

# Alimentation infantile et VIH

## Outils pour le conseil



### CARTES CONSEILS



Catalogage à la source: Bibliothèque de l'OMS

Alimentation infantile et VIH [graphique] : outils pour le conseil : cartes conseils.

« Organisation mondiale de la Santé, Unicef, Agence des Etats-Unis pour le développement international ».

1. Infection à VIH – transmission. 2. Allaitement au sein. 3. Nutrition nourrisson. 4. Transmission verticale maladie – prévention et contrôle. 5. Conseil. 6. Matériel enseignement. I. Organisation mondiale de la Santé. II. UNICEF. III. United States. Agency for International Development.

ISBN 92 4 259249 8 (NLM classification: WC 503.2)

ISBN 978 92 4 259249 8

*Pour plus d'information, contacter :*

Département pour la Santé et le Développement de l'Enfant et de l'Adolescent (CAH)

Organisation Mondiale de la Santé

20 Avenue Appia 1211 Geneva 27 Suisse

Tel +41 22 791 32 81 • Fax +41 22 791 48 53 • Email [cah@who.int](mailto:cah@who.int)

Site internet <http://www.who.int/child-adolescent-health>

© Organisation Mondiale de la Santé 2006

Tous droits réservés. Les publications de l'Organisation Mondiale de la Santé peuvent être obtenues par achat ou diffusion, Organisation Mondiale de la Santé, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Suisse (tel: +41 22 791 2476; fax: +41 22 791 4857; email: [bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)). Les demandes d'autorisation de reproduire ou de traduire les publications de l'OMS – Que ce soit pour la vente ou une distribution non commerciale doivent être adressées à l'Unité Publications, à l'adresse ci dessus (fax: +41 22 791 4806; email: [permissions@who.int](mailto:permissions@who.int)).

Les appellations employées dans cette publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation Mondiale de la Santé ou du Fonds de Nations Unies pour l'Enfance aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoire, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les lignes en pointillé représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes ou de produits commerciaux, n'implique pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

Cette publication reflète les activités des agences séparées sur une question d'intérêt commun. Chaque agence met en œuvre des actions selon ses principes et politiques contenues dans son mandat. Ni l'Organisation Mondiale de la Santé, ni le Fonds de Nations Unies pour l'Enfance ne sont responsables de quelques préjudices encourus quant à l'utilisation de l'information contenue dans cette publication.

Conception graphique : minimum graphics  
Imprimé en Inde

## Remerciements

Ces outils ont été élaborés par Elizabeth Thomas et Ellen Piwoz de l'Académie pour le Développement de l'Education de Washington DC, en collaboration avec le Département pour la Santé et le Développement de l'Enfant et de l'Adolescent (CAH) de l'Organisation Mondiale de la Santé.

CAH voudrait remercier les personnes dont les noms suivent et les institutions pour leurs suggestions utiles et leurs contributions à l'élaboration de ces outils:

Genevieve Becker (Galway, Irlande), Lee Bennett (Projet SARA/AED), Ruth Bland (Centre Africain pour les études de population et de santé, Hlabisa, KwaZulu Natal, Afrique du Sud), Arjan de Wagt (UNICEF), Ameena Goga et autres officiels du niveau National, Provincial et District (Département de la Santé, Afrique du Sud), Ross Hempstead (Publications Créatives), Miriam Labbok (UNICEF), Raymond Lambert (Projet SARA/AED), Lida Lhotska (IBFAN/GIFA, Genève, Suisse), Chewe Luo (UNICEF), Paula Nic Cionnaith (Galway, Irlande), Connie Osborne (UNICEF), Fabrice Prati (Graphillustrations), Nigel Rollins (Université du KwaZulu Natal, Durban, Afrique du Sud), Felicity Savage (Institut de la Santé de l'Enfant, Londres, Royaume Uni) et les femmes qui ont participé aux tests sur le terrain.

Remerciements également au personnel des Bureaux Régionaux de l'OMS (AFRO; PAHO/AMRO et SEARO); et les départements de Nutrition pour la Santé et le Développement, de la prévention du VIH/SIDA et de la Santé de la Reproduction et de la Recherche au Siège de l'OMS à Genève. Les membres du personnel de CAH ont été responsables de toute la coordination du projet.

L'appui financier à ce travail a été assuré par l'OMS, l'ONUSIDA et le Projet SARA (numéro de contrat AOT-C-00-99-00237-00 entre l'USAID/Bureau pour l'Afrique/Bureau pour le Développement Durable et l'Académie pour le Développement de l'Education).

# Comment utiliser l'arbre décisionnel

## 1. SI C'EST LA PREMIÈRE SÉANCE DE CONSEIL SUR L'ALIMENTATION INFANTILE POUR LA MÈRE

### Et qu'elle est enceinte :

- Suivez les étapes 1–5. Si la mère a besoin de temps pour décider de l'option qu'elle choisira, suivez les étapes 1–4 et demandez lui de revenir pour aborder l'étape 5.
- Si la mère est au début de sa grossesse, demandez lui de revenir vers la fin de la grossesse avant l'accouchement, pour rediscuter de la manière dont elle mettra en pratique la méthode d'alimentation choisie.

### Si elle a déjà un enfant :

- Suivez les étapes 1–4. Si la mère n'allaite pas du tout, ne lui parlez pas des avantages ni des inconvénients de l'allaitement.
- Poursuivez avec les étapes 5 et 6.

## 2. SI LA MÈRE A DÉJÀ ÉTÉ CONSEILLÉE ET A CHOISI UNE MÉTHODE D'ALIMENTATION, MAIS QU'ON NE LUI A PAS APPRIS COMMENT LA METTRE EN PRATIQUE :

### Et si elle est enceinte :

- Abordez l'étape 5 uniquement.

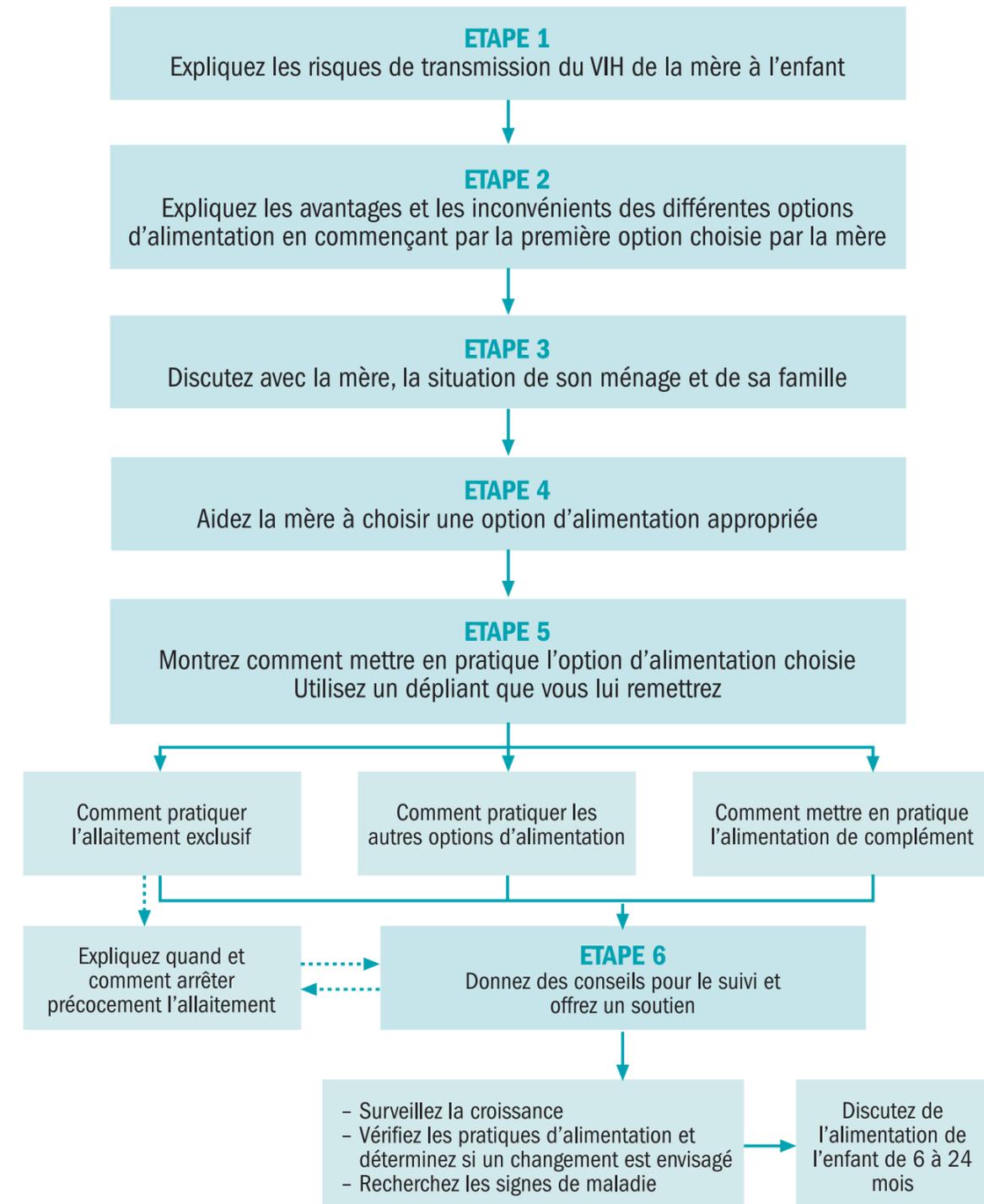
### Si elle a déjà un enfant :

- Commencez avec l'étape 5 et poursuivez avec l'étape 6.

