



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Mama manz bien, ti-baba dan bien



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.programmenourriralavie.mu



Vinn mama, enn lavantir extraordiner ki pe komanse.

Pena nanye pli zoli ki kan ou pans ou ti-baba ki pe grandi dan ou vant. Ou sirman anvi ki li an bonn sante. Eski ou kone ki manier ou pe viv, saki ou pe manze ek konsome, ena enn lefe direk lor so lasante ? Pou donn ou baba tou so sans devlope kouma bizin sak zour, li nesese ki mama ek papa ena enn stil lavi ki pou permet baba-la grandi dan bann meyer kondision, alafwa dan ou vant ek apre so nesans. Seki inportan ou si se soutien ki enn mama ena depi so partener ek so lafami. Dan enn fason indirek, sa amelior bien-et so ti-baba.

ou kone ou ansint pou anpes bann risk pou ou ek ou ti baba pandan lakousman. Si enn fam ki ansint finn gagn diabet groses, li bien inportan fer enn swivi anviron 3-6 mwa apre lakousman.

Anfin, depi konsepsion ziska bann premie lane lavi ou zanfan, li inportan ou kone ki bann bon labitid alimanter ou bizin adopte pou ki ou ek ou zanfan rest an bonn sante.

Dr Ramdaursing
Zinekolog dan pratik prive

Ousi, parski enn kantite dimounn deplizanpli ena diabet dan nou popilasyon, li bien nesese ki fer enn depistaz diabet groses (diabet zestasionel). Sa depistaz-la fer depi

Sommaire

5 reg inportan pandan groses	3
Devlopman baba	3
Infeksion ek izienn	4
Pwa pandan groses	5
Alimantasion pandan groses	6
De-trwa lide repa	8
Kestion enn fitir mama	9
Alete:pa krwar tou seki ou tandel!	10
Traka e konsey	11
Pou rezime	12

5 zafer ki bizin pa bliye pandan groses

Pran ou bien swin, ou pe ou si pran swin ou baba

Eski ou ti kone ?

Enn groses li prepare depi lafin adolesans. Kouma ou decide pou tom ansint, al rann enn vizit ou dokter ek li pou konsey ou.

1. Anplis vizit ki ou ena avan tom ansint ek 4 vizit rekomande pandan groses, konsilte ou dokter souvan. Li pou kapav konsey ou.

2. Lave ek kwi bann manze ki ou konsome. Manz dan enn fason varye. Bwar boukou delo.



3. Pandan groses, enn bon somey pou ed ou pou relax. Si ou ena bann kestion, ou lantouraz pou kapav ed ou avek bann konsey.



4. Fer enn aktivite fizik leze (sof si ou dokter inn dekonsey ou) e dan enn fason regilie (marse par exanp). Sa pou ed ou kontrol ou pwa e relax. Met bann linz dan ki ou alez.

5. Evit tou seki toxik : sigaret, lalkol, ladrog. Zot danzere pou ou lasante e ou si pou ou tibaba.

* sauf avis contraire de votre médecin

Mwa apre mwa, ti baba devlope

Lavi koumans bien avan nesans ! Pandan 9 mwa groses, ou baba pou grandi zour apre zour, tousala **gras a ou !**



Bann bon labitid pou limit bann risk infeksiyon

Ena bann infeksiyon kouma *toxoplasmose* ki kapav danzere pou ou tibaba si ou infekte pandan ou groses. Demann konsey ar ou dokter, li pou inform ou lor bann risk infeksiyon.

1. Ou zanimo, sirtou kaka sat kapav fer gagn sa bann infeksiyon-la. Esey pa tro an kontak avek sat ek lav ou lame souvan.
2. Gard ou bann manze dan frizider ek pa rekonzel manze ki finn dekonzele.
3. Lav bien bann fri ek legim. Tir zot lapo avan ki ou manze.
4. Avan ki ou fer kik zafer, lav ou lame avek delo ek savon. Souy ou lame avek enn sifon prop.
5. Bien kwi bann zafer ki ou pe manze : laviann, pwason, legim...e pou bann fromaz, pran saki deza anbale.



Enn bon lizienn pandan groses : konsey enn saz-fam

Antretien ledan :

Pandan groses, ledan kapav pike. Bros ou ledan apre sak repa. Al get enn dantis si ou ledan inn pike ek sinial li ki ou ansint !

