

## 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 ?

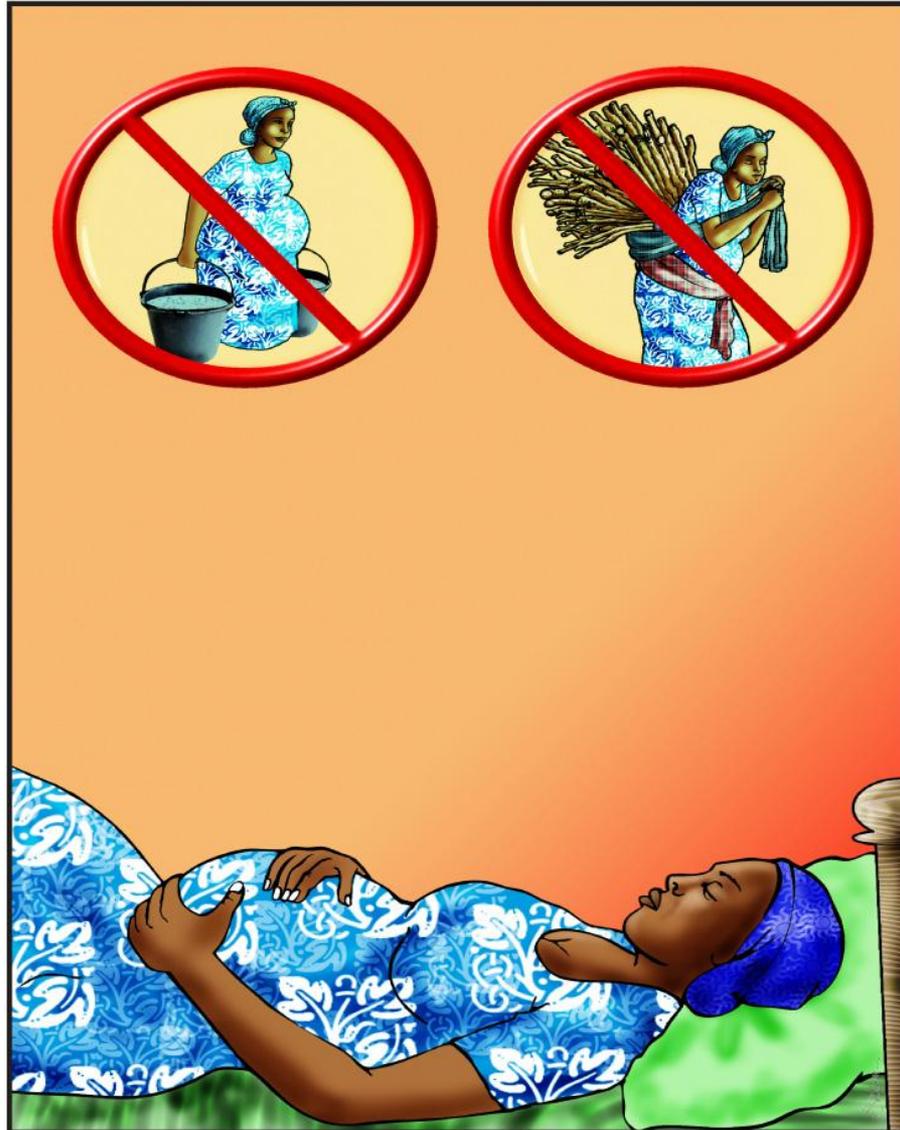
**Messages Clés :**

- 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 Aïcha ?

**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 ?

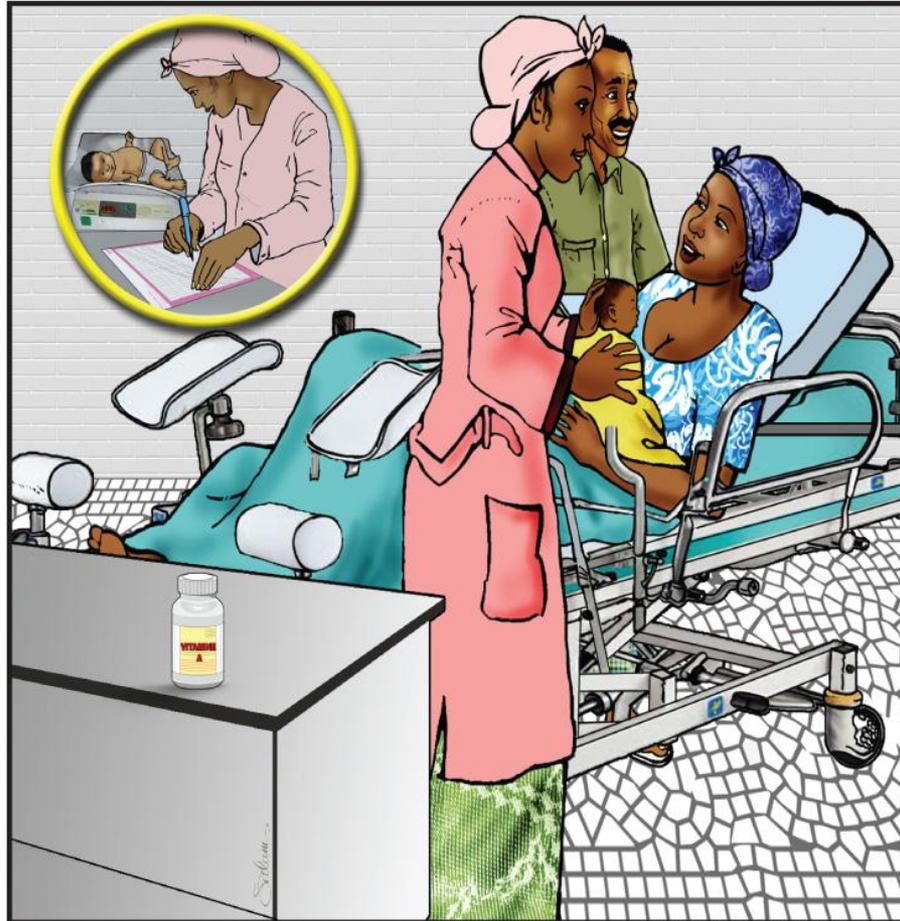
### **Messages Clés :**

- 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 ?