## 3. S'IL S'AGIT D'UNE VISITE DE SUIVI :

- Commencez avec l'étape 6.
- Revoyez comment mettre en application la méthode d'alimentation.

## ARBRE DECISIONNEL POUR LE CONSEIL



ARBRE  
DECISIONNEL

ARBRE  
DECISIONNEL



Enfants infectés par le VIH durant la grossesse et l'accouchement



Enfants infectés par le VIH pendant l'allaitement



Enfants non infectés par le VIH

# Le risque de la transmission du VIH de la mère à l'enfant

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui sont conseillées pour la première fois.

**DEMANDEZ :** Qu'avez vous entendu dire sur la manière dont le VIH passe de la mère au bébé ? Savez vous combien de bébés sont infectés par le lait maternel ?

## MESSAGES CLÉS :

- Vous pouvez transmettre le VIH à votre bébé durant la grossesse, l'accouchement ou par l'allaitement.
- Tous les enfants nés de mères séropositives ne sont pas infectés par le VIH.
- Imaginez 20 bébés nés de mères séropositives. Environ 7 d'entre eux seront infectés si aucun traitement n'est administré et 13 ne le seront pas, même s'ils sont allaités jusqu'à l'âge de deux ans. Parmi ces 7 bébés, 4 seront infectés au cours de la grossesse et l'accouchement et 3 par l'allaitement. Si l'allaitement est interrompu précocement, alors très peu de bébés seront infectés.
- Habituellement, il n'est pas possible de dire si un bébé est infecté par le VIH avant l'âge de 15–18 mois.
- Certaines circonstances peuvent augmenter le risque de transmission du VIH par l'allaitement. Par exemple, le risque est plus élevé lorsque vous avez été infectée récemment, ou si vous allaitez votre enfant pendant longtemps.
- Il est possible de réduire le risque de transmission par la pratique de méthodes d'alimentation adaptées à votre situation.

**DEMANDEZ :** Quelles questions ou préoccupations avez-vous à propos de ce que nous venons de discuter ?

**ETAPE 1**

**CARTE 1**



# Avantages et inconvénients du lait artificiel

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui sont conseillées pour la première fois.

**DEMANDEZ :** Qu'avez vous entendu dire sur le lait artificiel (lait spécial en poudre pour bébé) ?

## AVANTAGES:

- Donner du lait artificiel n'entraîne pas de risque de transmission du VIH au bébé.
- La plupart des nutriments dont votre bébé a besoin sont déjà ajoutés dans le lait artificiel.
- D'autres membres de la famille peuvent aider à nourrir le bébé. Si vous tombez malade, d'autres personnes peuvent nourrir votre enfant.

## INCONVÉNIENTS :

- A la différence du lait maternel, le lait artificiel ne contient pas les anticorps qui protègent votre bébé contre les infections.
- Un bébé nourri au lait artificiel est plus susceptible d'être gravement malade. Il peut avoir la diarrhée, des infections respiratoires et la malnutrition, particulièrement si le lait n'est pas correctement préparé.
- Vous devez arrêter complètement l'allaitement sinon, le risque de transmission du VIH se poursuivra.
- Vous avez besoin de combustible et d'eau propre (qui doit être bouillie correctement pendant 1 à 2 secondes) pour préparer le lait, et de savon pour laver la tasse du bébé.
- L'entourage peut se demander pourquoi vous utilisez le lait artificiel au lieu d'allaiter, et ceci pourrait faire suspecter que vous êtes séropositive.
- La préparation du lait artificiel prend du temps et le lait doit être préparé à chaque repas (à moins que vous n'ayez un réfrigérateur).
- Le lait artificiel est cher et vous devez toujours en avoir suffisamment sous la main. Votre bébé a besoin de 40 boîtes de 500 g pour 6 mois. Cela coûtera environ \_\_\_\_\_ par mois (insérez le coût local).
- Le bébé aura besoin de boire avec une tasse. Les bébés peuvent apprendre à le faire, lorsqu'ils sont très jeunes, mais cela peut prendre du temps.
- Vous pouvez tomber enceinte très tôt.

**DEMANDEZ :** Quelles questions ou préoccupations avez-vous à propos de ce que nous venons de discuter ? Que pensez-vous de l'allaitement artificiel ?

ETAPE 2

CARTE 2



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Avantages et inconvénients de l'allaitement

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui sont conseillées pour la première fois.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Selon vous, que signifie «l'allaitement exclusif» ?

L'allaitement exclusif signifie, donner au bébé uniquement le lait maternel sans autre liquide, même pas de l'eau, excepté des gouttes ou des sirops de vitamines, des suppléments de sels minéraux, ou des médicaments. C'est la manière la plus sûre pour vous d'allaiter votre bébé les premiers mois.

## AVANTAGES

- Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés. Il les protège contre plusieurs maladies, plus particulièrement la diarrhée et la pneumonie, ainsi que du risque de mourir de ces maladies. Le lait maternel donne aux bébés tous les nutriments et l'eau dont ils ont besoin.
- Les bébés allaités n'ont pas besoin d'un autre liquide ni d'un autre aliment.
- Le lait maternel est gratuit, toujours disponible, et ne nécessite pas de préparation spéciale.
- L'allaitement maternel exclusif au cours des premiers mois peut réduire le risque du passage du VIH, comparé à l'alimentation mixte.
- De nombreuses femmes allaitent leur bébé, ainsi personne ne se demandera pourquoi vous le faites.
- L'allaitement exclusif vous aide à vous remettre de l'accouchement et vous protège d'une grossesse précoce.

## INCONVÉNIENTS

- Votre bébé est exposé au VIH, aussi longtemps que vous allaitez.
- L'entourage peut vous inciter à donner de l'eau ou d'autres liquides, ou des aliments au bébé durant la période de l'allaitement. Cette pratique, connue comme alimentation mixte, peut augmenter le risque de diarrhée et des autres infections.
- Vous aurez besoin d'aide pour allaiter exclusivement, jusqu'à ce qu'il vous soit possible d'utiliser une autre option d'alimentation.
- Il peut être difficile de pratiquer l'allaitement exclusif si vous travaillez en dehors de la maison et qu'il ne vous est pas possible d'emmener votre bébé avec vous.
- Il peut être difficile de pratiquer l'allaitement exclusif si vous tombez très malade.

**DEMANDEZ:** Quelles questions ou préoccupations avez-vous à propos de ce que nous venons de discuter ?

ETAPE 2

CARTE 3



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Avantages et inconvénients de l'expression et du traitement à la chaleur du lait maternel

**UTILISER AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui sont conseillées pour la première fois.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Avez-vous déjà entendu parler de cette méthode ? Pensez vous pouvoir l'appliquer ?

Exprimer le lait veut dire l'extraire du sein, habituellement avec la main. Le lait doit alors être chauffé dans le but de tuer le VIH, avant d'être donné au bébé.

## AVANTAGES

- Le VIH est tué par le chauffage du lait.
- Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés, et la plupart des nutriments sont conservés dans le lait après le chauffage.
- Le lait maternel est toujours disponible et vous n'avez pas à l'acheter.
- Les autres membres de la famille peuvent aider à nourrir le bébé.

