



République de Djibouti

# Boite à image sur la Nutrition

## Femme enceinte



# La grossesse est une responsabilité du couple



## **Contexte :**

Aicha et Mohamed viennent d'être informés au Centre de Santé que Aicha est enceinte, ils sont très heureux.

## **Questions :**

Que voyez-vous sur cette image ?

Quels sont les sentiments de Aicha et son époux ?

Que font Aicha et Mohamed ?

Pourquoi vont-ils au centre de santé ?

## **Messages Clés :**

- le bien être des enfants est la responsabilité du couple.
- Un mari responsable dès qu'il suspecte une grossesse accompagne ou s'assure que sa femme se rend au centre de santé, allez consulter au Centre de Santé car votre accouchement se déroulera sans danger. En plus votre enfant et vous-même serez tous deux biens portants.
- chaque femme enceinte doit aller au Centre de Santé au moins quatre fois pendant sa grossesse : une fois au 1er trimestre, au deuxième trimestre, 3ème trimestre de sa grossesse enfin 9ème mois

## **Informations Complémentaires :**

- Une femme enceinte peut réduire considérablement les dangers liés à l'accouchement, si elle se fait régulièrement examiner au centre de santé suivants le calendrier suivants :
  - 1er trimestre de sa grossesse ;
  - 2ème trimestre de sa grossesse ;
  - 3ème trimestre de sa grossesse ;
  - Et enfin 9ème mois ;

# Les avantages de la Consultation Prénatale pour la femme enceinte



## **Contexte :**

Aicha est une femme enceinte qui va tous les mois au Centre de Santé pour le suivi de sa grossesse.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Quels sont les services dont Aicha bénéficie au Centre de Santé ?

