

Préparation des aliments en toute sécurité

- Une bonne hygiène (propreté) est importante pour prévenir la diarrhée et d'autres maladies.
- Utiliser des ustensiles propres et conserver les aliments dans un endroit propre.
- Faire cuire la viande, les poissons et les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
- Laver les légumes, les cuire immédiatement pendant une courte période et manger les immédiatement pour préserver les éléments nutritifs.
- Laver les fruits et légumes crus avant consommation.
- Se laver les mains avec de l'eau, du savon avant de préparer les aliments et après avoir utilisé la toilette et lavé les fesses du bébé.



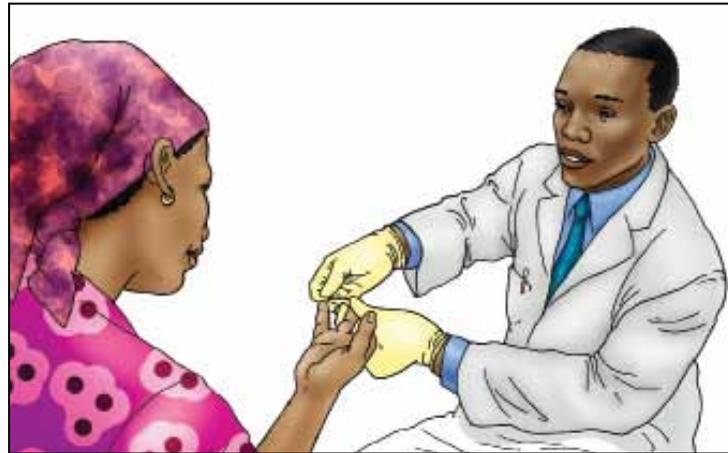
Autres points importants

- Se reposer davantage pendant les 3 derniers mois de la grossesse et les premiers mois après l'accouchement.
- Pour prévenir la malaria, dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.
- Prendre des comprimés anti malariques comme prescrits.
- Prendre des antiparasitaires pour traiter les vers et aider à prévenir l'anémie.
- Ne pas consommer d'alcool, de stupéfiants ou de produits dérivés du tabac.

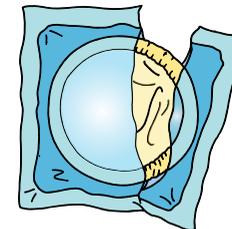


Nutrition et soins VIH

- Connaître votre statut sérologique pour le VIH.
- Pour connaître votre statut sérologique vous devez vous faire tester.
- Si vous êtes infectée par le VIH, consultez votre médecin pour votre prise en charge et traitement et obtenir des conseils sur la meilleure façon d'alimenter votre bébé.



- Si vous êtes infectée par le VIH il vous faut des aliments additionnels pour vous donner de l'énergie additionnelle.
- Protégez-vous et votre bébé contre le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles pendant la grossesse et pendant l'allaitement en ayant des rapports sexuels protégés.
- Utilisez des préservatifs régulièrement et correctement. Consultez un conseiller en planification familiale.



Cette brochure a été adaptée et mise à jour pour le bureau de l'UNICEF à New York à partir du matériel développé par University Research Co, LLC, en Tanzanie, au Kenya, au Malawi, et plus récemment en Ouganda dans le cadre du Programme Nulife: Accord de coopération en planification familiale USAID 717-A-00-08-00006-00.

Février 2010.

Nutrition pendant la grossesse et l'allaitement maternel



Que devez-vous savoir ?



- Pendant votre grossesse, manger 3 repas par jour plus un petit repas additionnel ou « casse-croûte » (nourriture prise entre les repas principaux).
- Pendant l'allaitement, manger 3 repas par jour plus deux petits repas additionnels ou « casse-croûte ».
- Manger différents types d'aliments locaux disponibles chaque jour.
- Aucun aliment spécial n'est indispensable pour produire du lait maternel.
- Les mères adolescentes ont besoin de plus de nourriture, des soins supplémentaires et de plus de repos.



Aliments de base: Les céréales comme le maïs, le blé, le riz, le millet et le sorgho, et les racines et les tubercules tels que le manioc et les pommes de terre.

1 étoile ☆



Légumineuses telles que les haricots, les lentilles, les pois, les arachides, et les graines telles que le sésame .

2 étoiles ☆ ☆



Fruits et légumes riches en vitamine A tels que la mangue, la papaye, le fruit de la passion, les oranges, les feuilles vert- foncé, les carottes, la patate douce jaune et le potiron et d'autres fruits et légumes tels que la banane, l'ananas, l'avocat, la pastèque, la tomate, l'aubergine et le chou .

3 étoiles ☆ ☆ ☆



Aliments d'origine animale incluant les aliments comme la viande, le poulet, le poisson, le foie et les œufs et les produits laitiers.

4 étoiles ☆ ☆ ☆ ☆



L'huile et la graisse telle que les graines oléagineuses, la margarine, le ghee et le beurre améliorent l'absorption de quelques vitamines et fournissent de l'énergie additionnelle.

Les femmes enceintes et allaitantes doivent :

- Recevoir des soins prénatals au moins 4 fois pendant la grossesse, commençant le plus tôt possible.
- Boire toutes les fois que vous avez soif.
- Éviter de prendre du thé ou du café avec les repas et limiter la quantité de café que vous buvez pendant la grossesse.



De quels suppléments avez-vous besoin ?

- Vous avez besoin de comprimés de fer et d'acide folique pendant la grossesse et pendant les 3 mois qui suivent la naissance de votre bébé.
- Prendre des comprimés de fer avec les repas pour améliorer l'absorption.
- Utiliser toujours du sel iodé pour prévenir les troubles d'apprentissage, le manque de croissance et le goitre chez la mère.
- Prendre des suppléments de vitamine A juste après la naissance ou dans les 6 semaines qui suivent l'accouchement pour vous assurer que votre bébé reçoive de la vitamine A via le lait maternel.