## INCONVÉNIENTS

- Bien que le lait maternel chauffé ne contienne pas le VIH, il n'est pas aussi efficace que le lait maternel non chauffé pour la protection du bébé contre les autres maladies; mais il est toujours mieux que le lait artificiel.
- L'expression et le chauffage du lait maternel prennent du temps et doivent être pratiqués souvent. Il peut être difficile de les faire pendant longtemps.
- Le bébé devra boire à la tasse. Les bébés peuvent apprendre à le faire lorsqu'ils sont très jeunes, mais cela peut prendre du temps.
- Le lait maternel doit être conservé dans un endroit frais et doit être utilisé dans l'heure qui suit le chauffage, sinon il n'est plus bon.
- Vous aurez besoin d'eau propre et de savon pour laver la tasse du bébé et le récipient où sera conservé le lait.
- Vous aurez besoin de combustible pour chauffer le lait maternel.
- L'entourage pourrait se demander pourquoi vous exprimez votre lait, ceci pourrait faire suspecter que vous avez le VIH.

**DEMANDER :** Que penseraient les gens de votre entourage de cela ? Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Que pensez-vous de la possibilité d'exprimer et de chauffer votre lait ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Avantages et inconvénients d'une nourrice

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui sont conseillées pour la première fois.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Dans quels cas les femmes utilisent-elles une nourrice dans votre entourage ?

Une nourrice est une femme qui allaite le bébé d'une autre femme.

## AVANTAGES

- La nourrice n'apporte pas au bébé de risque d'infection par le VIH avec l'allaitement, aussi longtemps qu'elle même n'est pas infectée par le virus.
- Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés, et peut les protéger contre les maladies.
- Le lait maternel est gratuit.

## INCONVÉNIENTS

- La nourrice doit être testée pour le VIH et confirmée négative.
- La nourrice doit être capable de se protéger elle-même contre le VIH, tout le temps qu'elle allaitera. Cela veut dire : soit ne pas avoir de rapports sexuels, soit utiliser des préservatifs chaque fois qu'elle a des rapports sexuels, soit avoir un seul partenaire qui est également séro-négatif et qui lui est fidèle.
- La nourrice doit être disponible pour allaiter le bébé fréquemment durant la journée et la nuit ou capable d'exprimer son lait si elle est séparée du bébé.
- L'entourage pourrait se demander pourquoi vous n'allaites pas. Ceci pourrait faire suspecter que vous avez le VIH.
- Vous pouvez tomber enceinte très tôt.

**DEMANDER :** Que penseraient les gens de votre entourage de cela ? Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Que pensez vous du recours à une nourrice ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Avantages et inconvénients du lait animal modifié à domicile

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui sont conseillées pour la première fois.

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur cette image ? Est-il facile de se procurer ce type de lait ? Dites moi s'il est fréquent d'utiliser ce type de lait pour alimenter les bébés dans votre entourage ?

## AVANTAGES

- Il n'y a pas de risque de transmission du VIH à partir du lait animal modifié à domicile.
- Le lait animal modifié à domicile peut être moins cher que les laits artificiels et est facilement disponible si vous avez des animaux qui produisent du lait.
- Les autres membres de la famille peuvent aider à nourrir l'enfant.

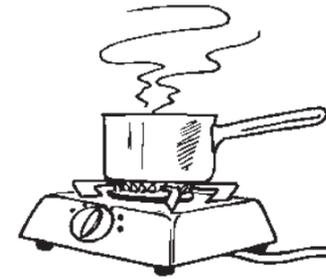
## INCONVÉNIENTS

- Le lait animal est difficile à digérer pour les bébés et ne contient pas tous les nutriments dont les bébés ont besoin. On doit ajouter de l'eau et du sucre dans des quantités précises dans le lait animal qu'il soit fraîchement traité ou non. Votre bébé aura également besoin d'avoir un supplément de micronutriments.
- Votre bébé est plus susceptible d'avoir la diarrhée, des infections respiratoires et une malnutrition, si il/elle, est nourri avec un lait animal modifié à domicile et plus particulièrement si ce lait n'a pas été préparé correctement.
- Vous devez arrêter complètement l'allaitement au sein sinon le risque de transmission du VIH est toujours présent.
- La préparation de lait animal modifié à domicile prend du temps et le lait doit être préparé chaque fois juste avant de nourrir votre bébé, à moins que vous n'ayez un réfrigérateur.
- Votre bébé aura besoin d'environ 15 litres de lait par mois pendant les 6 premiers mois. Vous aurez également besoin d'acheter du sucre et un supplément de micronutriments qui coûtent approximativement \_\_\_\_\_ (insérez les coûts locaux).
- Le bébé devra boire à la tasse. Les bébés peuvent apprendre à le faire lorsqu'ils sont très jeunes, mais cela peut prendre du temps.
- Vous aurez besoin de combustible et d'eau propre (bouillie correctement pendant 1 à 2 secondes) pour préparer le lait artificiel, et de savon pour laver la tasse du bébé.
- L'entourage peut se demander pourquoi vous utilisez un lait préparé à domicile au lieu d'allaiter, ce qui pourrait faire suspecter que vous avez le VIH.
- Vous pouvez tomber enceinte très tôt.

**DEMANDEZ :** Que penseraient les gens de votre entourage de cela ? Que pensez-vous de l'utilisation du lait animal modifié à domicile ?

ETAPE 2

CARTE 6



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Evaluer la situation de la mère

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séro-positives qui sont conseillées pour la première fois ou qui pensent changer d'option d'alimentation.

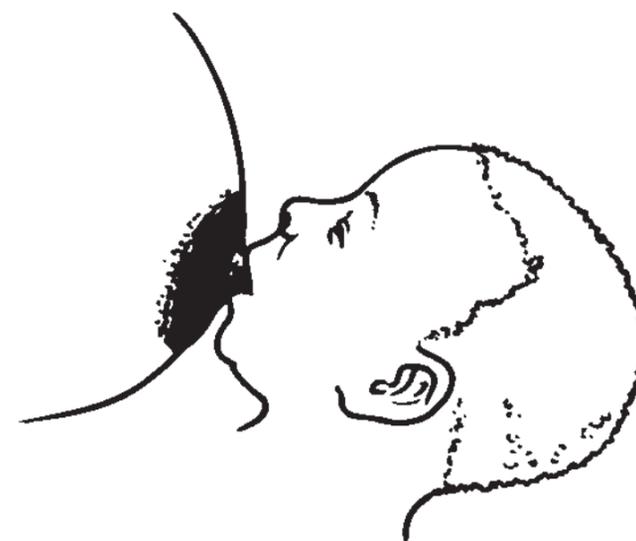
**POSEZ** à la mère les questions qui sont dans la colonne de gauche et identifiez sa réponse dans les réponses possibles qui sont dans les rangées correspondantes. Les réponses à ces questions peuvent aider la femme à choisir la méthode qui convient le mieux à sa situation, une fois qu'elle est informée sur les avantages et les inconvénients de chacune des méthodes.

	MÉTHODE D'ALIMENTATION LA PLUS ADAPTÉE		
	ALLAITEMENT/NOURRICE	INDÉFINIE	ALIMENTATION DE SUBSTITUTION OU LAIT MATERNEL EXPRIMÉ ET TRAITÉ PAR LA CHALEUR
<b>Où prenez-vous votre eau de boisson ?</b>	Rivière, ruisseau, étang, ou puits	Borne-fontaine	Eau courante à la maison ou peut acheter de l'eau propre
<b>Quel genre de latrine/toilette avez-vous ?</b>	Rien ou latrine simple	Latrine améliorée (VIP)	Toilette avec chasse d'eau
<b>De combien (d'argent) disposez-vous pour vous procurer le lait artificiel chaque mois ?*</b>	Moins de ____* est disponible pour le lait artificiel chaque mois	____* pourrait être disponible pour le lait artificiel chaque mois	____* est disponible pour le lait artificiel chaque mois
<b>Avez-vous de l'argent pour le transport pour aller vous procurer le lait artificiel lorsque vous êtes en rupture ?</b>	Non	Oui, habituellement	Toujours (à moins d'exprimer le lait maternel et de le traiter par la chaleur)
<b>Avez-vous un réfrigérateur qui fonctionne correctement ?</b>	Non, ou fonctionnement irrégulier	Oui, mais pas à la maison	Oui
<b>Pouvez-vous préparer chaque repas avec de l'eau bouillie et des ustensiles propres ?</b>	Non	Oui, mais difficilement	Oui
<b>Comment pourriez-vous vous organiser pour les repas de nuit ?</b>	Préparation de lait pour les repas de nuit difficile	Préparation de lait pour les repas de nuit possible mais avec effort	Préparation de lait pour les repas de nuit possible
<b>Votre famille sait-elle que vous êtes séropositive ?</b>	Non	Quelques membres de la famille le savent	Oui
<b>Votre famille vous aide t-elle à alimenter le bébé et est-elle disposée à le faire ?</b>	Famille ne soutient pas et n'a pas la volonté d'aider, ou ne sait pas – ne peut pas en discuter	Soutien de la famille mais pas de volonté d'aider	Soutien de la famille et volonté d'aider

\* Vous aurez besoin de connaître le prix du lait artificiel dans votre communauté.

