



PROGRAMME  
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

# Aletman maternel, enn bon depar dan lavi ou zanfan



Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la **PAEDIATRIC SOCIETY** caring for the community 

[www.programmenourrirlavie.mu](http://www.programmenourrirlavie.mu)



## Prefas

Aletman maternel se laswit natirel enn groses ek li ousi manier ideal pou nourri bann ti-baba.

Pran doudou ek seki ena dan dile mama aport saki tibaba bizin o nivo nitritif, afektif ek defans iminiter ; tousala lie ar devlopman baba ki fek ne. Colostrum oubien « likid lor » se premie dile ki enn mama gagne ek li konble saki tibaba bizin bann premie zour so lavi. Colostrum, an tigit kantite, amenn tou bann eleman ki enn baba fek ne bizin kouma bann faktar krwasans, bann vitaminn, “sels minéraux”. Baba dizer li bien e li pa fatig so lerin.

Dan colostrum ena ousi boukou selil vivan ek bann antikor ki protez enn baba. Dile mama evolue boukou ant colostrum ek dile ki pou vini apre.

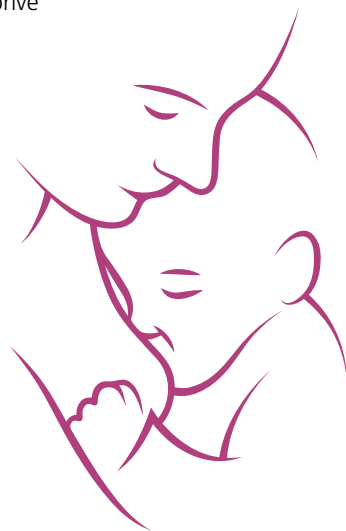
Konpozision dile maternel modifie toul’tan an fonksion laz enn baba ek saki li bizin. Bann diferan konpozan dile maternel li inik a dimounn ek li proporsionel a vites ki enn baba grandi ek pwa so servo.

Pa kapav imit dile maternel. Pena lot

nouritir ki plis protez enn tibaba ki aletman maternel. So bann bienfe al pandan bien lontan e mem ziska laz adilt.

Swazir pou alete, se ofer ou baba pli zoli kado bienveni lor later.

**Doktores Jagatsingh-Beehuspoteea**  
Pediat prive



## Somer

Aletman pandan mo groses .....	3
Donn doudou .....	5
Enn aletman efikas pandan 6 premie mwa.....	6
Bann akseswar aletman .....	7
Kestion ki mo poz mwa antan ki mama .....	8
Pou rezime .....	12

## Mo prepar mwa pou aletman pandan mo groses

● Kifer mo bizin prepar mwa pou alete ?

**Mo dile pou mo tibaba :**

- li ideal !
- li prevenir bann alerzi ek bann infeksion
- li favoriz so krwasans ek so devlopman servo
- li touzour pare, prop ek dan bon tanperatir

**Alete, li benefik pou mwa aköz li :**

- redir bann risk sengnman
- diminie risk sertain kanser (over, sin)
- li ekonomik ek pare pou servi !

● Kan ek kouma mo prepar mwa ?

- Diskit avek ou konzwin ek bann gran dimounn dan fami
- Koz avek ou bann kamarad ki finn alete, ou dokter, ou saz-fam

Alete se enn vre rises pou mo baba, pou mwa e pou nou relasion. Alete se enn zes natirel ki bizin aprann. Preske tou madam kapav alete. Bann kont-indikasion bien rar.



### Enn ti trik ?

Pou fasilit dile monte, bwar boukou delo !  
Kan ou baba pou tete, tou pou vinn natirel.

## Dan maternite, bann premie zour apre nesans

● Colostrum : pou nourri ek protez mo baba

Souvan nou apel li « premie dile », « dile zonn » ou « likid lor ». Colostrum bien ris. Li zonn fonsse e fabrike avan ki dile monte. Li totalman adapte ar seki baba bizin pandan 48 a 72 er apre so nesans.

Se enn konsantre iminite bien inportan pou proteksion baba kont bann maladi. Colostrum azir kouma premie vaksinn, natirel ek gratis.

Colostrum, parski li sikre ek atiran, insit ou baba pou tete. Plis li rise, plis sa pou stimil ou mamlon ek deklans prodiksion dile maternel.



