

Allaitement maternel : des mères et des bébés en bonne santé



WABA 2002

L'allaitement maternel est un moyen largement reconnu de promouvoir et de protéger la santé à la fois de la mère et de son jeune enfant. Le lait maternel favorise une croissance optimale du bébé ainsi que le bon développement de ses capacités intellectuelles comme de son système immunitaire. Pour le nourrisson, l'allaitement maternel est un élément indispensable pour prévenir de nombreuses maladies, comme les diarrhées, les infections des voies respiratoires (y compris les pneumonies), les otites et les infections urinaires. L'allaitement fournit des hormones de croissance, favorise un bon développement oral et l'établissement d'une relation confiante entre le bébé et sa mère. L'allaitement exclusif* durant les six premiers mois réduit les risques de maladies dues à l'environnement, la malnutrition, la sensibilisation à certains aliments et l'allergie.

L'allaitement présente également des bénéfices pour les mères. C'est une continuation physiologique fondamentale de la grossesse et de l'accouchement. Ainsi, débiter l'allaitement tout de suite après la naissance réduit le risque d'hémorragie post-partum et d'anémie. Une fois que la mère et son bébé ont terminé leur apprentissage et que l'allaitement est devenu facile, celui-ci peut diminuer le stress maternel en permettant à la mère de nourrir correctement son nourrisson ou son jeune enfant et de le maintenir en bonne santé. L'allaitement exclusif les six premiers mois épargne à la mère de l'argent, de l'énergie et du temps : rien à acheter, à préparer ni à nettoyer. L'allaitement exclusif peut également stimuler le système immunitaire de la mère, retarder une nouvelle grossesse et réduire le besoin en insuline des mères diabétiques. A plus long terme, l'allaitement peut concourir à protéger la mère du cancer du sein et des ovaires comme de fractures des os.

Trop souvent, les besoins et les désirs des mères ne sont pas reconnus ni soutenus. Leur santé physique et psychologique, leur niveau d'éducation, le soutien qu'elles reçoivent de la part de leur entourage et leur milieu socioéconomique influencent leurs pratiques d'allaitement et les autres aspects de leur maternage.

En particulier, l'expérience que constitue pour une femme la grossesse et la naissance peut avoir une influence décisive sur le début de l'allaitement et sur sa poursuite. Cette année, la SMAM souhaite souligner le besoin urgent de protection, de soutien et de promotion de la santé et du bien-être des mères comme des bébés, à travers l'allaitement maternel. Les buts de la SMAM 2002 sont les suivants :

- Rétablir l'allaitement comme un élément intégré du cycle reproductif et de la santé de la femme.
- Favoriser la prise de conscience du droit des femmes à un accompagnement humain durant la naissance, sans interventions inutiles.
- Promouvoir l'Initiative Globale pour le Soutien des Mères (GIMS), comme l'un des moyens de renforcer le soutien à l'allaitement.

Des mères en bonne santé

La santé est universellement reconnue comme un droit humain fondamental. Le droit des femmes et des fillettes à la santé au plus haut niveau atteignable inclut le droit à une information médicale complète et sérieuse ; le droit à un choix, à un consentement et une prise de décision éclairés sur les soins de santé, la reproduction et l'alimentation infantile ; à la confidentialité et à des soins individuels ; à des conditions de travail et à un environnement sain. Ces droits sont repris dans de nombreux documents nationaux et internationaux, en premier lieu dans la *Déclaration des Droits de l'Homme*, et dans la *Convention Internationale pour l'Élimination de toute forme de discrimination contre les femmes (CEDAW)*.

* Allaitement maternel exclusif signifie qu'aucun autre aliment ni boisson ne sont donnés au nourrisson, le nourrisson devrait être allaité aussi fréquemment qu'il le demande et pour des durées non limitées.