**ETAPE 3&4**

**CARTE 7**



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Comment débuter l'allaitement

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui ont choisi d'allaiter.

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur cette image ? Combien de temps après la naissance les femmes commencent-elles à allaiter dans votre entourage ? Pouvez-vous me montrer comment vous allez mettre votre bébé au sein ?

- Etablissez le contact peau à peau en mettant votre bébé au sein aussitôt après la naissance.
- Le colostrum, ou premier lait, est très bon pour votre bébé. C'est comme une vaccination et il protège votre bébé contre plusieurs maladies.
- L'alimentation précoce et fréquente vous aidera à produire suffisamment de lait et évitera à vos seins d'être engorgés.
- Vous savez que votre bébé reçoit suffisamment de lait si il/elle urine au moins 6 fois par jour. L'urine devrait être de couleur claire et ne pas avoir une forte odeur.
- Tenez le bébé contre vous, avec son visage contre le sein, et son cou et son corps droits et soutenus.
- Soutenez le sein en mettant vos doigts contre votre poitrine. Votre index doit soutenir le sein, votre pouce étant au dessus. Ne placez pas vos doigts trop près du mamelon.
- Rappelez-vous : Un allaitement sain veut dire allaitement exclusif (ne pas donner d'autres aliments ou boisson même pas de l'eau), alimentation fréquente de jour comme de nuit et se faire soigner s'il y a un problème. Ce sera utile pour la santé de vos seins et la survie de votre bébé.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur la manière d'allaiter correctement.

**DEMANDEZ :** Quelles difficultés pensez-vous rencontrer avec l'allaitement exclusif ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?

**ETAPE 5**

**CARTE 8**



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Préparation hygiénique du lait, des substituts du lait et de la nourriture

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi le lait artificiel commercialisé, le lait animal modifié à domicile, ou d'exprimer le lait. Discutez encore de l'hygiène avec toutes les femmes juste avant que leur enfant ne commence à recevoir d'autres aliments.

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur ces images ? Pourquoi pensez-vous qu'elles font cela ? Dites moi s'il vous sera facile de le faire? Quelles sont les méthodes que vous pourriez utiliser pour maintenir une bonne hygiène lorsque vous préparez le lait artificiel, le lait ou la nourriture ?

Les manières simples pour maintenir une bonne hygiène sont :

## ETRE PROPRE

- Lavez vos mains avec du savon<sup>1</sup> et de l'eau avant de préparer le lait artificiel ou la nourriture ou avant d'alimenter votre enfant et aussi après être allée aux toilettes.
- Lavez entièrement la tasse de l'enfant ou son bol avec du savon ou faites les bouillir.
- L'endroit où vous préparez l'alimentation doit toujours être propre. Nettoyez le tous les jours avec de l'eau et du savon ou un détergent.

## UTILISEZ DE L'EAU PROPRE ET LAVEZ LES ALIMENTS CRUS

- Faites bouillir correctement l'eau pendant 1-2 secondes.<sup>2</sup>
- Lavez les fruits et les légumes, surtout s'ils sont mangés crus.

## SÉPAREZ LES ALIMENTS CRUS ET LES ALIMENTS CUIITS

- Evitez de conserver ensemble les aliments crus et les aliments cuits.
- Utilisez des récipients séparés pour conserver les aliments crus.

## FAITES BIEN CUIRE LES ALIMENTS

- En particulier la viande, la volaille, les œufs et les crustacés.
- Réchauffez bien les aliments déjà cuits. Portez à ébullition les soupes et les sauces.

## CONSERVEZ LE LAIT ARTIFICIEL ET LES ALIMENTS À DES TEMPÉRATURES APPROPRIÉES

- Donnez à un enfant plus âgé les restes de lait artificiel plutôt que de le garder pour le prochain repas du bébé.
- Ne gardez pas de la nourriture cuite à la température ambiante plus de 2 heures .
- Le lait artificiel et tous les aliments cuisinés et périssables doivent être mis rapidement au réfrigérateur (de préférence à une température inférieure à 5 °C).

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ?

Quelles difficultés pensez-vous rencontrer pour préparer le lait artificiel ou la nourriture ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?

<sup>1</sup> Lavez les mains, surtout avec du savon ou de la cendre, cela aide à éliminer les germes et contribue à prévenir la transmission de la maladie.

<sup>2</sup> Porter l'eau à ébullition est la manière la plus efficace pour tuer les germes qui causent les maladies, même à hautes altitudes. Laissez l'eau chaude refroidir d'elle même sans y ajouter de la glace. Si l'eau est claire, et a été bouillie, aucun autre traitement n'est nécessaire.



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Repas a la tasse

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi d'utiliser le lait artificiel commercialisé ou le lait animal modifié à domicile ou celles qui ont choisi d'exprimer le lait maternel et de le chauffer.

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur cette image ? Que pensez-vous de la façon dont ce bébé est alimenté ? L'avez-vous déjà vu faire ?

- Si vous donnez à votre bébé le lait artificiel ou le lait maternel exprimé, il faut le faire avec une tasse. La tasse est mieux que le biberon parce que :
  - Il est plus difficile de nettoyer les biberons, ils peuvent être facilement contaminés par des germes qui peuvent rendre votre bébé malade.
  - Vous êtes plus attentive à votre bébé lorsque vous l'alimentez à la tasse, et ceci aide à le/la stimuler et à le/la réconforter.

## FAITES UNE DÉMONSTRATION AVEC LE BÉBÉ DE LA MAMAN OU À DÉFAUT UNE POUPÉE

- Nettoyez la tasse avec du savon et de l'eau avant d'y verser du lait.
- Assurez-vous que votre bébé est bien éveillé et est dans une bonne position. Mettez un linge sous son menton pour recueillir ce qui se perd.
- Tenez la tasse au niveau des lèvres du bébé et inclinez la suffisamment pour que le lait touche les lèvres.
- Maintenez la tasse inclinée pour que le bébé puisse boire le lait à petites gorgées. N'introduisez pas le lait dans la bouche du bébé et n'appuyez pas la tasse sur sa lèvre inférieure. Laissez le boire de lui même à son propre rythme.
- Vous saurez que votre bébé a pris suffisamment de lait, lorsqu'il/elle ferme sa bouche et ne veut plus rien prendre.
- Si votre bébé ne prend pas suffisamment de lait, donnez lui plus au prochain repas ou rapprochez le prochain repas
- Regardez votre bébé dans les yeux et parlez lui pour lui manifester votre amour.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur l'alimentation à la tasse.

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez-vous rencontrer avec l'alimentation à la tasse ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?

Age du bébé	 Préparation pour nourrisson <b>500g</b> Boîtes de 500 g nécessaires par mois	 Préparation pour nourrisson <b>450g</b> Boîtes de 450 g nécessaires par mois
1 mois		
2 mois		
3 mois		
4 mois		
5 mois		
6 mois		

# Lait artificiel : faits importants

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi d'utiliser du lait en boîte.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Pourquoi pensez – vous qu'il est important de suivre les instructions pour préparer le lait correctement ? Avez-vous déjà vu préparer du lait artificiel ? Si oui, comment cela a-t-il été fait ?

- Votre bébé ne devra rien recevoir d'autre que le lait artificiel, jusqu'à ce qu'il/elle ait 6 mois. N'allaites pas et ne lui donnez pas d'autres aliments, de l'eau ou un autre liquide quel qu'il soit.
- Votre bébé peut tomber malade ou être mal nourri si il/elle ne consomme pas assez de lait ou si le lait n'est pas préparé correctement.
- Si vous n'avez pas suffisamment de lait en boîte, n'ajoutez pas plus d'eau qu'il n'est recommandé pour le faire durer. Dans ce cas, nourrissez votre bébé avec du lait animal modifié en ajoutant de l'eau, du sucre et un supplément de micronutriments jusqu'à ce que vous puissiez à nouveau disposer de lait en poudre (*voir Carte 12*).
- Préparez le lait peu de temps avant de le donner à votre bébé, ainsi le lait a le temps de refroidir. (le lait artificiel devrait être donné dans l'heure qui suit la préparation).
- Préparez juste assez de lait pour un repas, parce que le lait qui n'est pas conservé de manière appropriée, peut tourner et rendre votre bébé malade.