## ● Dile maternel evolue an fonksion saki ou zanfan bizin

- So konpozision varye ofir a mezir ou baba pe tete. Kan ou sin pe vide, ou dile vinn pli ris anterm gra ki ena ladan. Ousi, pandan lazourne, mwa apre mwa, ou dile anrиси pou adapte ar bezwin ou baba ki pe grandi.
- Ou dile dan bann premie zour ris an protein ek sels minéraux ek dile ki finn vinn matir kontenir plis laktoz ek lipid.

## ● Kan dile monte

- Sa arive otour trwaziem zour avek enn gran ogmantasion kantite dile ki ou prodir.
- Kan ou tete vinn tro red, bizin fasilite dile pou sorti :
- Fer ou baba tete
- Fer bann masaj : met ou pous lor ou sin ek lezot ledwa anba ek apre apiy pandan lontan ek fer ou ledwa zwenn ziska ou teton pou fer dile-la sorti.

Bann premie zour apre mo lakousman, mo pa ti kone kouma pou fer, me bann saz-fam (nurse) finn explik mwa tou ek aster mo alete trankil!

Ek ou si anpes vinn obez!

Ek anplis, mo ranforsi lien for ki ena ant nou! Pa bliye ou si ki li bien ekonomik ! Enn zafer ki mo sir se ki tan ki mo kapav mo pou alet mo tibaba !

Mwa ou si ! Sirtou ki mo kone ki mo dile nourri ek protez mo baba kont bann mikrob ek bann alerzi!

Wi, to ena rezon! Pou nou bann mama, alete li ou si benefik ! Sa permet nou rekipere pli vit apre lakousman, diminie riski gagn sertin kanser ek maladi lezo.



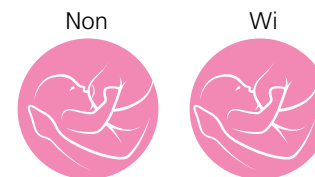
## Fer baba pran doudou, kouma bien komanse ?

**Enn ti trik ?**  
Pou insit baba ouver an gran so labous, tous so manton!

## ● Ou kone baba pe bien tete kan :

- so manton pe tous ou sin.
- so labous gran ouver.
- so lalev anba kourbe andeor.
- Trouv plis areol lao ki anba.

**Ena plizier pozision pou pran doudou. Ala de-trwa lexanp :**



## ● Ou baba pe tet bien si :

- Ou gagn swaf
- Ou baba pe tet dousma-dousma ek pe bwar gro gorze
- Ou tann ou baba avale
- Ou baba relax ek paret kontan apre ki li finn bwar

Li bien inportan ki ou les ou baba pran doudou pli souvan posib.

Bann premie semenn se enn moman pou aprann ek adapte.

Propoz ou baba pran tete kouma li pe koumans leve. Sa pou ou si evit angorzman.

**Enn ti trik ?**  
pou fer ou baba bien pran doudou:  
Rest avek ou baba ou si lontan posib. Res kalm ek relax Favoriz kontak ou lapo ar lapo ou baba. Donn li doudou avan li plore, kan li finn leve ek kalm.

## Enn aletman efikas pandan 6 premi mwa :

Bann sign ki bizin rasir ou

### 1. Li pe ris bien

Baba bwat dan enn fason kot li alez ek dan enn fason regilie. Ou pena douler.

### 2. Lasel

Dan premie mwa plis ki 3 par 24h, mol, avek ti boul-boul ek zonn.

### 3. Pipi

5 a 6 kous tranpe par 24h.

### 4. Konportman

Baba eveye : li leve ek pran doudou 6 a 7 fwa par 24h dan bann premie mwa.

### 5. Pwa

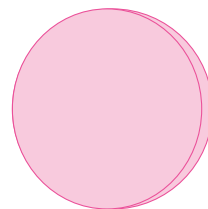
Ou baba pe pran pwa dan enn fason regilie.

Si mank enn sa 5 zafer-la, konsilte enn profesyonel lasante



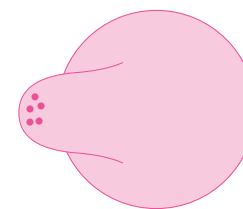
## Bann akseswar aletman

Zot kapav itil dan sertin sitiason me bizin servi zot avek inpe prekosion.