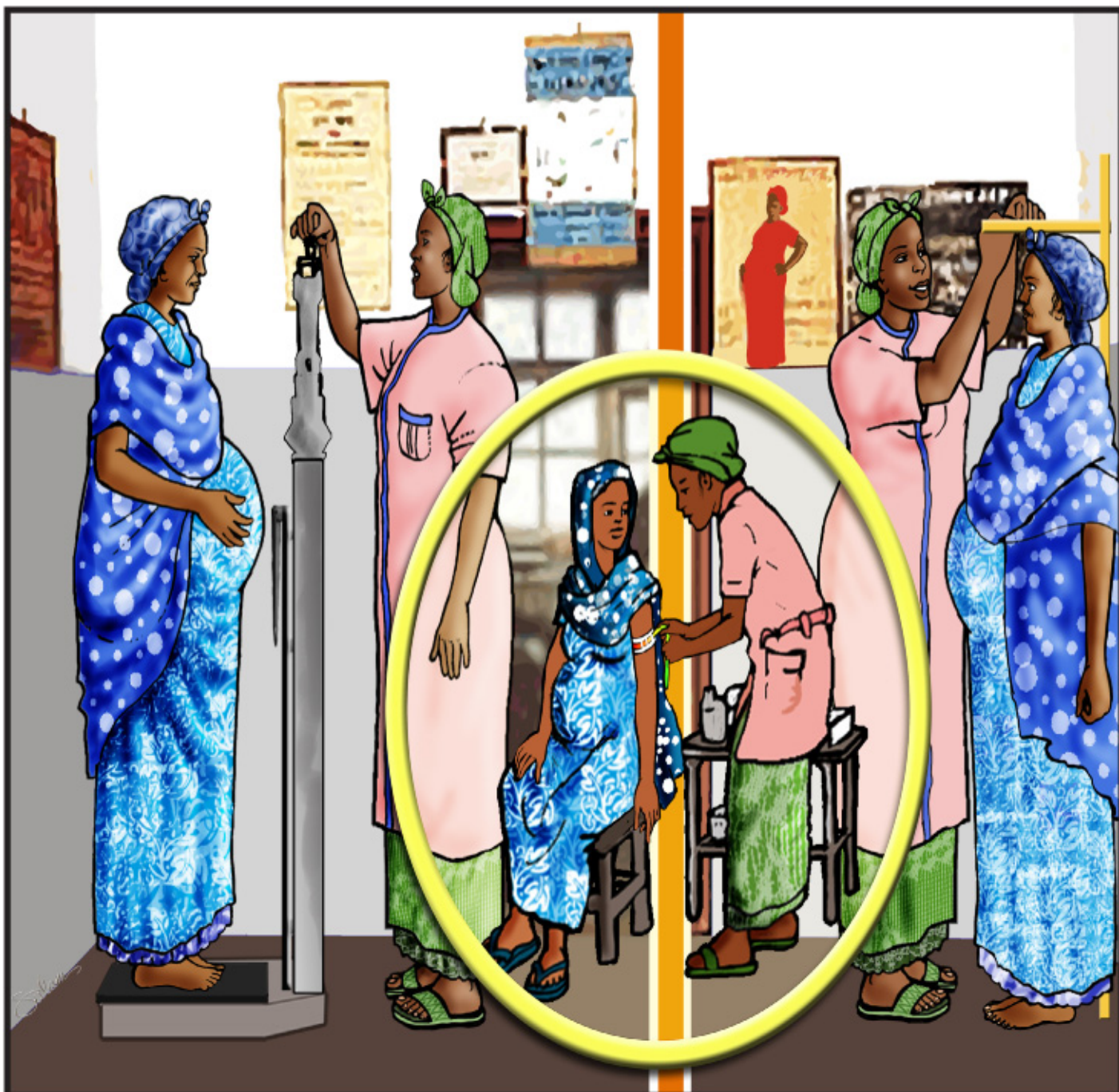
## **Messages Clés :**

- chaque femme enceinte doit aller au Centre de Santé quatre fois pendant sa grossesse : une fois au 1er trimestre, au deuxième trimestre, 3ème trimestre de sa grossesse enfin au 9ème mois.
- au Centre de Santé, la femme enceinte doit être vaccinée contre le tétanos et recevoir une moustiquaire imprégnée d'insecticide pour éviter le paludisme ainsi que les comprimés de Fer/Acide Folique (FAF)/ Déparasitant pour avoir de la force durant la grossesse et l'accouchement.
- l'agent de santé vous conseillera de manger un repas de plus et de vous reposer au moins une heure chaque jour.
- Prévention de la malnutrition/carence

## **Informations Complémentaires :**

- Pour éviter certaines maladies pendant la grossesse, et même au cours et après l'accouchement, il est important que la femme enceinte parte au Centre de Santé pour ses quatre consultations prénatales (CPN).
- A chaque fois qu'une femme enceinte vient en consultation prénatale. Il faut qu'elle soit toujours munie de son carnet de sante pour noter les résultats des examens effectués au centre de santé. Cela facilite le suivi de sa grossesse par l'agent de santé.
- Un bon suivi prénatal assure une grossesse et un bébé en santé.

# Surveillance du poids et de la taille chez la femme enceinte



## **Contexte :**

**La pesée et la taille de la femme enceinte est importante pour assurer le suivi de la croissance du bébé dans le ventre.**

## **Questions :**

- **Que voyez-vous sur cette image ?**
- **Que fait Aïcha?**
- **Que fait l'agent de santé ?**
- **Avec quelle fréquence une femme enceinte doit-elle être pesée ?**
- **Combien de poids doit-elle prendre?**
- **Pourquoi doit-elle prendre du poids?**

## **Messages Clés :**

- **Une femme enceinte doit se peser une fois par mois, pour mieux s'assurer de l'évolution de son poids. Chaque mois, son poids doit augmenter d'1 kg environ.**
- **Une femme qui commence sa grossesse bien nourrie avec des aliments nutritifs et riches en vitamines et en fer pourra accoucher sans complications d'un enfant robuste, et sain**

## **Informations Complémentaires :**

- **Durant la grossesse, le poids de la femme doit augmenter en moyenne de 9 à 12 kg ;**
- **Une femme très mince ou une femme portant des jumeaux doit prendre plus de poids. Une grosse femme doit aussi gagner un peu de poids.**

## Prise des comprimés de fer/acide folique (FAF) par la femme enceinte





## **Contexte :**

Aicha a reçu des comprimés de Fer/Acide Folique (FAF) au Centre de Santé. Le fer est une composante essentielle du sang. La prise des comprimés de FAF permet d'éviter le manque de fer et de rendre le sang fort.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Que fait Aicha?
- A quoi servent les comprimés qu'elle prend ?