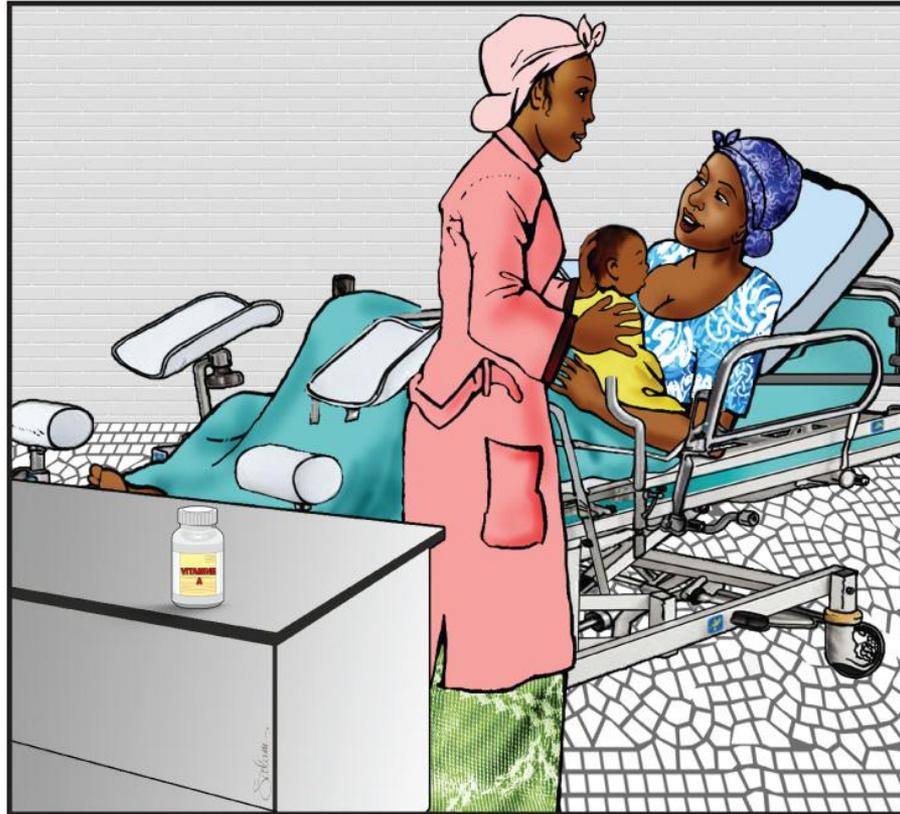
### **Messages Clés :**

- 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 suivie 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 ?

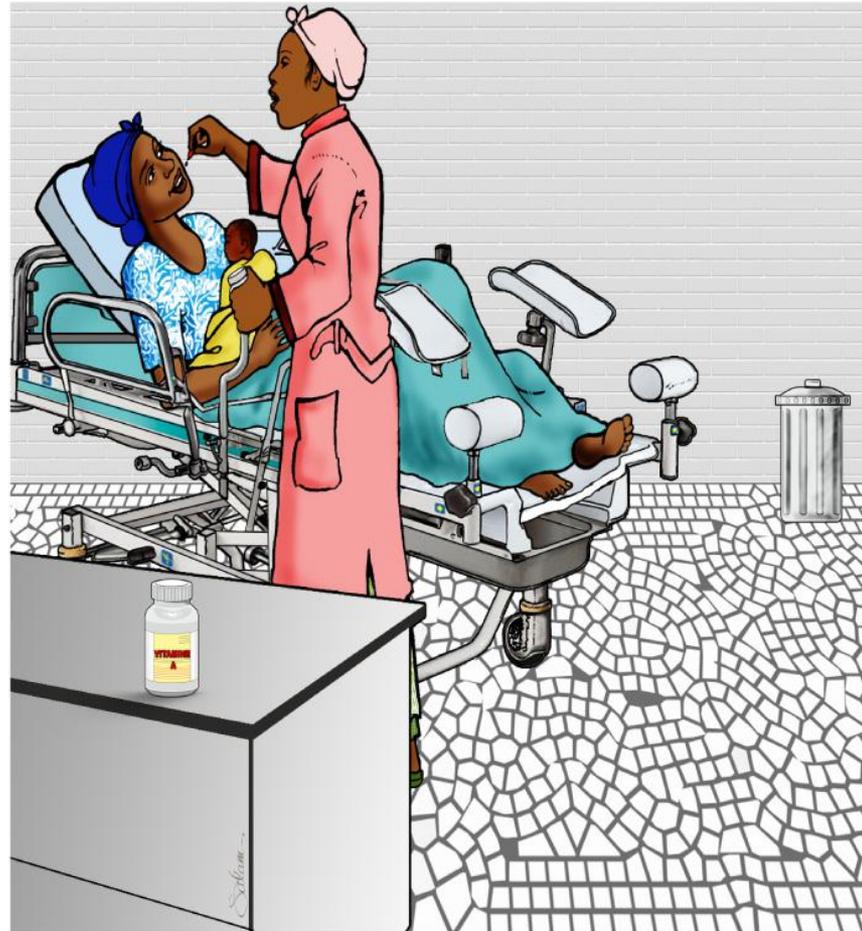
### **Messages Clés :**

- 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