

Programme National de Promotion de l'Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant

L'allaitement exclusif au sein immédiatement après la naissance et pendant les six premiers mois de la vie est la meilleure source d'alimentation pour un enfant. Cette pratique permet d'éviter 13 pour cent des décès d'enfants de moins de cinq ans et par conséquent sauver des centaines de milliers d'enfants de la même tranche d'âge (OMS).

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à six mois et une introduction des aliments de complément à partir du sixième mois tout en maintenant l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 2 ans.

Jusqu'à ces dernières années, l'allaitement maternel n'a pas été considéré comme un problème de santé publique au Maroc. L'idée que sa pratique était largement répandue et ne nécessitant pas d'action particulière était communément admise. Cependant, la pratique de l'allaitement maternel au Maroc connaît un recul inquiétant, en effet, en 1992, 51 % des enfants étaient nourris exclusivement au sein durant les six premiers mois de vie. En 2004 (Enquête Nationale sur la Population et Santé de la Famille/ENPSF), ils n'étaient plus que 32 %, contre 27,8 % en 2011 (ENPSF). Par ailleurs, la mise au sein précoce durant la demi heure qui suit l'accouchement n'est pratiquée que par 26,8% des femmes (ENPSF 2011).

Les causes profondes de cette désaffection sont aussi bien d'ordre social, économique que culturel. Certains auteurs citent aussi les modifications de la structure familiale, avec notamment la perte de soutien de l'entourage.

Conscient de l'importance de cette pratique idéale d'alimentation de l'enfant et conformément au plan d'action 2012 - 2016, le Ministère de la Santé a retenu la promotion, le soutien et la protection de l'allaitement maternel comme une stratégie prioritaire.

Protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel est la stratégie la plus appropriée pour assurer la survie et le développement harmonieux des enfants et ce dans le but d'atteindre les objectifs fixés par le gouvernement en terme de réduction de mortalité infantile. Cette action est inscrite également dans le cadre de la Stratégie Nationale de Nutrition que le Ministère de Santé a élaborée en concertation avec les différents intervenants œuvrant dans ce domaine.

Les objectifs spécifiques d'ici 2016

- ▶ La mise au sein précoce des enfants dans la demi heure qui suit l'accouchement est pratiquée par 50 % des femmes ;
- ▶ L'allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois de la vie des enfants est pratiqué par 50 % des femmes ;

Les axes stratégiques

Ce programme est basé sur 3 axes :

Promotion de l'allaitement maternel à travers :

- ▶ Le renforcement des compétences des professionnels de santé en matière d'alimentation des enfants et en particulier l'allaitement maternel ;
- ▶ La redynamisation de l'Initiative Hôpitaux Amis des Bébé (IHAB) ;
- ▶ L'hospitalisation du couple mère/enfant dans les maternités et services de pédiatrie ;
- ▶ L'amélioration des connaissances et pratiques de la communauté en matière d'allaitement maternel et de diversification des aliments ;
- ▶ La création d'un environnement favorable à l'allaitement maternel dans le milieu de travail ;
- ▶ L'implication des professionnels de santé du secteur privé dans la promotion de l'allaitement maternel et la diversification alimentaire : médecins généralistes, pédiatres, gynécologues, sages femmes, pharmaciens, diététiciens...;
- ▶ La célébration annuelle d'une semaine nationale de promotion de l'allaitement maternel.

Soutien de l'allaitement maternel :

- ▶ Amener les professionnels de santé à soutenir effectivement les femmes enceintes et allaitantes dans la gestion de la lactation ;
- ▶ Impliquer la société civile (les ONG, associations, relais communautaires....) dans le soutien et l'accompagnement des mères allaitantes afin d'assurer une lactation optimale ;
- ▶ Impliquer les médias audiovisuels, presse écrite dans la promotion, le soutien et l'accompagnement des mères allaitantes.

Protection de l'allaitement maternel :

La révision et la vulgarisation du cadre juridique réglementant :

- ▶ La commercialisation des préparations pour enfant (Code de Commercialisation des Préparations pour Enfants) ;
- ▶ La prolongation du congé de maternité qui est actuellement limité à 14 semaines ;
- ▶ La disponibilité de locaux favorisant la pratique de l'allaitement maternel dans les lieux de travail et lieux publics....

■ Pour bien démarrer l'allaitement : la première tétée précoce

Idéalement, la première tétée a lieu le plus tôt possible après la naissance

La mère et son bébé sont souvent prêts à commencer l'allaitement peu de temps après la naissance. Si le bébé est né à terme et si aucun problème ne nécessite une séparation du couple mère enfant, la mère peut garder son bébé avec elle.

Le contact précoce entre le nouveau-né et sa mère présente bien des avantages. Il facilite le démarrage de l'allaitement en utilisant au mieux les compétences et les réflexes du nouveau né ; il permet aussi au bébé de rester au chaud, ce qui améliore son bien-être et favorise l'attachement parents-enfants.