## **Messages Clés :**

- Une femme enceinte doit se rendre au Centre de Santé pour bénéficier des comprimés de fer/acide folique (FAF) et suivra les indications de l'agent de santé pour prévenir l'anémie due à la carence en fer ;
- Un manque de fer entraîne la fatigue de la femme enceinte, augmente le risque de décès par hémorragie lors de l'accouchement et le faible poids de naissance chez le nouveau-né ;
- une femme enceinte, pour sa santé et celle de son enfant, prendra chaque jour un comprimé de fer/acide folique, au milieu du repas ou juste avant de se coucher.
- Elle doit prendre ces comprimés, durant toute la grossesse jusqu'à l'accouchement et continuera jusqu'à trois mois après.

## **Informations Complémentaires :**

- En prenant ces comprimés de fer/acide folique, vous pourrez constater des effets secondaires suivants : nausées, ballonnement, constipation, selles noires. Mais ce sont des signes passagers.
- Pour diminuer ces effets, vous pouvez : Boire plus et manger des fruits ; Prendre les comprimés juste avant de vous coucher ; Prendre les comprimés au milieu des repas avec un fruit riche en vitamine C, qui favorise l'absorption du FAF par le corps.
- Prendre du fer vous donnera de la force pour l'accouchement
- Réduira les risques d'hémorragie

## Séance d'éducation par les pairs



## **Contexte :**

Le dialogue entre les femmes enceintes permet de partager leurs problèmes de santé en toute confiance. Les enseignements tirés donnent à chacune d'elles la capacité d'affronter les événements de la grossesse et de s'assurer d'accoucher d'un bébé en bonne santé.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Que font les femmes entre elles ?
- Quels avantages les femmes pourront tirer de ces échanges ?

## **Messages Clés :**

- Femme enceinte, parmi les bons services offerts par les agents communautaires il y existe :
  - l'organisation des séances de dialogue entre les femmes enceintes pour partager leurs expériences sur le déroulement de la grossesse, les signes de danger et l'hygiène ;
  - l'apprentissage des recettes ;
  - le suivi régulier de votre grossesse et la remise de suppléments et de médicaments.
- N'hésitez pas d'y participer car vous pourrez tirer des connaissances et des attitudes utiles pour mieux gérer votre grossesse.
- Dès que vous êtes certaine d'être enceinte, participez aux séances de surveillance communautaire de la grossesse pour vous procurez des conseils utiles pour votre santé.

## **Informations Complémentaires :**

Le Foyer d'Apprentissage et de Renforcement Nutritionnel (FARN) est une approche communautaire d'éducation nutritionnelle et de santé des femmes enceintes qui favorise le suivi par un agent communautaire en stratégie avancée et l'éducation des pairs dans la communauté.

- Prendre du fer vous donnera de la force pour l'accouchement et Réduira les risques d'hémorragie

# Reconnaissance des signes de danger pendant la grossesse



## **Contexte :**

La femme enceinte et son mari doivent pouvoir reconnaître les signes de danger pendant la grossesse. Ces informations permettent au couple de reconnaître facilement les symptômes anormaux et de chercher rapidement des soins au Centre de Santé.

## **Questions :**

Que voyez-vous sur cette image ?

Que signifient ces signes pour la femme enceinte?

## **Messages Clés :**

Une femme enceinte doit avertir aussitôt un membre de la famille pour l'accompagner au Centre de Santé si elle a un seul de ces signes : le gonflement des pieds, le saignement génital, les pertes de liquide à travers la région génitale, douleurs abdominales, la fièvre, les vertiges, les maux de tête persistants, absence de mouvement de l'enfant depuis deux jours.

## **Informations Complémentaires :**

A chaque fois qu'une femme enceinte se trouve face à l'un de ces signes de danger, elle doit aller aussitôt dans la structure sanitaire la plus proche (Centre de Santé, Poste de Santé, etc.).

# Le soutien du mari dans l'alimentation de la femme enceinte



## **Contexte :**

Aicha est enceinte, son époux discute souvent avec elle pour savoir tout ce qui lui arrive. Un mari attentif, aime être informé sur les besoins de sa femme pour mieux l'assister.

## **Questions :**

- Que doit savoir un mari pour assurer à sa femme une alimentation adéquate ?
- Comment un mari peut-il contribuer au suivi de la grossesse de sa femme?
- Quels sont les différents aliments que la femme enceinte peut manger ?