Antretien lapo :

Sa bien inportan pandan ou groses ! Pran bann dous tied (sof si ou dokter finn dekonsey ou). Evit bann dous fre, naz dan lamer ou dan larivier. Gard ou lame ek ou zong touzour prop, sirtou apre ou lakousman, pou bien-et ou tibaba.

Antretien ou tete :

Pandan ou groses, pou prepar lapo ou tete pou alete, aplik enn melans avek enn doz egal gliserinn ek lalkol. Si ou teton rant inpe andan, on kapav ris zot enn tigit pou form zot. Anplis, pandan aletman ou bizin bien okip ou tete.

Antretien bann organ zenital extern :

Gard ou lintimite prop ek lav ou avek enn savon ki pa pou agres ou lapo. Evit bann inzeksiyon dan vazin.

Zer mo pwa

Pran pwa pandan groses li normal, li mem nesese !

9-10 kg : se an mwayenn pwa ki enn fam pran dan enn manier progresif ek kontrole. Sa pwa-la vinn depi tou se ki pou permet ou baba devlope, depi likid amniotik, plasenta, ou tete ki pe prepar li pou alete. Pwa-la varye an fonksion groses ki ou deza ena avan ou groses. Ou dokter pou kapav donn ou bann konsey nitrisyonel ki adapte pou ou. Ou pou pran plis pwa ver lafin ou groses ki koumansman parski ou baba grosi plis ek ou plasenta ouisi. Si ou pe atann bann zimo, ou pou pran **anviron 13-14 kg**.

Sirtou pa fer okenn rezim san enn swivi medikal !

Pou ou lasante ek ouisi ou baba, pa swiv okenn rezim restriktif. Sinon, ou pa pou gagn saki ou bizin ek ou baba ouisi pa pou gagn saki li bizin pou so devlopman.

Si ou pe pran pwa vit ek ki li akonpagne par bann sign ki zame ou finn gagne (gonfle, tansion for, lipie anfle) :

Konsilte ou dokter toutswit !

To finn pran boukou pwa depi to finn tom ansint ?

Pou linstan 3 kg e mo dan 3em mwa. Mo dokter pran mo pwa sak fwa mo al konsilte. Apre, mo kontan marse ek naze. Sa ed mwa boukou !

Non, korek ! Mo finn pran 9 kg e mo pe akouse dan 3 semenn ! Mo dokter pe dir ki sa pou ed mwa akouse san gran konplikasyon.

To ena rezon ! Marse toulezour ed mwa kontrol mo pwa, relax ek bien dormi aswar !



Enn alimantasion ekilibre, li esansiel pou ou ek ou tibaba

Souvan nou krwar ki nou bizin manz de fwa plis pou « nourri baba » ki dan ou vant. An realite, se ki inportan se sirtou **manz 2 fwa pli BIEN, pa boukou me bon kalite manze.**

Ou kapav manz seki ou anvi e ou bizin pran letan fer bann repa. Koumsamem ki ou pou evit bann kout fatig ek ou ti baba pou devlope bien !

Mo manz inpe de tou ek mo fer momem plezir ! Sa bon pou mwa ek mo ti baba.

To ena bien rezon, inital manz pou 2. Si mo gagn tro fin, enn ti-zafer anplis, samem tou !



Enn « piramid » alimanter pou akonpagn ou

Seki mo mwins konsome –

- Sak fri, sak legim, ena so sezon ! Pou fer ansort ki ou lasiet respekte nou planet, li inportan ki ou konsom de preferans bann fri ek legim lokal e ki dan so sezon (zot pli nitritif ki bann prodwi inporte !)

Seki mo plis konsome +



Mo alimantasion ed devlopman mo baba

Vitamin B9 (lasid folik)

Dan epinar, zariko ver, ti-pwa, zavoka, lanti, karot, tomat, zwanion, melon, banann, dizef, dipin...



Fer

Dan laviann, pwason, dizef, grin sek (lanti, zariko)



Calcium

Dan dile ek prodwi ar dile (yaourt, fromaz...), legim ek fri sek (lanti, soja, zamann, pistas)



Lipides (dont oméga 3)

dan bann delwil, pwason gra kouma somon, pilchards..