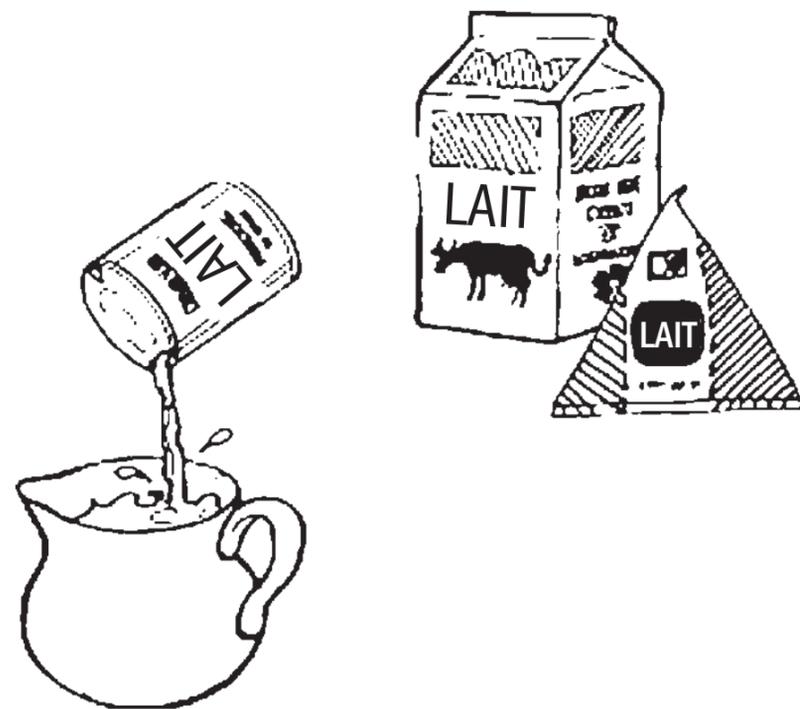
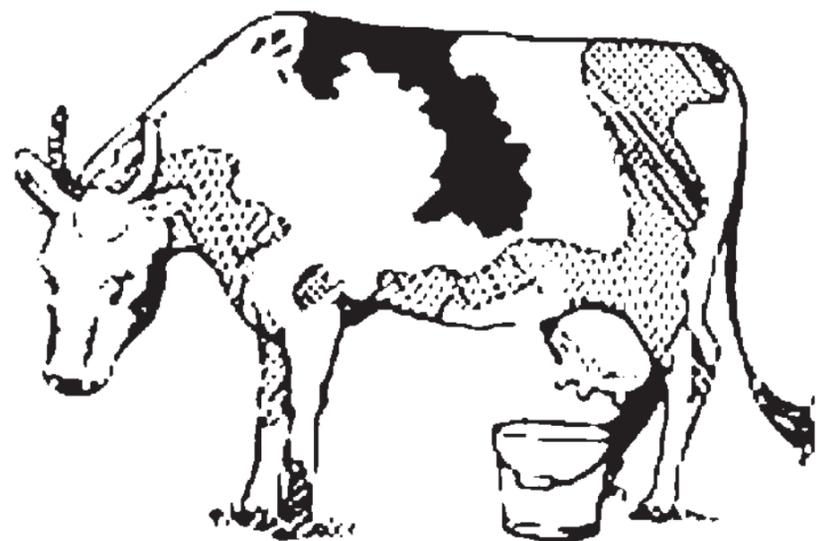
Mois	Nombre de boîtes de 500 g nécessaires par mois	Nombre de boîtes de 450 g nécessaires par mois	Nombre de boîtes de 400 g nécessaires par mois
Premier mois	4	5	5
Deuxième mois	6	6	8
Troisième mois	7	8	9
Quatrième mois	7	8	9
Cinquième mois	8	8	10
Sixième mois	8	9	10

- Ne gardez pas le lait dans une bouteille thermos, car il sera rapidement contaminé. Vous pouvez conserver de l'eau chaude dans le thermos pour préparer le lait pour chaque repas.
- Une boîte de lait ouverte devrait être utilisée (terminée) dans les 4 semaines qui suivent.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur la manière de préparer le lait artificiel, ajustez les quantités en fonction de l'âge du bébé.

**FAITES UNE DÉMONSTRATION** sur la préparation du lait et demandez à la mère de pratiquer devant vous

**DEMANDEZ :** Que ferez-vous si vous êtes en rupture de lait ? Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez vous rencontrer avec le lait artificiel ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Lait animal modifié a domicile : faits importants

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi d'utiliser le lait animal modifié à domicile.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Quels sont les différents laits d'origine animale qu'on trouve dans votre communauté ? Lesquels sont utilisés pour alimenter les bébés ? Comment les femmes de votre communauté préparent –elles habituellement le lait animal ?

- Un lait animal n'est pas adapté pour un bébé de moins de 6 mois, à moins qu'il ne soit modifié. Vous devez ajouter du sucre et de l'eau au lait et le faire bouillir pour que le bébé puisse facilement le digérer. Si vous ne le faites pas, votre bébé peut avoir des problèmes de santé.
- Vous pouvez utiliser les laits suivants après les avoir modifiés pour alimenter l'enfant:
  - Lait frais de vache
  - Lait frais de chèvre
  - Lait frais de brebis
  - Lait frais de buffle femelle
  - Lait entier pasteurisé
  - Lait porté à très haute température (UHT)
  - Lait entier en poudre
  - Lait évaporé
- Vous **NE DEVEZ PAS** utiliser un lait concentré sucré, écrémé ou demi écrémé.
- Préparez juste assez de lait pour un seul repas.
- Le lait animal modifié n'a pas tous les nutriments dont le bébé a besoin. Pour cette raison, votre bébé doit recevoir un supplément de micronutriments spécialement destinés aux enfants.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant approprié sur le type de lait que la mère compte utiliser, ajustez au besoin les quantités en fonction de l'âge du bébé.

**FAITES UNE DÉMONSTRATION** sur la préparation du lait et demandez à la mère pratiquer devant vous.

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez vous rencontrer avec le lait animal modifié à domicile ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Comment exprimer le lait maternel

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi d'exprimer leur lait et de le chauffer, celles qui sont dans la phase de transition entre l'allaitement et l'alimentation de substitution et/ou celles qui ont une mastite; et/ou les femmes séropositives dont le bébé a un faible poids de naissance.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Avez-vous déjà exprimé votre lait vous-même ? Si oui, comment l'avez-vous fait ?

## VOICI LA MANIÈRE D'EXPRIMER LE LAIT DE VOTRE SEIN

- Lavez-vous les mains, et lavez aussi le bol destiné au lait avec du savon et de l'eau propre.
- Asseyez-vous ou restez debout dans une position confortable, dans un endroit isolé et calme. Buvez une boisson chaude et essayez de vous relaxer autant que possible. Vous pouvez demander à quelqu'un de masser votre dos pour vous aider à vous relaxer.
- Appliquez une compresse chaude sur vos seins. Massez les légèrement et étirez doucement ou exercez des mouvements circulaires au niveau des mamelons.
- Mettez votre pouce sur votre sein au dessus du mamelon et de l'aréole (partie foncée) et votre index au dessous. Soutenez votre sein avec les autres doigts.
- Pressez doucement avec votre pouce et votre index simultanément. Pressez puis relâchez, pressez puis relâchez, pour faire couler le lait. Cela ne doit pas vous faire mal. Si vous avez mal, c'est que vous ne le faites pas correctement.
- Pressez de la même manière sur les côtés de l'aréole pour vider toutes les parties du sein.
- Ne comprimez pas le mamelon et ne frottez pas vos doigts sur la peau. Vos doigts doivent rouler sur le sein.
- Exprimez le lait d'un sein pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le flux ralentisse, et passez à l'autre sein. Puis recommencez sur les deux seins.
- Changez de main lorsque l'une est fatiguée. Vous pouvez utiliser indifféremment la main droite ou gauche pour exprimer le lait du sein droit ou gauche.

Le lait devra être chauffé si la mère avait déjà arrêté d'allaiter au sein (*voir Carte 14*). Si la mère allaite toujours et qu'elle exprime son lait occasionnellement, alors, le lait n'a pas besoin d'être chauffé.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur l'expression du lait maternel.

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez-vous rencontrer avec l'expression du lait maternel ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Comment chauffer et conserver le lait maternel

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi d'exprimer leur lait et de le chauffer.

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur cette image ? Les femmes dans votre entourage ont-elles l'habitude de chauffer leur propre lait ?

