

Permettre et soutenir les femmes à allaiter

Les femmes ont besoin d'avoir confiance en elles, d'avoir un soutien et une compréhension de comment fonctionne l'allaitement. Elles ont besoin d'encouragement au foyer, de facilités de soins de santé au travail. Ceci implique pour les femmes d'avoir accès à une information correcte et de pouvoir communiquer leurs besoins à leurs familles, aux communautés, aux pourvoyeurs des soins de santé et aux employeurs. Il n'est pas possible de demander aux femmes d'allaiter ni de reconnaître leur droit à le faire sans lever, d'abord, les obstacles et assurer qu'elles reçoivent le soutien nécessaire pour allaiter.

Quelques actions pour encourager les femmes à allaiter

(Voici quelques stratégies qui ont été mises en pratique par des groupes et des individus dans différents pays. Choisissez et adaptez les suggestions que vous trouvez faisables dans votre situation).

AUX FEMMES

- ❖ Identifiez et valorisez votre contribution en termes de travaux ménagers, d'allaitement au sein et de soins aux enfants.
- ❖ Soyez fières d'allaiter. Parlez en et laissez les autres vous voir le faire au cours de votre vie quotidienne. Allaiter en public si vous vous sentez à l'aise.
- ❖ Organisez des groupes de soutien pour partager l'information concernant la pratique de l'allaitement au sein. Mettez en place des garderies d'enfants coopératives.
- ❖ Si vous estimez qu'il y a eu à l'hôpital où vous avez accouché certaines pratiques qui ont compromis votre capacité d'allaiter au sein ou ont réduit les chances d'autres femmes de le faire avec succès, écrivez à l'hôpital et aux journaux pour en parler.

AUX HOMMES



- ❖ Renseignez-vous autant que possible sur l'allaitement maternel avant la naissance de votre bébé en lisant ou en accompagnant votre partenaire aux cours.
- ❖ Discutez avec votre partenaire de la façon dont vous pouvez le mieux la soutenir. Aider aux travaux ménagers pour réduire sa tâche est très important.

Renforcer le pouvoir mutuellement

L'allaitement maternel est un art qui s'apprend et se transmet... de mère en fille pendant tous les gestes de la vie quotidienne. Mais, malheureusement le déclin du nombre de femmes allaitantes, dans les pays du Nord comme dans les pays du Sud a fait qu'un grand nombre de femmes n'a jamais vu un bébé nourri au sein de sa mère.

Cela explique la popularité et l'importance des groupes de soutien de mères tels que ceux de la Lèche League, de l'Association des Mères Allaitantes en Australie et de Amigas do Peito



au Brésil. Les mères allaitantes qui participent aux réunions de ces groupes créent une société qui peut subvenir à un large éventail des besoins des mères allaitantes. Nombre d'entre elles découvrent que les échanges qui y ont lieu sont aussi encourageants que l'information pratique qu'elles reçoivent. A mesure que grandit leur confiance, beaucoup obtiennent une satisfaction de plus à partager ce qu'elles ont appris avec une nouvelle mère qui a justement besoin de ce qu'elles ont à offrir.

AUX PARENTS ET ENSEIGNANTS

- ❖ Encouragez vos enfants à connaître et à être à l'aise dans leur corps. Cela aidera à donner aux jeunes filles la confiance en soi pour allaiter plus tard, et une attitude positive envers l'allaitement maternel chez les jeunes gens.
- ❖ Intégrez une éducation relative à l'allaitement maternel à l'école, particulièrement à l'intention des adolescents/es. Une exposition anticipée à l'allaitement maternel est un élément clé qui influe sur les taux d'allaitement chez les jeunes mères.
- ❖ Oeuvrez pour la provision de garderies d'enfants et de crèches à l'école.
- ❖ Assurez-vous que les bébés de sexe féminin soient allaités et nourris à l'aide d'aliments complémentaires en temps opportun aussi souvent que ceux du sexe masculin.

Favorisez "l'alimentation complémentaire appropriée dès l'âge de 6 mois, appuyez sur la poursuite de l'allaitement maternel et une alimentation fréquente à l'aide d'aliments locaux sains et en des quantités adéquates."

Organisation Mondiale de la Santé.
Résolution AMS 47.5.