### “Coussinets d’allaitement”

Se enn rondel ki servi pou anpes dile tas ou linz si dile pe koule ant 2 aletman. Li inportan ki ou sanz zot regilierman pou evite ki landrwa otour ou teton pa res imid, ek gagn infeksiyon.



### “Bout de sein en silicone”

An silikonn, li itil si ou teton inn gagn krevas, inn fann oubien si ou teton rant andan. Met li lor ou mamlon e fer ou baba tete direktteman. Demann konsey ar enn profesyonel lasante parski so itilizasion pa touzour efikas.



### “Coquilles”

Sa zanr koki la servi pou ramas dile anplis. Atansyon selman, kot sertin fam, li ogmant prodiksyon dile e ou tete kapav angorze.

Pa bliye netwaye/steriliz sa bann akseswar sak fwa avan ou itiliz zot.





## Kestion ki mo poz mwa antan ki mama.

Mo pa pou kapav alete lontan. Eski sa vo lapenn ki mo komanse ?

**Wi. Aletman maternel, mem si li enn ti moman, li rekomande e benefik pou ou baba.**

Si ou pe rebran travay, sey kontign alet ou baba 2 fwa par zour, gramatin ek aswar. Enn bon zafer pou li sa...

Anplis, ou kapav tir ou dile pou ki enn lot dimounn kapav donn li bwar kan ou pa la.

“ Pou propte ek izienn, ki prekosion mo bizin pran avan mo okip mo baba? ”

Vous devez vous laver les mains :

- > **AVAN** ou manze, alet ou baba, donn li medikaman.
- > **APRE** ou al twalet, ou sanz kous ou baba, ou mous so nene, ou tous bann zanimo domestik ek netway zot lakaz ou litier.



1. Tranp ou lame anba delo.



2. Frot ou lame ek savon ek kont ziska 30.



3. Rins anba delo e kont ziska 10.



4. Souy ou lame avek enn serviet prop.



“ Mo per ki aletman pou gat mo pwatrinn. ”

- > Non, aletman pa gat pwatrinn, se sirtou pandan groses ki ou sin pou ogmant volim ek si ou grosi tro boukou, ou kapav gagn bann mark.
- > Aletman pa gat ou pwatrinn. Kantmem pans met enn soutien-gorz adapte ki pou bien tini ou pwatrinn. Pans ousi pou servi souvan enn lakrem (delwil koko).



“ Eski mo kapav alete mem si mo malad ? ”

- > WI, ena tigit maladi ki defann enn mama alete.
- > Konsernan bann maladi kouma VIH, meyer ou koz ek ou dokter pou li kapav konsey ou.

“ Mo bizin rebran travay : kouma kapav sevre mo baba an douser ? ”

- > Bann premie zour, tir ou dile ek donn baba. Demann konsey ar ou dokter si ou anvii enn preparasion pou ti-baba.
- > Fer enn lot dimounn dan ou fami donn dile-la pou ki ou baba aksepte bwar pli fasilman (se parski li rekonet ou loder e li riske rod tete si ou ki donn li bwar). Pou ki ou sevre ou baba dousman-dousman, ou kapav kontign gard doudou gramatin ek tanto.

“ Eski mo pou ena ase dile ? ”

- > Enn fwa ki aletman inn koumanse, pa pou ena problèm si ou baba tete souvan ek dan bon manier parski plis ou baba tete, plis ou fabrik dile.
- > Se ki inportan se ki ou fer oumem konfians !

## Eski kapav fer enn alimantasion mixt ?



- > Altern doudou ek bibron se enn solision pou bann mama ki pe rebran travay apre zot konze maternite. Sa permet gard plezir donn doudou gramatin ek tanto.
- > Me atansion : enn alimantasion mixt fer ki tigit-tigit ou dile diminie ek sa fer ki ou baba sevre plizoumwin rapidman.



## “ Eski mo bizin donn baba tete dan enn ou de sin? ”

- > Parfwa baba pou pran zis enn, parfwa toulede. Les ou baba pran enn sin ziska li paret nepli swaf, apre propoz li lot sin ek li pou bwar selon so lapeti.
- > Prosenn fwa ou pou donn dile, ou pou koumans par doudou ki ou finn done an dernie. Si ou nepli kone, donn li bwar dan tete ki pli lour.