## **Messages Clés :**

- Le bien être des enfants est la responsabilité du couple. Un mari responsable doit s'assurer que sa femme enceinte mange bien et boit suffisamment. Car, une femme avec un enfant ayant un bon poids à sa naissance sera plus vigoureux et résistera mieux aux maladies qu'un petit bébé.
- Mari, vous devez donner à votre femme les aliments riches en vitamine A pour prévenir la cécité nocturne : les légumes et fruits à chair jaune et orangée, les oeufs, le foie
- Mari, assurez que votre femme consomme des aliments riches en fer chaque jour de la grossesse pour éviter l'anémie. Les aliments tels que le foie, les abats, la viande et les petits poissons sont riches en fer.
- Mari, assurez que votre femme mange juste après chaque repas un fruit riche en vitamine C tel que l'orange, le citron, la mangue ou la goyave.

## **Informations Complémentaires :**

- Un mari attentif, s'assure que sa femme enceinte mange plusieurs fois par jour : en plus des trois repas principaux, mange des aliments riches en glucides, protides, lipides, sels minéraux et vitamines et boit suffisamment pendant toute la grossesse. L'alimentation de la femme enceinte doit être variée.

# Importance de l'hygiène pendant la grossesse





## **Contexte :**

L'hygiène est extrêmement importante pour prévenir les maladies et rester en bonne santé. Une famille dont l'hygiène est bonne est protégée contre beaucoup de maladies.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Que fait Aïcha ?
- Quels sont les conseils d'hygiène qu'il faudra donner à une femme enceinte ?

## **Messages Clés :**

- Une femme enceinte, doit laver les aliments avant de les préparer et de les couvrir pour les protéger des mouches et de la poussière.
- Pour éviter les maux de ventre et la diarrhée, tous les membres de la famille doivent se laver les mains avec de l'eau et du savon après chaque contact avec les selles et avant de toucher à la nourriture.
- Une femme enceinte doit éviter de manger des aliments "de la veille" : ils peuvent contenir des bactéries qui provoquent des maladies.
- Chaque jour, il est essentiel de faire votre toilette intime et de changer vos sous-vêtements

## **Informations Complémentaires :**

- L'hygiène pendant la grossesse doit être alimentaire, corporelle, vestimentaire, et environnementale ;
- L'hygiène alimentaire suppose la consommation de l'eau bouillie et filtrée si possible, laver les légumes et les fruits avant de les consommer, ne manger que de la viande fraîche et bien cuite ;
- L'hygiène corporelle suppose se laver les mains avant et après chaque repas, et encore après le contact avec les selles.
- L'hygiène environnementale est la propreté de la maison. Éviter la stagnation des eaux usées, et aménager une latrine pour la famille.
- Il faut laver les aliments avant de préparer
- La femme doit dormir sous une moustiquaire

# Interdiction des excitants chez la femme enceinte



## **Contexte :**

Aicha est enceinte, elle doit savoir que la cigarette, le thé, le café, et autres excitants sont nuisibles à sa santé et celle de son bébé.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Qu'est ce qu'elle est entrain de faire ?
- Pourquoi les femmes enceintes ne doivent-elles pas consommer des excitants ?

## **Messages Clés :**

- Pour son bien être et celui de l'enfant qu'elle porte, une femme enceinte doit éviter tout excitant. La consommation de ces excitants par une femme enceinte peut empêcher l'évolution de la grossesse ;
- Une femme enceinte ne doit pas consommer du café et du thé. Elle doit éviter la cigarette, le chicha, le khat

## **Informations Complémentaires :**

- Le café et le thé réduisent l'absorption du fer contenu dans les aliments
- La consommation de ces excitants (la cigarette, le chicha, le khat) par une femme enceinte peut empêcher l'évolution de la grossesse et le développement de l'enfant.

## Repos de la femme enceinte



## **Contexte :**

Une femme enceinte se repose parce que la fatigue accumulée pourrait entraîner un accouchement prématuré. Le repos est une nécessité pour garantir la naissance d'un bébé sain.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Que fait Aicha ?

## **Messages Clés :**

- Pendant la grossesse d'une femme, son corps a besoin davantage de repos. Donc prenez du temps pour se reposer au moins une heure par jour.
- Une femme enceinte doit faire attention aux charges qu'elle porte.