## AVANT DE CHAUFFER VOTRE LAIT, RASSEMBLEZ CE QUI SUIV

- Des récipients propres à large ouverture munis de couvercles, qui peuvent servir à contenir du lait;
- Un petit pot pour chauffer le lait;
- Un grand récipient d'eau froide;
- Du combustible pour chauffer le lait; et
- Du savon et de l'eau propre pour laver les ustensiles.

## SUIVEZ CES ÉTAPES

- Lavez tous les pots, tasses et récipients avec du savon et de l'eau.
- Chauffez suffisamment de lait exprimé pour un repas.
- Chauffez votre lait jusqu'à ce qu'il soit sur le point de bouillir, puis plongez le petit pot dans un récipient d'eau froide pour qu'il refroidisse plus rapidement. Si cela n'est pas possible, laissez le lait se refroidir.
- Conservez le lait chauffé dans un récipient propre et couvert, dans un endroit frais et utilisez le dans l'heure.
- Vous pouvez conserver le lait maternel non chauffé pendant 8 heures à température ambiante ou jusqu'à 24 heures dans un réfrigérateur.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur le lait maternel chauffé.

**DEMANDEZ :** Comment allez-vous conserver votre lait ? Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez-vous rencontrer pour chauffer votre lait ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Nourrice (allaitement par une autre femme)

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont choisi d'avoir recours à une nourrice.

**DEMANDEZ** (*si la nourrice n'est pas venue avec la mère*) : Qui avez-vous choisi pour être votre nourrice ? Que voyez vous sur cette image ?

- Pour protéger votre bébé du VIH, votre nourrice doit être séronégative. La seule manière pour elle de le savoir est d'être testée au moins 3 mois après des rapports non protégés ou autres occasions d'être exposée au VIH.
- La nourrice elle-même aura besoin de se protéger de l'infection à VIH, tout le temps qu'elle allaite.
- Cela signifie :
  - Ne pas avoir de rapports sexuels; ou
  - Utiliser un préservatif chaque fois qu'elle a des rapports sexuels; ou
  - N'avoir de rapports sexuels qu'avec un seul et même partenaire qui a été testé et est séronégatif pour le VIH et qui lui fait confiance; et
  - Ne pas partager de rasoirs, d'aiguilles ou d'autres objets coupants avec d'autres personnes.
- La nourrice doit être disponible pour nourrir le bébé à la demande, de jour comme de nuit.
- La nourrice doit recevoir les conseils sur la manière de prévenir les crevasses, les infections et les engorgements des seins.
- Si votre bébé est déjà infecté par le VIH, il y a un risque faible qu'il/elle transmette le virus à la nourrice par l'allaitement. La nourrice doit être informée de ce petit risque et éviter l'allaitement lorsque le bébé a un muguet ou lorsqu'elle a des crevasses

## SI LA NOURRICE EST VENUE AVEC LA MÈRE

- Passez en revue les cartes sur l'allaitement exclusif et les dépliants sur les autres sujets.
- Demandez à la nourrice : Seriez-vous d'accord pour être testée pour le VIH ? Comment allez-vous vous protéger contre le VIH pendant que vous allaiterez ?

## SI LA NOURRICE N'EST PAS VENUE AVEC LA MÈRE

- Demandez à la mère : La nourrice est-elle séronégative pour le VIH ? Si oui, depuis combien de temps ? Pensez-vous qu'elle n'a pas eu de rapports non protégés depuis son dernier test ? (Si oui, recommandez qu'elle soit retestée 3 mois après les rapports non protégés).
- Recommandez qu'elle vienne discuter de l'allaitement.



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Vérifier les progrès de l'alimentation des enfants de 0 à 6 mois

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives qui amènent leur enfant de 0–6 mois pour une visite de suivi.

- CHOSSES À FAIRE :**
- Vérifiez comment la mère nourrit son bébé.
  - Vérifiez la croissance et la santé du bébé.
  - Vérifiez comment la mère gère sa propre santé et les difficultés qu'elle rencontre.

- RAPPELLEZ-VOUS :**
- Utilisez les aptitudes «écouter et apprendre» et les compétences nécessaires pour «renforcer la confiance et fournir du soutien».
  - Vérifiez que la mère comprend ce que vous avez discuté ensemble.
  - Prenez des dispositions pour le suivi ou une autre consultation si cela est nécessaire.

## SI LA MÈRE ALLAITE

- Vérifiez qu'elle allaite exclusivement et ne donne pas d'autre lait ou de l'eau au bébé.
- Vérifiez qu'elle allaite aussi souvent et aussi longtemps que le bébé le réclame.
- Observez une tétée et examinez les seins de la mère.
- Si le bébé approche les six mois, discutez de la possibilité d'arrêter précocément l'allaitement (*voir Carte 17*).

## SI LA MÈRE UTILISE UNE ALIMENTATION DE SUBSTITUTION, VÉRIFIEZ QUE<sup>1</sup>

- Elle utilise un lait de substitution adapté.
- Elle est capable de se procurer d'autres boîtes de lait en cas de rupture.
- Elle mesure correctement le lait et les autres ingrédients.
- Elle donne une quantité et un nombre de repas appropriés. Sinon, recommandez les ajustements nécessaires en fonction de l'âge du bébé.
- Elle prépare le lait correctement et de façon hygiénique.
- Elle utilise une tasse.
- Elle n'allait pas.

**FAITES UNE DÉMONSTRATION** sur la préparation du lait et montrez comment le donner en cas de problème.

**REVOYEZ** le dépliant sur le type de lait que la mère va utiliser, ajustez les quantités en fonction de l'âge du bébé. Faites une démonstration sur la préparation et demandez à la mère de pratiquer devant vous.

<sup>1</sup> Ceci s'applique au lait artificiel infantile et au lait animal modifié à domicile.



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Comment arrêter précocément l'allaitement

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui préparent l'arrêt de l'allaitement.

**DEMANDEZ :** Que voyez vous sur cette image ? Quand les femmes dans votre entourage arrêtent-elles d'allaiter leur bébé ?

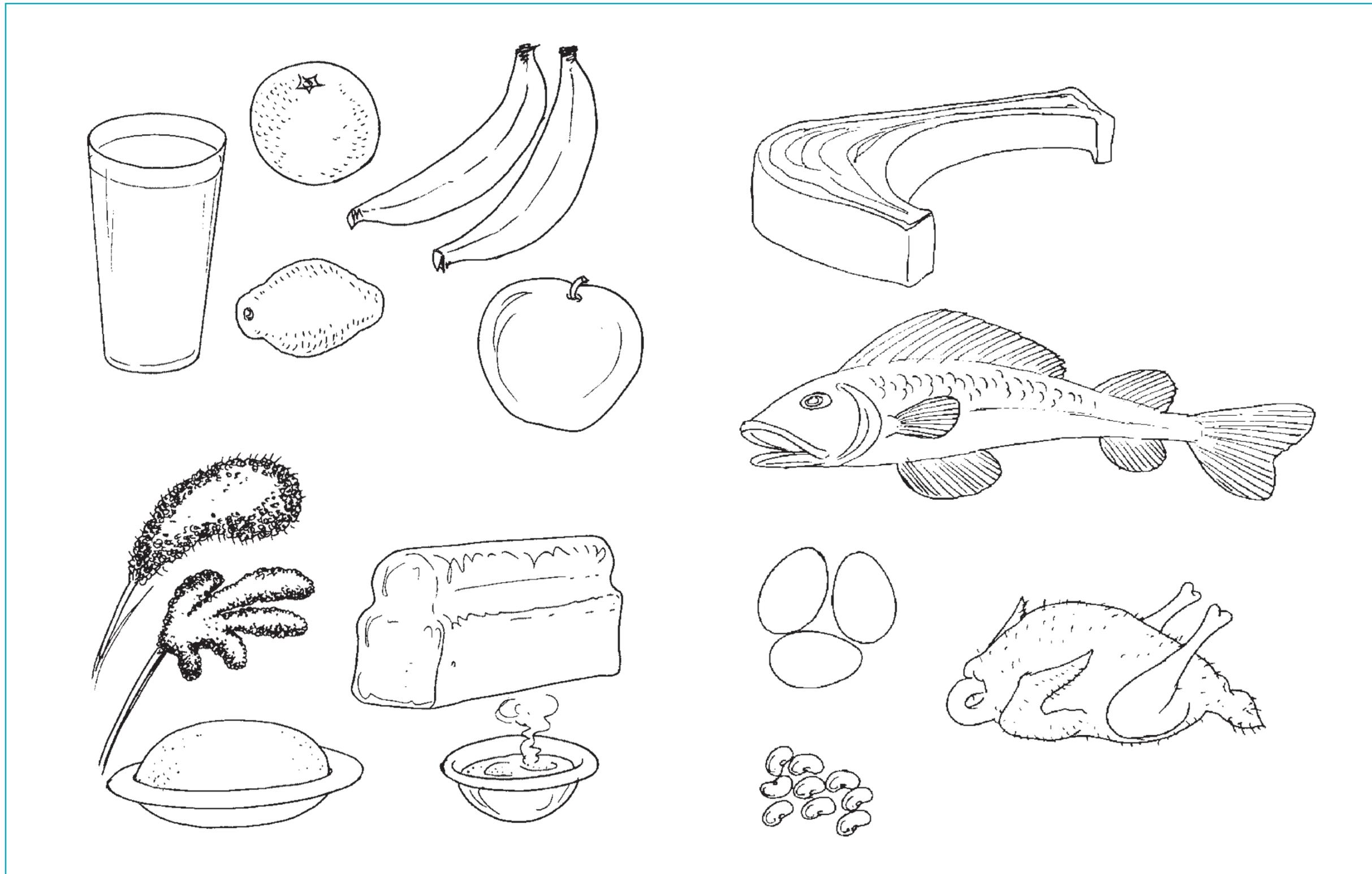
Il se peut que vous vouliez arrêter précocément l'allaitement pour réduire le risque de transmission du VIH au bébé.