## “ Si mo baba ne par sezaryenn, eski mo pou kapav alete ? ”



- > **WI!** Moman ki ou pou koumans alete pou depann lor ler ki ou leve apre ou sezaryenn.
- > Ou baba pou pran tete pli rapidman posib apre so nesans, otan souvan ek pli lontan posib. Enn kontak frekan fasilite donn doudou.
- > Si ou pa kapav, se papa ki pou kapav pran baba ek gagn kontak lapo-lapo ek atann ziska ou pare.

## “ Ki mo fer si mo baba ne prematire ek pa kapav tete ? ”

- > Ou dile li adapte ek stad developman ou baba ek ou dile pli fasil dizere lor so lestoma ki ninport ki lot dile.
- > Si ou pa kapav donn li direktman, lerla li inportan ki ou stimil ou laktasion kouma ou baba ne.
- > Enn bon laponp dile indisponsab : swazir enn laponp ki ena doub ponpaz, li pli efikas oubien tir ou dile avek enn laponp maniel.

## “ Eski bizin manz enn bann manze spesifik kan pe alete ? ”

- > Ou zis ena pou manz enn varyete manze ek dan enn fason ekilibre. Pa bliye bwar boukou delo (1,5-2 lit) parski kantite delo ki ou lekor bizin ogamante kan ou pe alete.
- > Limit kafe parski kafein se enn exitan ki pas dan dile maternal.
- > Evit lalkol ek sigaret, se bann pwazon pou ou baba.

## “ Mo pe atann bann zimo : eski dile pou ase pou nouru toule-de ? ”



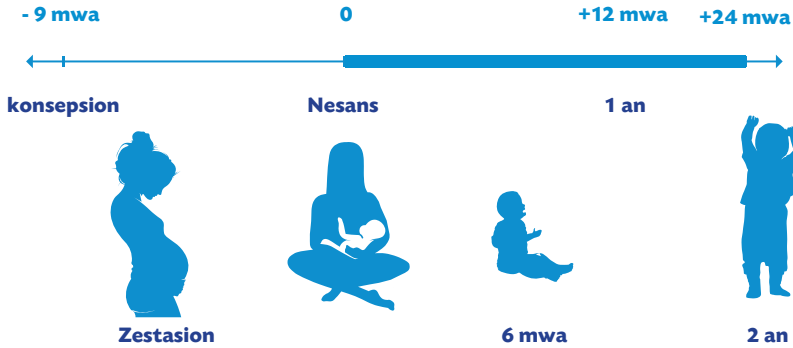
- > **WI!** Si ou kapav, li preferab ki ou alet toule-de anmetan pou gagn plis dile ek gagn letan.
- > Pou gagn konfians dan oumem, kontakte bann paran ki ena zimo pou gagn bann bon konsey.
- > Kan ou baba pou la, rod enn led pou evit fatig.



# POU REZIME

1000 premie zour (depi konsepsion ziska 2 an) se enn sans inik pou konstrir enn bon lasante dan long term.

Lerla, li bien inportan ki sak mama ek sak zanfan gagn enn nitrision optimal pandan 1000 premie zour lavi enn baba.



Sa peryod 1000 zour, kot lamem enn zanfan ek fitir adilt konstrir so lasante, li enn loportinite inik pou sezi an term prevansyon.

## Enn fwa ou finn sey aletman maternel, li vinn natirel!

### Enn bon pratik pou retenir:

Dile epe ek parfwa zonn-zonn ki sorti bann premie zour apre lakousman apel colostrum e li enn aliman esansiel pou baba ki fek ne: otan fer li benefisie!

### Bann rekomandasion:

- Mem pandan tigit letan, aletman maternel li benefik
- Bien prepar ou avan nesans baba ek diskite avek ou konzwin, avek bann pli gran dan ou fami,...
- Fer oumem konfians lor ki kantite fwa ou pou donn doudou, ki kantite, ki ler,...



PROGRAMME

Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

**PAEDIATRIC SOCIETY**

caring for the community

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

[www.programmenourriralavie.mu](http://www.programmenourriralavie.mu)