## **Informations Complémentaires :**

- Le mari a un rôle important pour assurer que sa femme enceinte soit relevée des charges lourdes qu'elle porte;
- La femme doit bien se reposer chaque jour afin d'accoucher d'un enfant en bonne santé et porter à terme sa grossesse

# Avantage de l'accouchement dans un centre de santé



## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Où va le mari avec sa femme ?
- Que fait l'agent de santé ?

## **Messages Clés :**

- Mère, pour accoucher rendez vous dans un centre de santé afin de bénéficier de l'aide d'un professionnel ;
- L'accouchement dans un centre de santé ou en présence d'un professionnel permet de bénéficier d'un accouchement sans danger pour vous et votre bébé.

## **Informations Complémentaires :**

- Identifiez un moyen de transport pour une évacuation rapide en cas d'urgence ;
- Si vous avez accouché à domicile, vous devez vous rendre au centre de santé le plutôt possible pour vous faire examiner et pour faire examiner votre bébé dans la première semaine, de préférence 2 à 3 jours après l'accouchement ;
- Lors d'une visite postnatale, l'agent de santé vous :
  - posera des questions sur votre grossesse, l'accouchement et le nourrisson; il vous examinera, vous et votre bébé pour s'assurer que tous les deux sont bien portant.
  - donnera des traitements préventifs pour que vous et votre bébé restiez en bonne santé
  - conseillera sur les manières de prendre soin de vous-même et de votre bébé

# Accouchement dans un centre de santé, famille heureuse





## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Où est la femme avec son Bébé ?