Devlopman servo
Krwansans lekor
Krwansans lezo
Formasion bann selil disan

Manz bien, li esansiel depi bann premie mwa, alafwa pou mo bien-et ek pou devlopman mo tibaba.



Inpe lide lor bann repa ekilibre dan enn zourne

Pa bliye manz manze lakaz !

Ti-dezene

1 prodwi serealie : dipin dible, biskot avek diber ou avek konfitir ou enn bol oatmeal
 + dile + enn fri ki finn bien lave + delo



Dezene ek dine

Bann legim (sousou, patol, kalbas, pipangay, bred, rav,...)
 + Laviann ou pwason (ton, kapitenn, pilchard, tilapia, makro, sardinn,...) ou dizef
 + Swazir enn fekilan : dipin dible, pat, diri, pomedeter, farata, grin sek (lanti, dal, gro-pwa...)
 + 1 prodwi letie : yaourt natir san disk ou enn ver dile
 + 1 fri fre (melondo, mandarinn, goyav, mang, grenadinn...)
 + delo



Goute (dan lapremidi)

enn bout dipin avek enn kwiyer-a-kafe diber ou konfitir+ 1 ver dile
ou 1 ti bol oatmeal avek dile + 1 ver delo
ou 1 yaourt natir san disk ek 1 banann + enn ver delo
ou 4 biskwi (pa tro sikre) + 1 ver dile



Se enn lexanp bann repa pandan lazourne, biensir li esansiel ki ou manz inpe tou, san exazere !

Bwar boukou delo : pou rafresi ou, pou idrat ou, pou evit konstipasion ek bann gonfleman.

Bwason gazez ek sikre bizin konsome avek moderasion.



Mo bann kestion antan ki fitir mama

“ Eski mo bizin manz de fwa plis pandan mo groses ? ”

> **Non !** Souvan nou krwar ki bizin manz de fwa plis pou « nourri baba ». An realite, se ki inportan se bizin manz 2 FWA PLI BIEN ! Ou pou evit bann problem pwa ek so bann komplikasion (diabet groses...).

“ Kouma mo kapav swiv mo pwa ? ”

> Dabor li normal ki ou pran pwa, ou lekor pe sanze, ou baba pe devlope. Se ki inportan se bien sirvey seki ou manze, manz avek moderasion bann aliman tro sikre ou tro gra.

Enn rezim pou megri DEKONSEYE !

Ou dokter pou dir ou ki ou bizin fer si ou pe pran tro boukou pwa.

“ Mo toul'tan gagn fin ! Ki mo bizin fer ? ”

> Fraksionn ou bann repa : ti-dezene, dezene, goute, dine.
 > Si ou ankor gagn fin, ala bann lide pou kalme enn ti fin :
 - Enn bout dipin ek fromaz + delo
 - Enn yaourt avek fri + delo

“ Mo pou gagn zimo : mo kapav manz 2 fwa plis ? ”

> Ou pa bizin manz 2 fwa plis parski saki ou bizin enn tigit mem plis ki bann fam ki pe atann enn sel baba.

“ Eski mo bizin pran bann sipleman vitaminn ou fer ou bann konpleman alimenter pandan mo groses ? ”

> Demann konsey ar ou dokter ! Li pou preskrir, si ou bizin, bann sipleman ek kantite ki ou bizin.



Pa krwar sa !

Mo tete tipti, mo pa pou ena ase dile ?

Ti tete, gro tete, mem zafer sa. Zot ena mem anatomi. Sel diferans se lagres ki ena e sa pa anpes prodiksion dile.

Enn fwa ki aletman inn demare, tou pou pas bien si ou zanfan tet regilierman ek kouma bizin. Plis enn ti-baba tete (lizour ek lanwit), plis ou pou gagn dile.

Mo dile pa pou ase nourisan ?

Ou dile pou touzour nourisan pou ou ti-baba.

Dile maternel ena touzour tou seki bizin pou nourisi, idrat ek protez ou baba. Si ou baba pe pran pwa bien, so pipi kler, ki li aktif ek reseptif, ou bizin rasir ou !

Boukou traka lie ar mank linformasion ek ou si bann fos lide ki sirkile lor aletman.

