petits enfants n'ont pas besoin de lait enrichi – surtout quand ils tètent encore et mangent d'autres aliments.

### Les haricots, les pois et les lentilles

Les haricots et d'autres légumineuses (lentilles, pois, arachides) ont beaucoup de protéines et de vitamines, et coûtent moins cher. Ils donnent plus de vitamines quand on les laisse germer avant de les manger.



Cultivez des haricots cette année.

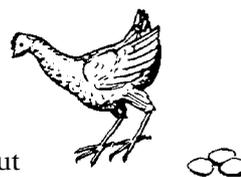


L'année suivante, du maïs.

Le sol s'enrichit quand on plante des légumineuses. Les autres cultures pousseront mieux dans un champ où des légumineuses ont déjà été plantées une fois.

### **Viandes et produits d'origine animale moins chers**

Le sang et les abats (viandes des organes comme le foie, le cœur et le rein—les rognons) ont beaucoup de fer et sont moins chers que les autres viandes. Le poisson et le poulet sont aussi bons pour la santé que les autres viandes et coûtent moins cher en général – surtout pour une famille qui pêche ou élève ses propres poules.



Les œufs contiennent beaucoup de protéines, de fer et de vitamine A. Ils fournissent beaucoup de protéines pour moins d'argent que presque tous les autres aliments.

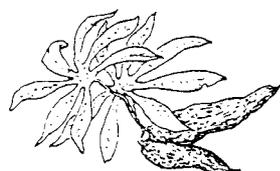
### **Céréales complètes**

Les céréales comme le blé, le riz et le maïs sont très nutritives quand elles n'ont pas été raffinées (traitées pour enlever leur couleur). En enlevant la couleur, on enlève aussi des éléments nutritifs. Le pain blanc et le riz blanc ont moins de vitamines, de minéraux et de protéines que le pain brun ou le riz brun.

### **Les légumes et les fruits**

Quand les légumes sont bouillis ou cuits à la vapeur, une partie de leurs vitamines reste dans l'eau de la cuisson. Il faut garder cette eau pour en faire de la soupe.

N'utilisez qu'une petite quantité d'eau pour préparer les légumes.



Les feuilles extérieures des plantes sont le plus souvent jetées, mais elles peuvent parfois être consommées. Les feuilles de manioc ont plus de vitamines et de protéines que les racines.

Beaucoup de fruits sauvages et de baies sont riches en vitamines et en sucres naturels qui donnent de l'énergie

### **Mieux vaut ne pas acheter de vitamines**

La plupart du temps, on peut absorber assez de vitamines et de minéraux en mangeant plusieurs aliments différents. Acheter des vitamines, c'est souvent gaspiller de l'argent.

Les périodes de grossesse et d'allaitement sont des moments où les femmes peuvent avoir besoin de prendre un supplément de vitamines, c'est-à-dire plus que ce qu'elles peuvent obtenir de leurs aliments. Les vitamines en comprimés sont aussi efficaces que les vitamines en injections et coûtent aussi moins cher.

## **Prendre soin de son corps pour rester en bonne santé**

Pour qu'une femme reste en bonne santé pendant – ou en dehors de la grossesse, il est bon qu'elle soit propre, fasse des exercices et se repose beaucoup.

### **Rester propre**

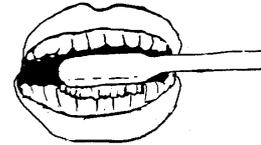
Le fait de garder le corps propre aide à prévenir les infections. Si possible, la mère doit laver son corps régulièrement, y compris ses parties génitales, et avec de l'eau propre.

## Soin des dents et de la bouche

Des dents saines aident à garder tout le corps en bon état. Prendre soin de ses dents est très important, surtout pendant la grossesse, parce que des dents qui ne sont pas saines peuvent provoquer des infections au niveau des gencives, ce qui peut entraîner la naissance prématurée du bébé.