- Si votre santé décline et si vous évoluez vers le SIDA, le risque de transmission du VIH au bébé devient plus élevé
- Même si vous êtes toujours en bonne santé, il est mieux d'arrêter l'allaitement dès que vous aurez les moyens de nourrir correctement votre bébé d'une autre manière.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur l'arrêt de l'allaitement. Vous pouvez arrêter rapidement ou progressivement. Arrêter brutalement peut être difficile pour vous et pour votre bébé. Il existe des moyens pour rendre cela plus facile :

- Pendant que vous allaitez, apprenez à votre bébé à boire le lait maternel exprimé, non chauffé, à la tasse (*voir cartes 10 et 13*).
- Ce lait peut être chauffé pour détruire le VIH (*voir Carte 14*).
- Une fois que le bébé boit correctement, remplacer une tétée par un repas à la tasse contenant du lait maternel exprimé.
- Augmentez la fréquence de l'alimentation à la tasse tous les 2 ou 3 jours et réduisez la fréquence des tétées. Demandez à un adulte de la famille de vous aider.
- Arrêtez complètement de mettre votre bébé au sein dès que vous et votre bébé êtes habitués à utiliser la tasse. A partir de ce moment il est mieux de chauffer votre lait.
- Si votre bébé reçoit uniquement du lait, vérifier qu'il urine suffisamment – au moins 6 couches mouillées en 24 heures. Ceci veut dire qu'il/elle reçoit suffisamment de lait.
- Remplacez progressivement le lait maternel exprimé par un lait artificiel ou un lait animal modifié à domicile.
- Si votre bébé a besoin de sucer quelque chose, donner lui vos doigts propres au lieu du sein.
- Pour éviter un engorgement du sein, exprimez du lait jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Chaque fois que vous sentirez vos seins trop pleins, videz les. Utilisez une compresse froide pour réduire l'inflammation. Portez un soutien gorge confortable pour prévenir une gêne au niveau des seins.
- Ne recommencez pas à allaiter une fois que vous avez arrêté. Si vous le faites, vous augmentez le risque de transmettre le VIH à votre bébé. Si vos seins sont engorgés, exprimez le lait avec la main.
- Commencez à utiliser une méthode de planification familiale de votre choix, si vous ne l'avez pas déjà fait, dès que vous avez commencé à réduire les tétées.

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez-vous rencontrer en arrêtant précocément l'allaitement ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH

CARTES  
CONSEILS

# Alimentation des enfants de 6 à 24 mois

**UTILISEZ AVEC :** Toutes les femmes séropositives dont le bébé a presque 6 mois ou plus (180 jours).

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur cette image ? Quels aliments donnerez-vous à votre bébé quand il atteindra l'âge de 6 mois ?

- Votre bébé a besoin d'autres aliments et d'autres liquides en plus du lait, quel qu'en soit le type, une fois qu'il ou elle atteint l'âge de 6 mois.
- « Les aliments de base » procurent de l'énergie à votre bébé. Ces aliments sont les céréales, (riz, mil, maïs, millet, ... etc), les tubercules (manioc, igname, patate ...), et les féculents (plantain, fruit à pain ...).
- Mais les « aliments de base » ne contiennent pas suffisamment de nutriments. Vous avez besoin de donner également d'autres aliments. Votre bébé doit recevoir une alimentation variée faite en ajoutant les aliments suivants aux « aliments de base » :
  - *Produits d'origine animale* : foie, viande, poulet, poisson et oeufs
  - *Produits laitiers* : lait, fromage, yaourt, et lait caillé
  - *Les feuilles vertes et les légumes de couleur orange* : patate douce, carottes, citrouilles, épinards, brocolis et blettes
  - *Les fruits* : goyave, mangue, ananas, papaye, orange, citron et autres agrumes, fruit de la passion, avocat
  - *Les pois* : pois chiches, lentilles, haricots (rouges, blancs, etc ...)
- *Huiles et graisses* : huiles (de préférence huile de soja ou huile de colza), margarine, beurre ou lard
- Pâte d'arachide, autres pâtes de noix ; graines trempées ou germées telles que les graines de citrouille, de tournesol, de melon, ou les graines de sésame.
- A chaque repas, donnez à votre bébé différents aliments des groupes mentionnés plus haut en plus de « l'aliment de base ».
- Diversifiez l'alimentation à mesure que votre bébé grandit. A partir de 8 mois, votre bébé a également besoin de collation entre les repas.
- Votre bébé a toujours besoin de lait pour bien grandir. Si vous avez utilisé le lait artificiel ou du lait animal modifié à domicile, vous pouvez le remplacer par le lait animal ordinaire.
- Ne donnez pas de soda (boissons gazeuses) à votre bébé, ni d'autres boissons sucrées, ni de bonbons/sucreries. Ne donnez pas de thé ou de café à votre bébé. Limitez les quantités de jus de fruits à moins d'un gobelet par jour, parce que cela peut diminuer son appétit et lui donner la diarrhée.

**REVOYEZ** avec la mère le dépliant sur l'alimentation de l'enfant de 6 à 24 mois.

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez-vous rencontrer avec l'alimentation de complément ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Comment introduire les aliments entre 6 et 24 mois

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives dont les bébés ont presque 6 mois et plus (180 jours).

**DEMANDEZ :** Que voyez-vous sur cette image ? Comment pensez-vous introduire de nouveaux aliments dans l'alimentation ?

Commencez par donner à votre enfant 1 à 2 cuillères à soupe du nouvel aliment deux fois par jour. De façon progressive, diversifiez et augmentez la quantité des aliments de la manière suivante :

Age	Consistance	Fréquence	Quantité d'aliments qu'un enfant mangera généralement à chaque repas
6 à 8 mois	Commencer par une bouillie épaisse, ou des aliments bien écrasés	2 à 3 fois par jour <sup>1</sup> Selon l'appétit de l'enfant, on peut offrir 1 ou 2 collations entre les repas	Commencer par 2-3 cuillères à soupe à chaque repas
	Continuer avec les aliments du plat familial, écrasés		Augmenter graduellement jusqu'à 1/2 tasse de 250 ml
9 à 11 mois	Aliments coupés finement ou écrasés et des aliments que l'enfant peut prendre avec ses doigts	3 à 4 repas <sup>1</sup> Selon l'appétit de l'enfant, on peut offrir 1 ou 2 collations entre les repas	1/2 tasse de 250 ml
12 à 23 mois	Aliments du repas familial, coupés ou écrasés si nécessaire	3 à 4 repas <sup>1</sup> Selon l'appétit de l'enfant, on peut offrir 1 ou 2 collations entre les repas	3/4 à 1 de tasse de 250 ml

