

AUX PROFESSIONNELS/LLES DE LA SANTÉ

- ❖ Aidez les mères à démarrer l'allaitement maternel aussitôt après la naissance. Suivez les "10 conditions pour le succès de l'allaitement maternel" recommandées par l'OMS/UNICEF.
- ❖ Donnez aux femmes la confiance nécessaire pour qu'elles se sentent en mesure d'allaiter et qu'avec la connaissance et le soutien nécessaires, elles seront à même de surmonter tout problème.
- ❖ Accordez le soutien nécessaire aux mères, y compris celles qui reprennent une activité professionnelle. Impliquez les membres de la famille dans le processus de soutien à la mère allaitante.
- ❖ Faites campagne activement avant et après la naissance en faveur de l'allaitement maternel comme méthode optimale d'alimentation infantile.
- ❖ Signez et faites circuler "L'Engagement des Médecins" de l'UNICEF.



- ❖ Agissez pour mettre fin à l'influence subtile que les fabricants de préparations pour nourrissons exercent à travers l'approvisionnement à bas prix des hôpitaux, les promotions et dons gratuits, le patronnage de vidéos et de brochures à but éducatif, et le financement de la recherche et des séminaires médicaux.
- ❖ Recherchez activement de l'information précise et à jour sur l'allaitement maternel. Demandez les feuillets d'activités de la WABA sur la formation du personnel de la santé.

AUX EMPLOYEURS ET SYNDICATS DES TRAVAILLEURS

- ❖ Instaurez des mesures qui aident les employées à équilibrer leurs responsabilités familiales et leur travail. Celles-ci comprennent: les congés de maternité et de paternité, les crèches et garderies, les heures de travail flexibles, un endroit réservé où les femmes peuvent tirer et conserver le lait.
- ❖ Contactez la WABA ou ses affiliés pour en savoir plus sur la création de lieux de travail, amis des mères.

VOUS-MÊME

- ❖ Dans votre foyer, combattez la promotion subtile de l'alimentation au biberon contenue dans les livres d'enfants et les jouets.
- ❖ Ecrivez aux chaînes de télé et aux rédacteurs de journaux/magazines pour les remercier et les féliciter pour tout contenu positif sur l'allaitement maternel.
- ❖ Ecrivez aux sociétés de préparation pour nourrissons au sujet de leurs pratiques de commercialisation trompeuses.

AUX GROUPES DE FEMMES

- ❖ Faites pression sur les Commissions nationales de femmes et sur les Commissions sur le Statut de Femmes pour l'inclusion de l'allaitement maternel dans leurs stratégies.
- ❖ Accueillez les mères allaitantes aux réunions et séminaires de femmes, et organisez des crèches et des garderies.
- ❖ Boycottez les produits dont la publicité à la télé ou dans les magazines se sert des seins de la femme pour leur promotion.
- ❖ Faites pression sur vos autorités locales - les Conseillers, les Maires, les Préfets - afin qu'ils/elles reconnaissent en l'allaitement maternel une question de santé publique.
- ❖ Demandez aux femmes occupant des postes - clé dans le service public de soutenir la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel et d'inclure des messages sur l'allaitement maternel dans leurs discours.
- ❖ Participez activement aux événements de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel. Signez la déclaration: "L'Allaitement Maternel est une Question de Femmes."

CEFEMINA

est une organisation de femmes au Costa Rica qui inclut dans ses activités quotidiennes le soutien et la protection de l'allaitement maternel. A travers les centres de santé communautaire et les groupes de soutien fondés par les leaders de la CEFEMINA, les femmes apprennent l'art de l'allaitement maternel et sont soutenues jusqu'à ce qu'elles puissent allaiter avec succès. La CEFEMINA surveille aussi les pratiques commerciales des sociétés de préparations pour nourrissons, et dans les années 80, elle a mené une campagne contre Gerber. Cela a abouti à l'élaboration de lois nationales sur le congé de maternité (quatre mois) et sur les pratiques commerciales. Les femmes appartenant à la CEFEMINA se sentent fortes et capables de nourrir parfaitement leurs bébés et d'entretenir une pratique fiable exempte de l'influence de la publicité et des pratiques médiocres des hôpitaux.