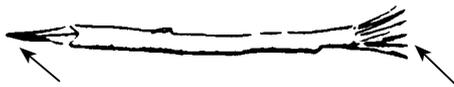
Dans certains pays, on dit : « avoir un enfant, perdre une dent ». Mais ce n'est pas forcément vrai ! Une femme peut protéger ses dents :

- en mangeant des aliments riches en calcium ;
- en évitant les sucreries, les bonbons et les sodas ;
- en se brossant les dents après chaque repas, avec une brosse à dent souple, un bâton à mâcher ou un tissu rugueux. Mettre de la pâte dentifrice, du sel ou de l'eau sur la brosse est utile mais pas nécessaire.



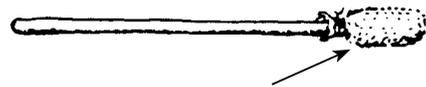
Brosser toute la surface des dents, entre les dents et les gencives chaque jour.

Pour tailler un bâton à mâcher en bois.



Tailler ce bout du bois bien pointu, pour pouvoir se nettoyer entre les dents.

Mâcher l'autre bout et utiliser les fibres comme brosse.



Ou attacher un morceau de chiffon rugueux au bout d'un petit bâton.

Si possible, chacun doit voir un dentiste régulièrement.

## Activités physiques

Les activités physiques fortifient le corps de la femme. Pendant la grossesse, les activités physiques aident le corps de la femme à se préparer pour le travail et l'accouchement. Elles peuvent aussi aider la femme à avoir de l'énergie et à se sentir bien.

Beaucoup de femmes font bien assez d'exercice en puisant l'eau du puits, en travaillant dans les champs, en pilant le mil, en courant après les enfants et en montant et en descendant les collines.

Les femmes qui travaillent assises ou debout (dans les bureaux, les magasins, les usines, par exemple) ou celles qui ne bougent pas beaucoup pendant la journée ont normalement besoin de plus d'exercices. Elles pourraient donc faire une longue promenade, danser, faire un travail physique ou trouver un autre moyen de bouger.



## Les exercices de compression (Kegels)

Les exercices de compression renforcent les muscles de l'utérus et du vagin. Ces exercices aident à :

- empêcher l'urine de s'échapper.
- empêcher le vagin de se déchirer pendant l'accouchement.
- accélérer la cicatrisation après l'accouchement.
- accroître le plaisir sexuel.

Une femme peut apprendre à faire cet exercice pendant qu'elle urine. Au moment où l'urine sort, elle doit serrer les muscles de son vagin jusqu'à ce que l'urine s'arrête. Une fois qu'elle aura appris comment contracter ses muscles, elle ne devra le faire que quand elle n'est pas en train d'uriner.

Ces exercices sont utiles d'une manière générale, pas seulement pendant la grossesse. Si possible, les femmes devraient en faire au moins 4 fois par jour, 10 compressions (ou plus) chaque fois.



## Sommeil, repos et détente

Le sommeil et le repos aident les femmes à retrouver leurs forces et à résister aux maladies. Le repos aide aussi à prévenir l'hypertension artérielle (la tension trop haute), certaines maladies chez le bébé, et d'autres problèmes.



Beaucoup de femmes doivent travailler toute la journée dans les champs, les usines ou les magasins. Ensuite, elles doivent aussi puiser de l'eau, chercher du bois, piler les graines, faire la cuisine, faire le ménage et s'occuper de leur famille. C'est très dur à faire, même pour une femme qui n'est pas enceinte. C'est encore plus dur pour les femmes enceintes, qui ont besoin de plus de repos que d'habitude.

Expliquez aux femmes enceintes qu'il est important qu'elles puissent se reposer quelques minutes toutes les heures ou toutes les deux heures. Aidez la famille de la femme à comprendre pourquoi il est important qu'elle se repose et qu'elle dorme suffisamment.

## Profiter de sa grossesse

Si les femmes ont assez de nourriture, assez de repos et assez de soins, la grossesse peut être une période merveilleuse.