Un bébé né à terme et en bonne santé n'a besoin que du lait de sa maman

Le colostrum est un « premier lait » qui évolue vers le lait mature au bout de quelques jours. De couleur jaune orangé et de consistance épaisse, il est très riche en protéines et en anticorps, ce qu'est en fait un aliment de choix, tout à fait adapté aux besoins de l'enfant pendant les 48-72h qui suivent sa naissance. Il est très nourrissant et facile à digérer.

Cet « or liquide » est un véritable bouclier contre les microbes et en particulier les infections du tube digestif. Il est riche en vitamines, surtout la B12, nécessaire pour le développement du système nerveux, mais aussi d'oligo-éléments comme le zinc, le cuivre .

Garder son bébé près de soi

Garder son bébé avec soi permet à la nouvelle maman de comprendre plus rapidement les besoins du bébé et sa façon de les exprimer. Quand le bébé est à côté, cela permet à la mère de mieux se reposer en répondant facilement à ses besoins.

Cette proximité l'aidera pour allaiter à la demande le bébé, en repérant rapidement les petits signaux que le bébé envoie pour manifester sa faim. Les pleurs sont les derniers signes du nouveau-né pour exprimer un besoin, et il est inutile d'attendre qu'un bébé pleure pour lui proposer à téter.

La proximité de la mère et de son enfant permet de satisfaire tous ses besoins : tétées, contact, sécurité, chaleur, mouvement, stimulation psychoaffective, ...

Travail et Allaitement

La croyance prévaut que la reprise du travail signe la fin de l'allaitement. Or, l'utilisation d'un tire-lait permet à une mère d'entretenir sa lactation, d'éviter les engorgements, et de constituer des stocks de son lait, qui pourra être donné à son bébé, la mère pouvant continuer à mettre son enfant au sein en dehors de ses horaires de travail. Le Code du Travail prévoit depuis des années que les mères allaitantes disposent d'une heure par jour pour allaiter leur enfant pendant les heures de travail, et cela pendant 1 an à compter du jour de la naissance (notons au passage que le code du travail n'a pas envisagé que l'allaitement puisse dépasser la première année, alors que l'UNICEF et l'OMS préconisent une durée d'au moins 2 ans). Cette disposition a été confirmée en juin 2000 lors de la 88^{ème} conférence internationale du travail.

Au Maroc, le code de travail de 2003 stipule que la mère salariée a le droit quotidiennement, d'allaiter son enfant, durant les heures de travail, rémunéré comme temps de travail, d'une demi-heure le matin et d'une demi-heure l'après-midi. La mère pourra utiliser ces pauses pour tirer son lait. Par ailleurs, toute entreprise employant plus de 50 femmes doit mettre à la disposition des mères un «espace d'allaitement» répondant à des critères précis d'hygiène et de surveillance. D'autre part la législation actuelle n'offre pas le cadre adéquat pour la mise en oeuvre des recommandations de l'OMS et l'UNICEF concernant l'allaitement maternel exclusif jusqu'à six mois (le congé de maternité est seulement de 14 semaines).

En conclusion, les dispositions déjà en place sont rarement appliquées : de nombreuses mères ne demandent pas à en bénéficier, faute d'informations sur leur existence et sur les moyens de poursuivre l'allaitement après la reprise du travail et doivent être révisées afin de renforcer les actions de soutien et de promotion de l'allaitement maternel.

Allaitement Maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère

Lait maternel, une vraie merveille

Le lait maternel est parfaitement adapté au bébé, il couvre tous ses besoins nutritionnels les six premiers mois de sa vie. Sa composition évolue durant la tétée (plus riche en eau au début, plus riche en graisse à la fin de la tétée), et d'un moment à l'autre. Le lait maternel contient les éléments qui permettent au bébé de se défendre contre les infections (infections respiratoires, diarrhée, ...). C'est le seul aliment qui contient tous les nutriments (protéines, glucides, lipides, minéraux, oligo-éléments, ...) nécessaires au développement de l'enfant et qui convient parfaitement aux besoins de l'enfant les six premiers mois de sa vie. Ensuite, l'allaitement au sein doit se poursuivre jusqu'à l'âge de deux ans, voire plus longtemps avec l'introduction des aliments de complément.

Santé de l'enfant et de sa mère

L'allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois permet une réduction du risque allergique chez les nourrissons à risque (père, mère, frère ou soeur allergique). Il protège de nombreuses maladies : maladies digestives, diarrhée, otites, bronchites, méningites et participe également à la prévention ultérieure de l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.

Parvenus à l'âge adulte, les enfants allaités au sein ont une tension artérielle et une cholestérolémie inférieures à celles des enfants nourris au lait artificiel.

L'infection maternelle par le virus de l'hépatite B ou de l'hépatite C ne constitue pas une contre-indication de l'allaitement, à l'inverse de l'infection maternelle par le virus du Sida (VIH).

Les mères qui allaitent semblent être mieux protégées de certains cancers de l'appareil reproductif (cancer du sein, cancer de l'ovaire). La perte de poids de la mère est plus rapide dans les 6 premiers mois du post-partum.