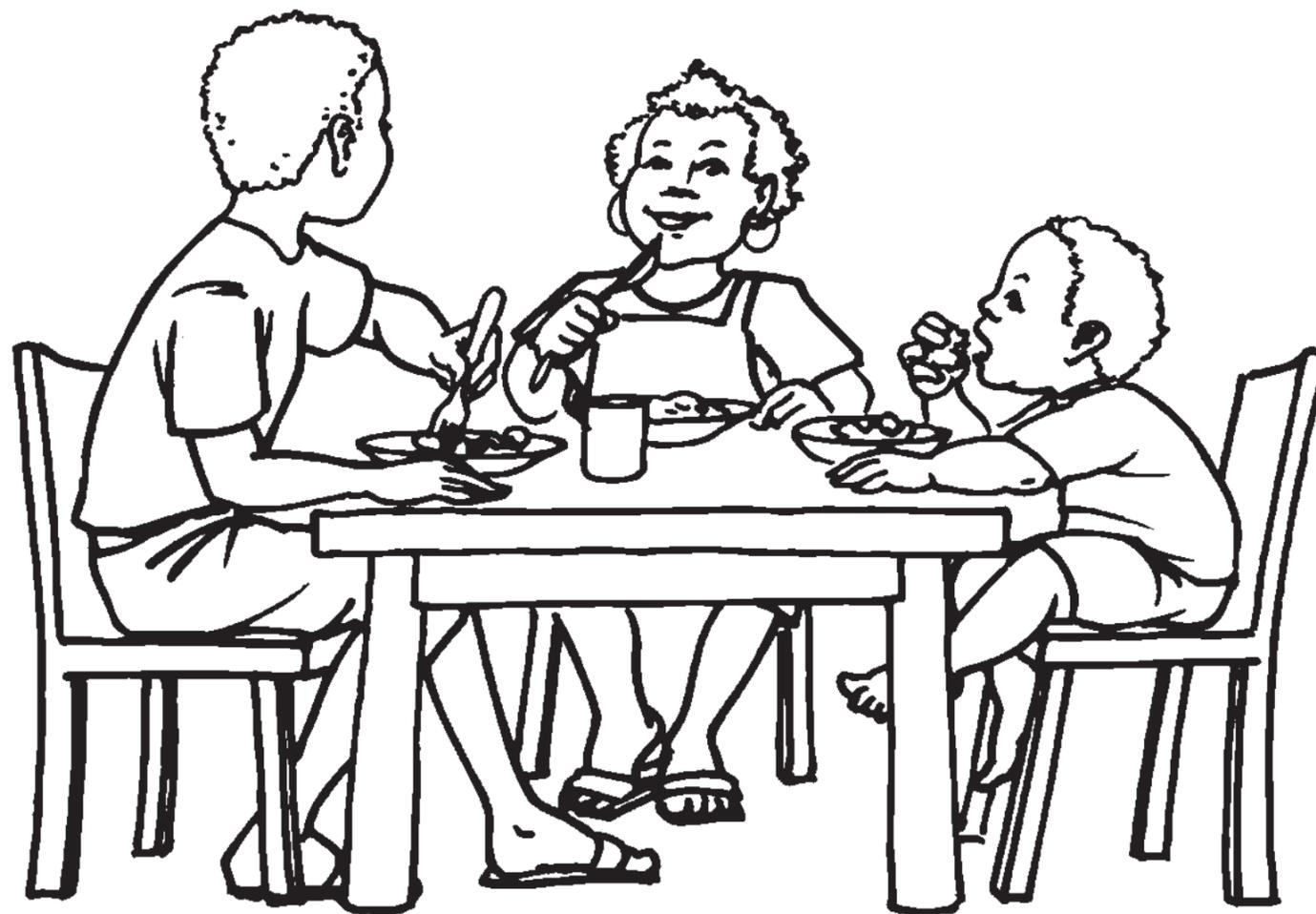
<sup>1</sup> Si l'enfant est allaité, ces quantités s'ajoutent aux tétées fréquentes. Si l'enfant n'est pas allaité, donnez en plus : 1-2 gobelets de lait par jour, et 1-2 repas supplémentaires par jour.

Les quantités de nourriture indiquées sur cette table sont recommandées quand la densité énergétique des repas est d'environ 0,8 à 1 kcal/g.

Conseiller à la mère de nourrir l'enfant en faisant attention à ses réactions ainsi qu'aux signes de faim et de satiété. Ces signes doivent aider à choisir les quantités de nourriture données à chaque repas et pendant les collations.

- Si votre enfant refuse certains aliments, essayez des combinaisons différentes.
- Donnez à manger à l'enfant dans sa propre assiette ou son propre bol.
- Les bébés peuvent avoir besoin d'eau même quand ils consomment les quantités recommandées de lait. Pour voir si votre bébé a soif, offrez lui un peu d'eau bouillie après le repas.
- Aidez patiemment votre enfant à manger. Parlez lui affectueusement, Regardez-le/la dans les yeux et encouragez le/la à manger activement. Une fois que votre enfant est grand, aidez le/la à se nourrir lui/elle même.
- Si votre enfant est distrait en mangeant, essayez de supprimer la source de distraction.
- Pratiquez une bonne hygiène pour éviter à votre enfant de tomber malade (revoir Carte 9).
- Evitez les aliments que l'enfant pourrait inhaler et s'étouffer.
- Si votre bébé reçoit du lait maternel ou un lait animal, donnez \_\_\_\_\_ [un supplément de fer ou des aliments enrichis, suffisamment pour assurer une consommation adéquate de fer].
- Si votre bébé ne reçoit aucun type de lait, donnez \_\_\_\_\_ [des aliments appropriés riches en calcium localement disponibles].

**DEMANDEZ :** Avez-vous des questions ou des préoccupations à propos de ce que nous venons de discuter ? Quelles difficultés pensez-vous rencontrer avec l'introduction des aliments ? Comment pensez-vous résoudre ces difficultés ?



**ALIMENTATION  
INFANTILE ET VIH**

**CARTES  
CONSEILS**

# Suivi de l'alimentation de complément

**UTILISEZ AVEC :** Les femmes séropositives qui ont un bébé de plus de 6 mois.

## DEMANDEZ CE QUI SUIT

- Votre enfant est-il bien nourri ? Quel problème avez-vous ?
- Qui nourrit l'enfant ? Et comment ?
- Quels aliments lui donnez vous ? (*Vérifiez que le bébé reçoit un régime équilibré. Se référer à la Carte 18*).
- A quelle fréquence donnez-vous à votre enfant les repas et les goûters ? (*Vérifiez que le bébé est nourrit à une fréquence suffisante. Se référer à la Carte 19*).
- Quelle quantité l'enfant reçoit-il? Est-ce que l'enfant reçoit sa propre part ? (*Vérifiez que la quantité d'aliments augmente avec l'âge du bébé*).
- L'enfant finit-il tout ou presque tout son repas ?
- Qu'est ce que vous utilisez pour nourrir l'enfant ? (*Vérifiez que le bébé a son propre bol*).
- Dites-moi comment vous préparez les aliments et comment vous nettoyez la vaisselle.
- Comment les aliments sont-ils conservés après la cuisson?
- Quel type de lait donnez-vous à votre enfant ?
- Quelle quantité de lait votre enfant boit-il chaque jour ? (*Vérifiez que le bébé boit suffisamment de lait. Voir «Les substituts de lait maternel de 6 à 24 mois» dans le Guide de référence*).
- Quelles questions avez-vous ?

# Outils pour le conseil sur le VIH et l'alimentation de l'enfant

Ces outils sont basés sur les politiques et directives actuelles des Nations Unies, qui déclarent que :

Toutes les mères infectées par le VIH doivent recevoir des conseils, en particulier une information générale sur les risques et les avantages des différentes options d'alimentation infantile, et un soutien spécifique dans le choix de l'option la mieux adaptée à leur situation. Quelle que soit la décision de la mère, elle doit être soutenue dans son choix.

Ces outils ont été élaborés pour aider les agents de santé formés en conseils en alimentation infantile à apporter un soutien aux mères séropositives.

Les conseillers qui utilisent les outils doivent avoir reçu une formation spécifique à travers des cours tels que *Le Conseil en Allaitement : Cours de formation (OMS/UNICEF)* et *Le Conseil en VIH et en Alimentation du Nourrisson : Cours de formation (OMS/UNICEF/ONUSIDA)*.

Ces outils sont composés de :

- **UN BLOC-NOTES** de grand format qui comporte un arbre décisionnel sur les étapes pour conseiller les femmes enceintes et/ou les mères, et les cartes de conseils à utiliser pour chaque session.
- **DES DÉPLIANTS** pour aider les mères à pratiquer en toute sécurité une méthode pour alimenter leur enfant.
- **UN GUIDE DE RÉFÉRENCE** pour fournir des informations techniques supplémentaires aux conseillers.
- **DES SUGGESTIONS** aux gestionnaires de soins pour former des conseillers en alimentation infantile sur la manière d'utiliser ces outils.

ISBN 92 4 259249 8