Beaucoup de communautés ont des rituels et des pratiques qui honorent la femme enceinte. Les gens l'aident dans son travail, lui apportent des aliments spéciaux, lui envoient des messages ou des cadeaux. De telles coutumes permettent à la femme d'avoir les aliments et le repos dont elle a besoin, tout en l'aidant à se sentir bien elle-même et à apprécier sa grossesse.



## Les choses à éviter pendant la grossesse et l'allaitement

Les maladies, la drogue et les produits chimiques toxiques ne sont bons pour personne, et ils sont encore plus dangereux pendant la grossesse et l'allaitement. Les choses suivantes sont les plus dangereuses pendant les 3 premiers mois de la grossesse, mais elles peuvent aussi être dangereuses le reste du temps.

### S'éloigner des gens qui ont la rubéole et d'autres maladies



Les femmes enceintes doivent s'éloigner des personnes atteintes de maladies ou de rougeurs.

Il vaut mieux que les femmes enceintes s'éloignent des gens qui sont malades. Cela les aidera à se protéger des maladies.

Certaines maladies sont extrêmement dangereuses pour les femmes enceintes ou pour leur bébé. La rubéole est une maladie qui peut causer de graves anomalies à la naissance, des problèmes de cœur, ou des handicaps chez l'enfant, comme la surdité (quand on ne peut pas entendre). La rubéole peut même causer la mort.

### Éviter de prendre des médicaments

Quand une femme prend des médicaments, ceux-ci passent par son sang et sont absorbés par le bébé. Les médicaments qui sont sans risque pour une femme adulte ou même pour un enfant peuvent être dangereux pour le tout petit bébé qui est en train de se développer.

Les sirops contre la toux, les antalgiques (médicaments contre la douleur), quelques autres médicaments modernes et quelques plantes médicinales peuvent tous être dangereux. Certains peuvent même provoquer chez le bébé des anomalies à la naissance, ou un handicap qui affecte le cerveau ou la capacité de penser.

Si possible, les femmes enceintes et celles qui allaitent ne devraient pas prendre de médicaments. Si une femme tombe malade et a besoin d'un médicament, vérifiez que celui-ci est sans danger pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Voyez les pages vertes sur les médicaments, qui se trouvent à la fin de ce livre (page 467), ou demandez à un médecin si le médicament est sans danger. Si votre communauté se sert de plantes médicinales, essayez de savoir lesquelles sont sans danger en période de grossesse et d'allaitement.

La plupart des médicaments que nous recommandons dans ce livre ne présentent aucun danger pendant la grossesse ou l'allaitement (s'ils posent un danger, nous vous indiquerons à quel moment ils sont dangereux). Même les médicaments qui sont sûrs ne doivent être pris que quand ils sont vraiment nécessaires. Le repos, l'eau et une nourriture saine suffisent souvent à guérir les maladies et d'autres problèmes.



Pendant la grossesse, les femmes enceintes ne doivent prendre que des médicaments qui sont sûrs et vraiment nécessaires.

rester en  
bonne santé

## Éviter la cigarette, l'alcool et les autres drogues

La fumée de la cigarette, l'alcool et les autres drogues sont tous nocifs pour la mère. Quand une femme fume, boit ou prend de la drogue, ces produits passent aussi par le sang de la mère et entrent dans le corps du bébé.

Fumer est dangereux pour tout le monde et peut causer de graves problèmes de santé, comme le cancer. Quand une femme enceinte fume ou respire la fumée d'un fumeur proche, ses vaisseaux sanguins deviennent plus courts et ne peuvent pas transporter beaucoup d'oxygène ou d'aliments vers le bébé. À cause de cela, les bébés des femmes qui fument risquent plus de naître petits ou malades.