Les effets bénéfiques de l'allaitement, pour le bébé comme pour sa mère, sont liés à la durée et à la «qualité» de l'allaitement. L'idéal c'est l'allaitement exclusif durant les six premiers mois et aussi sa poursuite jusqu'à l'âge de 2 ans.

Les bénéfices de l'allaitement sont également d'ordre relationnel, en effet, allaiter permet la construction d'un lien affectif unique entre une mère et son enfant. L'allaitement maternel permet également d'économiser de nombreux frais liés à l'usage de laits artificiels (lait en poudre, stérilisateur, biberons, médicaments). L'allaitement est simple et pratique, il ne nécessite aucune préparation. Le lait maternel est toujours disponible 24 heures sur 24h, idéalement dosé et à bonne température. Enfin, l'allaitement maternel évite les risques engendrés par les farines et les laits industriels qui n'ont rien à voir avec le lait maternel et qui sont de qualité très largement inférieure.

Ne pas allaiter : un choix définitif

Les mères doivent également connaître la difficulté de revenir en arrière si elles choisissent de donner le biberon à la naissance de leur enfant : il est difficile d'allaiter après plusieurs jours d'arrêt. Pourquoi ne pas allaiter au moins quelques jours, et se donner le temps de la réflexion et du choix en toute connaissance de cause ? L'enfant bénéficiera du colostrum (le premier lait produit par la mère, de couleur jaune-orangé), très riche en anticorps, véritable vaccin naturel.

Situation de l'allaitement maternel au Maroc

L'allaitement maternel jusqu'à ces dernières années n'a pas été considéré comme un problème de santé publique au Maroc. Cependant, les données émanant des différentes enquêtes aussi bien quantitatives que qualitatives (Enquêtes Nationales sur la Population et Santé de la Famille (ENPSF/2004 et 2011), Enquête Nationale à Indicateurs Multiples et Santé des Jeunes (ENIMSJ/2006) et étude sur les connaissances, attitudes et pratiques des parents en matière d'alimentation des enfants de 2008) montrent que contrairement aux



Semaine Nationale de Promotion de l'Allaitement Maternel

recommandations de l'OMS qui préconisent que toute femme doit mettre au sein son bébé au cours de la première demi heure qui suit l'accouchement, et l'allaitement exclusif au sein durant les 6 premiers mois et la poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 2 ans :

- ▶ 26,8% des femmes pratiquent la mise au sein précoce dans la demi heure qui suit l'accouchement ;
- ▶ 27,8% des femmes allaitent leurs bébé exclusivement au sein durant les six premiers mois ;
- ▶ La durée médiane de l'allaitement maternel est de 16,3 mois.

La pratique de l'allaitement maternel au Maroc connaît un recul inquiétant, en effet, en 1992, 51% des enfants étaient nourris exclusivement au sein durant les six premiers mois de vie. En 2004, ils n'étaient plus que 32%, en 2011, il est passé à 27,8 % .

Par ailleurs, l'analyse des résultats des enquêtes suscitées par milieu de résidence, niveau d'instruction et niveau socio-économique révèle que la femme habitant en milieu urbain d'un niveau culturel et socio économique élevé est la moins pratiquante de l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois.

En milieu rural, ce qui est constaté

Une diversification alimentaire socialisatrice précoce (dès que l'enfant atteint deux mois, les parents ruraux apprennent progressivement à leurs enfants à manger). Cette pratique n'est pas en continuité avec l'affirmation des parents que l'allaitement exclusif au sein suffit à lui seul à nourrir le bébé jusqu'à l'âge de 6 mois : Coupure entre la connaissance et la pratique.

- ▶ L'insuffisance lactée est la principale raison exprimée par les femmes pour l'interruption précoce de l'allaitement maternel.
- ▶ Une perception de nécessité et de supériorité du lait de pharmacie chez certains parents qui considère que l'allaitement au sein est le lot des gens pauvres et démunis.
- ▶ La croyance à la nocivité du lait de la femme enceinte pour l'enfant : une nouvelle grossesse est souvent l'occasion de sevrer l'enfant.

En conclusion, le déclin inquiétant de l'allaitement maternel exclusif à 6 mois, la coupure entre la connaissance et la pratique et les croyances qui sévissent encore autour de la nocivité du lait de la femme enceinte et de la supériorité du lait de pharmacie sont les aspects à cibler par les actions de promotion de l'allaitement maternel.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est formelle : jusqu'à l'âge de six mois, les bébés n'ont besoin pour grandir et se développer, que du lait de leur mère ! Et ceci à l'exclusion de tout autre aliment ou boisson. L'allaitement au sein doit se poursuivre jusqu'à l'âge de deux ans, voire plus longtemps. Car au-delà de la relation affective évidemment irremplaçable qu'il établit entre la mère et son petit, le lait maternel est le plus parfaitement adapté aux besoins du nourrisson. Il est tout simplement inimitable !