

## Des idées pour l'action

### Ce que vous pouvez faire

#### Si vous êtes une femme qui travaille:

- Discutez l'allaitement maternel dans votre syndicat, dans les groupe de femmes ou dans l'association communale.
- Constituez un groupe de soutien aux mères dans votre entreprise afin d'y échanger des informations et des expériences sur la gestion de l'allaitement maternel, ou joignez-vous à un tel groupe s'il existe.
- Si vous êtes travailleuse indépendante, par exemple vendeuse ambulante, joignez-vous à d'autres mères pour créer une crèche coopérative.

#### Si vous êtes employeur:

- Suivez les suggestions faites au chapitre "Comment créer des lieux de travail amis de la mère".
- Comparez les avantages directs et à long terme de mesures innovatrices en matière de soins des enfants aux coûts immédiats.

#### Si vous êtes syndicaliste:

- Elaborez des programmes coopératifs de soins des enfants. Veillez à ce que le personnel responsable des enfants connaisse les avantages de l'allaitement maternel et le soutien.
- Exigez un environnement de travail salubre, à l'abri des dangers industriels comme les substances chimiques, la radiation, tout particulièrement pour les mères allaitantes.
- Faites pression pour obtenir des congés maternités les plus longs possibles, des pauses pour allaiter et des programmes de famille comprenant l'éducation prénatale sur l'allaitement maternel.
- Montrez que les lieux de travail amis des mères sont bénéfiques pour toutes les femmes et tous les travailleurs.
- Forgez des alliances avec les fédérations internationales de travailleurs et avec des associations civiles pour promouvoir les droits des femmes au travail qui allaitent.

#### Si vous êtes agent de santé:

- Informez les femmes au travail sur les avantages de l'allaitement maternel exclusif et les risques de l'alimentation au biberon.
- Donnez des conseils pratiques aux employeurs et aux femmes au travail sur la manière de combiner l'allaitement maternel et le travail.
- Veillez à ce que les hôpitaux et les cliniques soient des lieux de travail amis des mères.
- Offrez des méthodes de planification

familiale qui sont favorables à l'allaitement maternel.

- Aidez les mères employées à se convaincre qu'il est possible de continuer à allaiter au travail, sans besoin de recourir aux aliments commercialisés.

#### Si vous êtes membre d'une association écologique ou communale:

- Suscitez la conscience publique sur le fait que l'allaitement maternel est bénéfique pour l'environnement, alors que l'alimentation au biberon ne l'est pas.
- Invitez des personnalités publiques à appuyer votre action en faveur de l'allaitement maternel.
- Préparez un communiqué de presse et des dépliants sur la problématique de l'allaitement maternel et la femme au travail, pour les mass média et tout particulièrement les magazines féminins.

#### Si vous êtes membre d'une association de femmes ou si vous êtes décideur:

- Insistez auprès de votre gouvernement pour que l'Etat subventionne les soins des enfants et les congés maternité.
- Veillez à ce que les mères et les femmes enceintes jouissent de l'égalité de chances d'emploi.
- Vérifiez si la législation en matière de maternité est effectivement mise en vigueur et si elle s'applique à toutes les catégories de femmes au travail.
- Si votre pays n'a pas de législation de protection de la maternité, faites pression auprès des autorités pour que soient respectés au moins les droits minimaux recommandés par les conventions de l'OIT.
- Etablissez le lien entre le droit à l'allaitement maternel et les campagnes en faveur des droits de l'homme, de l'égalité entre femmes et hommes et de la survie des enfants.

#### POUR D'AUTRES IDEES D'ACTION demandez les dépliants sur:

- L'allaitement: une question féministe
- L'allaitement maternel: une ressource mondiale
- L'appui de mère à mère pour l'allaitement maternel
- Protection, encouragement et soutien de l'allaitement maternel
- La mise en pratique du Code international
- La santé des femmes, le travail et l'allaitement maternel
- Action en faveur de l'Initiative Hôpitaux Amis des Bébés

au Secrétariat de WABA, P.O. Box 1200, Penang 10850, Malaisie. Tel: +60-4-884 816, Fax: +60-4-872 655.

## Ressources

*Women, work and breastfeeding*, Penny van Esterik, Cornell International Nutrition Monograph No 23, Div. of Nutritional Sciences, Savage Hall, Cornell Univ., Ithaca, NY 14853, USA (US\$ 5.00)

*Monde du travail*, Bureau International du Travail, Service de Presse, CH-1211 Genève 22, Suisse. (Disponible gratuitement en anglais, français, espagnol, allemand et arabe.)

*Courrier de l'IBFAN*, MAPBIN/CHAN, B.P. 1134, Port Louis, Ile Maurice. (Abonnement: Asie et Afrique: US\$8.00; Europe et Etats-Unis: US\$10.00)

*Mères et Enfants*, APHA Clearinghouse, 1015 15th St. NW, Washington DC 20005, USA. (Disponible également en anglais et espagnol. Abonnement: Afrique, Asie, Amérique latine, Moyen Orient: gratuit. Europe et Etats-Unis: US\$10.00)

*Actualités Allaitement*, Association Genevoise pour l'Alimentation Infantile (GIFA), Case 157, 1211 Genève 19, Suisse. (Disponible gratuitement en français, anglais, espagnol et portugais.)

*Creating linkages: Women, work and child-care*, The Coordinator's Notebook, Issue 11, July 1992, Consultative Group on Early Childhood Care and Development, UNICEF, 3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA.

*Having a baby? Maternity leave provisions*, Women's Employment Branch, Dept. of Labour, Level 1, Nauru House, 80 Collins St., Melbourne 3000, Australia. (Brochure sur les droits de maternité, en arabe, italien, croate, serbe, turc, vietnamien, grec, kmer, macédonien et espagnol.)