Boire beaucoup d'alcool est aussi dangereux pour tout le monde. L'abus d'alcool peut causer beaucoup de maladies, et parmi elles de graves problèmes de foie. Quand une femme enceinte boit, même s'il s'agit seulement d'un ou deux verres par jour, son bébé peut avoir une anomalie à la naissance ou un handicap qui affectera son cerveau.

Certaines drogues, surtout l'opium, l'héroïne, la cocaïne et les barbituriques, créent une très forte dépendance (quand on ne peut plus s'arrêter de les prendre) et sont très dangereuses. Quand une femme enceinte prend ces drogues, son bébé risque de naître avec une dépendance à la drogue, ou avec de graves problèmes de santé.

Quand vous signez une femme qui est dépendante à l'alcool ou d'autres drogues, essayez de l'aider. Il se peut qu'elle soit capable d'arrêter si elle comprend les risques qu'elle fait courir à son bébé et à elle-même. Conseillez-lui de s'éloigner des gens qui fument, boivent ou prennent de la drogue.



Tout ce que prend la mère est transmis à son bébé.

*Je suis si heureuse de pouvoir vous parler à vous toutes au lieu de prendre un autre verre d'alcool.*



Vous pouvez l'aider à trouver des gens de la communauté qui ont arrêté de prendre de l'alcool ou de la drogue et qui se rencontrent pour se soutenir les uns les autres. Le livre *Where Women Have No Doctor (Là où les femmes n'ont pas de docteur)* contient plus d'idées sur les manières d'aider quelqu'un à arrêter de boire ou de se droguer.

## S'éloigner des produits chimiques et de leurs gaz, fumées ou vapeurs

Les produits chimiques puissants utilisés pour le nettoyage, et les poisons qui servent à tuer les animaux nuisibles dans les champs ou à la maison, sont dangereux pour tout le monde et encore plus dangereux pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Ils peuvent causer une fausse couche, l'infertilité, le cancer, et d'autres maladies.

Tout produit qui dégage une forte odeur est probablement nocif (mauvais pour la santé). Mais beaucoup de produits chimiques toxiques n'ont pas d'odeur du tout.

Tout le monde devrait les éviter, mais une femme enceinte ne devrait jamais être en contact avec eux. Elle ne devrait ni les utiliser, ni respirer leur vapeur ou leur poussière ni manger de la nourriture de récipients qui ont déjà contenu des produits chimiques. Une toute petite quantité du produit – mais qui représente une dose suffisante pour être nocive – peut rester dans ces récipients même s'ils ont été lavés.

Les familles devraient essayer de ne pas utiliser ces produits. Mais beaucoup de gens qui travaillent avec des produits chimiques n'ont pas le choix. Cela fait partie de leur travail à l'usine, à la ferme, dans les services de nettoyage ou ailleurs. Ils pourraient discuter de la question avec les autres travailleurs.

Peut-être que tous ensemble, ils pourront parler au propriétaire pour que celui-ci en utilise moins ou de moins dangereux.

### Les produits chimiques toxiques sont :

- les pesticides (produits chimiques qui tuent les insectes ou les mauvaises herbes) utilisés dans les champs.
- les pesticides utilisés à la maison pour tuer les insectes ou les rongeurs.
- les produits de nettoyage et les dissolvants forts.
- certains types de colle et de peinture.
- le gasoil, l'essence et les autres carburants.



### Si un membre de la famille est obligé de travailler avec les produits chimiques, il devrait :

- éviter d'en utiliser plusieurs, et employer très peu de chaque.
- les garder loin des endroits où l'on conserve des aliments.
- les garder là où les enfants ne pourront pas les prendre.
- éviter de les respirer : porter un masque, ou au moins se couvrir la bouche et le nez, et essayer de travailler là où l'air circule le mieux.
- éviter que le corps ne soit en contact avec eux ; porter des gants, des vêtements à manches longues et des chaussures fermées.
- après avoir travaillé avec les produits, changer de vêtements avant de rentrer à la maison.

Ces habits ne doivent pas être lavés par des femmes enceintes.