Paret ki kan baba pran doudou, gagn dimal : vre sa ?

Seki kapav fer ou gagn dimal se move pozision baba kan li pe pran doudou. Premie semenn, ou teton kapav sansib e mem fermal. Se enn fenomenn normal e li pou pase. Si sa kontigne, pa ezite demann konsey enn dokter.

Mo pran bann medsinn, mo pa pou kapav alete ?

Boukou medsinn konpatib avek aletman. Me atansyon, pa pran enn tretman san demann konsey ar ou dokter.

Alete pou gat mo tete ?

Non ! Aletman pa abim tete, se plito lagres ki kapav transform ou tete. Ou zis bizin met enn bon soutien-gorz aletman qui pou soutenir ou tete san kraz zot.



Bann ti traka pandan mo groses

Gagn maloker ek vomisman

Se bann sintom ki akonpagn enn groses, zot fiziolozik ek normal ! Ou kapav rasir ou, sa bann sintom-la disparet laplipar letan dan 3em mwa groses.

Pou ed ou : pa lev brit dan gramatin, bwar boukou delo toutlong lazourne e manze souvan me an ti kantite.

Ou gagn maloker dan gramatin ? Sey pran ou ti-dezene lor lili ! Manze avan ki ou desann lor lili kapav benefik.

Konstipasion

Se enn zafer bien inkonfortab ki souvan lie ar seki ou manze :

Bwar omwin 1L edmi delo par zour.

Konsom omwin 5 fri ek legim par zour.

Bouze : mars omwin 30 minit par zour (si ou dokter pa defann ou).

Remonte asid

De-trwa trik ki pou ed ou limit sa :

- Fraksiyon ou bann repa : 3 repa leze, enn goute, enn ti-zafer aswar.
- Manz dousman, mase bien.
- Bien kwi ou legim.
- Limit bann manze gra, asid ek ki ena pima.
- Pa al dormi zis apre enn repa.
- Evit lafime sigaret otour ou, res dan enn landrwa kot ena ler.

De-trwa konsey pou ed ou zer sa bann ti traka-la

Problem somey

Li normal sa ek li lie ar groses. Fer enn aktivite fizik (kouma marse) sof si ou dokter inn defann ou. Aswar, manz bann zafer ki pa gra e bwar boukou delo ou enn ver dile tied.

Retansyon delo

Konsilte ou dokter ! Si apre ou konsiltasyon se pa enn zafer patolojik, ou kapav diminie bann gonfleman par met enn lorye anba ou lipie kan ou pe alonze, evit krwaz ou lipie, met bann linz ki pa sere, repoz ou ek fer inpe lexisis.

Inflamasyon zansiv

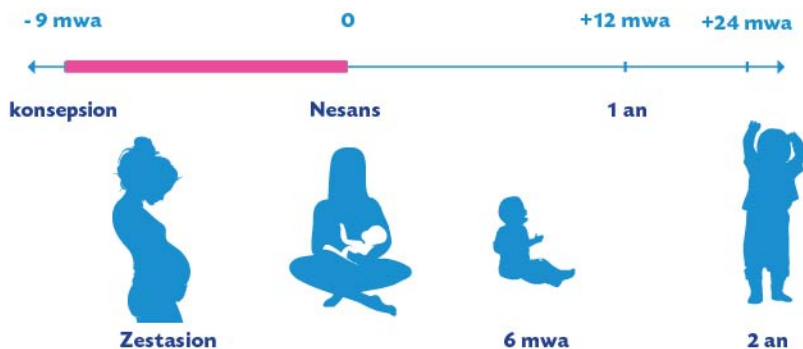
Se enn fenomenn normal. Sou lefe ormonal, lasidite ou labous sanze. Samem kifer ou zansiv vinn pli sansib. Konsilte ou dokter, il pou kapav konsey ou.



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 prevansion.

Pou enn fam ansint

Seki pa bizin bliye:

Enn alimantasion varye ek ekilibre esansiel depi konsepsion pou ofer ou baba bann meyer sans pou devlope bien sak zour

Bann rekomandasion inportan:

- Pran folat (papa ek mama)
- Gard pwa stab
- Limit linpakt sigaret, lalkol, stres ek polian



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