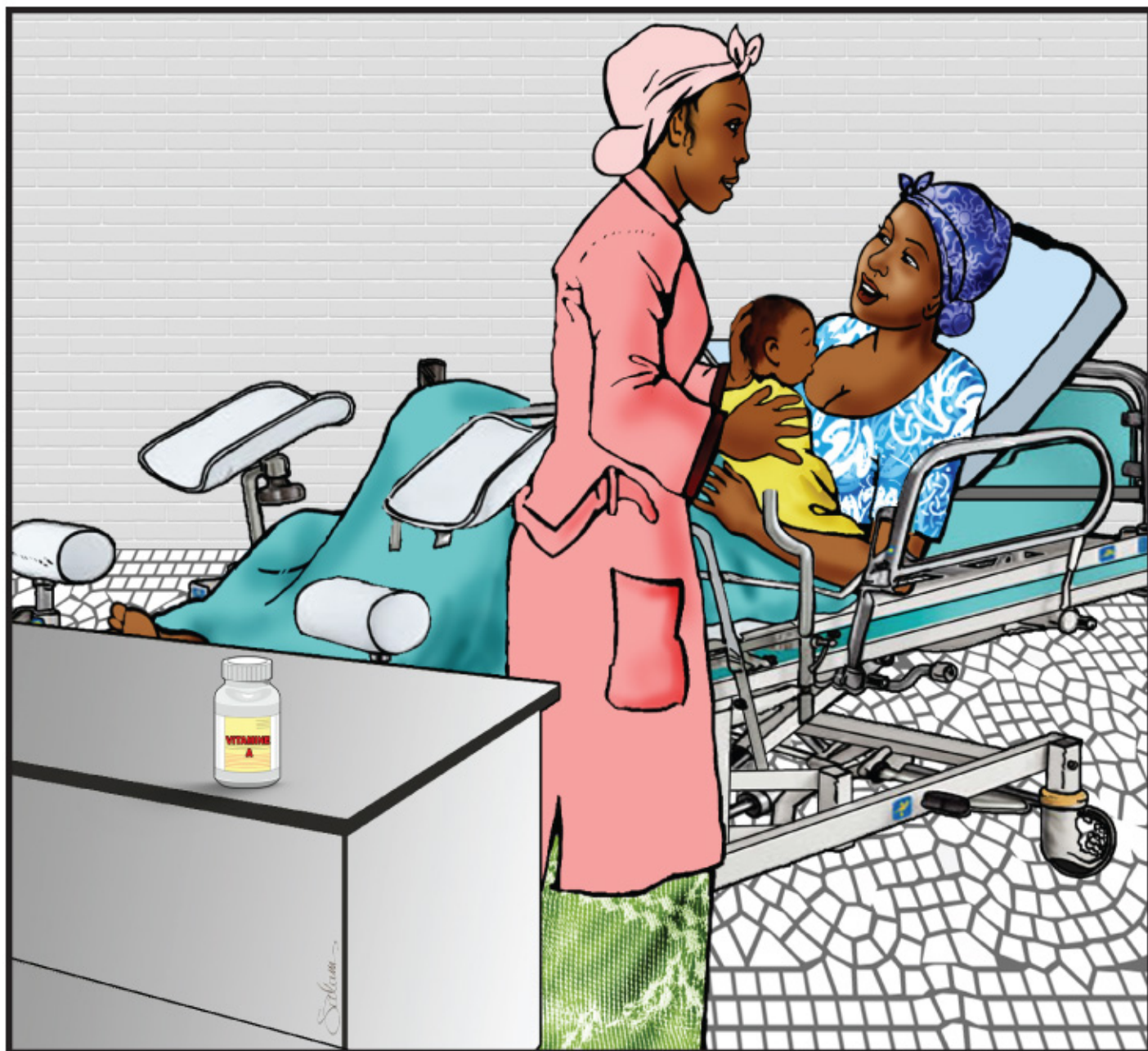
## **Messages Clés :**

- Une femme accouchée dans un centre de santé ou hôpital peut réduire un grand nombre de risques liés à l'accouchement tel que l'hémorragie, perte de l'enfant...
- bénéficie d'un soin efficace et des conseils des professionnels ;

## **Informations Complémentaires :**

- Une grossesse suivi et un accouchement dans un centre de santé permet de :
  - Economiser suffisamment d'argent.
  - Avoir un enfant en bonne santé avec un poids supérieur à 2,5kilo
  - Rendre toute la famille heureuse

# Mise au sein précoce



## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Où est la femme avec son Bébé ?
- Que fait l'agent de santé ?

## **Messages Clés :**

- Mère, mets immédiatement le bébé au sein dans les 30min qui suivent l'accouchement afin qu'il bénéficie du premier lait jaunâtre, appelé colostrum, car comme un vaccin, il protège l'enfant des maladies infantiles.
- Donnez le sein à son enfant dès sa naissance pour accélérer la montée laiteuse

## **Informations Complémentaires :**

- Allaiter immédiatement après l'accouchement aide à arrêter le saignement, facilite l'expulsion du placenta et accélère la montée laiteuse ;
- Le lait maternel contient des éléments nutritifs et des substances qui protègent le bébé contre les infections ;
- N'oubliez pas que le lait maternel est une bonne source de vitamine A.
- Le lait maternel contient suffisamment de l'eau pour l'enfant.
- Donnez de l'eau à votre enfant est une source de maladie surtout la diarrhée, alors maman évitez l'eau pour préserver la santé de votre bébé

## Prise des capsules de vitamine A de la femme dès l'accouchement



## **Contexte :**

La vitamine A est donnée à la femme allaitante et aux enfants pour renforcer le système immunitaire et se protéger contre les maladies et la cécité. Pendant les premiers jours après l'accouchement, l'agent de santé en profite pour donner de la vitamine A à la nouvelle mère.

## **Questions :**

- Que voyez-vous sur cette image ?
- Que fait la femme qui est assise ?
- A quoi servent les capsules qu'elle va prendre ?
- Quels sont les conseils que lui donne l'agent de santé à propos de ce produit ?

## **Messages Clés :**

- Il faut prendre une première capsule de vitamine A le plus tôt possible après l'accouchement.
- La prise des capsules de vitamine A (qui passeront dans le lait maternel), protégera la vue et la santé de votre bébé. En plus, cette vitamine A renforcera la défense de votre corps contre les maladies.

## **Messages Clés :**

- Les capsules de vitamine A à forte dose ne doivent jamais être prises au delà de six semaines après l'accouchement. Ceci afin d'éviter de donner une capsule à une femme qui serait enceinte de nouveau ;
- Une femme qui donne naissance à un bébé mort-né ne reçoit qu'une seule capsule de vitamine A ;
- Pour la santé de la mère et de l'enfant, consommons autant que possible le foie, la carotte, la mangue, la papaye, la courge, les feuilles vertes



Ministère de la Santé



Agence Djiboutienne de Développement Social

---

## \* Bailleurs de fond



JAPON

---

## \* Partenaires



MPF



UNFD



unicef



Organisation  
mondiale de la Santé



BANQUE MONDIALE

