

Venez rejoindre La Leche League International (LLLI) et l'Alliance Mondiale pour l'Allaitement Maternel (WABA) pour fêter

la Journée Mondiale de la Santé, le 7 avril 2012 : La bonne santé rajoute de la vie aux années

C'est logique, n'est-ce pas ? Une bonne santé non seulement rajoute des années à la vie, mais rajoute aussi de la vie aux années. Pour beaucoup, l'idée de « vieillir » implique des maux et des douleurs croissants accompagnés d'une mobilité et d'un fonctionnement réduits. Mais ce n'est pas une fatalité, surtout si nous travaillons à « soigner » notre santé et notre bien-être la vie durant.

Tout comme un long voyage à pied commence par un pas, le chemin de la bonne santé commence tôt. Idéalement, le chemin de la bonne santé commence dès la conception, avec une mère qui est en bonne santé avant de tomber enceinte. Il se poursuit tout au long de la grossesse. Et, si les débuts se passent comme Mère Nature a prévu, le nouveau bébé qui est allaité au sein est bien lancé sur le chemin de la bonne santé.

Assurer la bonne santé de la population mondiale n'est pas seulement une « destination ». Il s'agit d'un véritable voyage. Un voyage qui dépend de nombreux facteurs, y compris la chronologie, le timing, l'environnement et l'équité. L'allaitement maternel peut jouer un rôle important dans chacun de ces facteurs.

Chronologie

Le chemin d'accès à la santé se construit - ou se détériore - au cours de la vie d'un individu. Il allie les choses auxquelles nous sommes exposés, nos expériences et nos interactions avec les autres. Ce qui se passe aujourd'hui influe sur la santé de demain.

Nous savons que l'allaitement a des conséquences tout au long de la vie pour la santé de la mère et de son bébé. L'expérience d'un enfant au sein n'est pas seulement de recevoir des aliments nutritifs et de la protection immunitaire, mais de lui donner également sa première interaction sociale, peut-être la plus importante. Leçons d'amour, de confiance et de la conscience des autres sont apprises niché dans les bras d'une mère.

Timing

Il y a des périodes critiques, telles que le développement du fœtus, la naissance, la petite enfance et l'adolescence, qui sont particulièrement importantes dans la prédiction de la santé tout au long de la vie. Tout ce qui arrive à un individu - du bon et du mauvais - peut avoir un impact à long terme sur la santé. L'impact est plus grand au cours des périodes spécifiques sensibles du développement, telle la petite enfance. Toutes ces expositions s'ajoutent au fil du temps.

Nous savons que le non allaitement a une profonde influence sur le risque d'une multitude de maladies et de mal-être à court et à long terme. Et nous savons que même un allaitement maternel de courte durée est mieux que rien, et que l'allaitement maternel exclusif



pendant six mois environ, suivie par la poursuite de l'allaitement accompagné d'aliments complémentaires nutritifs pendant au moins un an ou plus, contribue à renforcer cette protection cumulative contre la maladie.

Environnement

Le milieu communautaire joue un rôle important dans la santé et le bien-être. La disponibilité d'aliments abordables et nutritifs, de parcs et terrains de jeux pour encourager l'activité physique, d'air pur et d'eau - ce sont tous des éléments d'une communauté saine. En outre, il y a des aspects sociaux d'une communauté qui sont aussi importants que ses aspects physiques. Les interactions entre les personnes qui y vivent, le soutien et le mentorat des uns des autres, créent un environnement sain pour tout le monde.

Nous savons que certaines collectivités sont par nature plus « favorable à l'allaitement maternel » que d'autres, et cela a un impact à la fois sur l'initiation de l'allaitement et sur la durée. Les mères qui allaitent bénéficient de l'encouragement et du soutien provenant de tout niveau de leur communauté : des amis et de la famille, des professionnels de santé, au travail, des autorités, et même du soutien pendant les périodes de crise ou d'urgence. Et une mère qui allaite devient un modèle et un mentor pour une autre, que ce soit sa fille, sa sœur, son amie, ou tout simplement une inconnue de passage qui voit son bébé au sein sur un banc public.

Equity

Les disparités sanitaires dans les collectivités et les populations restent une triste réalité dans le monde d'aujourd'hui. Il ne devrait pas en être ainsi, tout le monde mérite de vivre en bonne santé et dans le bien-être.

Nous savons que l'allaitement atténue les inégalités, que les enfants naissent dans la pauvreté ou dans la richesse.



Le rôle de la grand-mère dans une famille qui allaite

« Les grands-parents sont notre lien continu avec le passé récent, les événements et les croyances et les expériences qui influent si fortement sur nos vies et sur le monde autour de nous. » - Jimmy Carter, ancien président américain

Avec le vieillissement vient la sagesse. Rien n'est plus vrai lorsqu'une femme traverse les étapes de la vie : enfant, mère puis grand-mère. Dans le passé, la grand-mère jouait un rôle clé pour sa fille, elle lui enseignait ses compétences parentales, et l'aidait à apprendre à allaiter son bébé. Dans le monde d'aujourd'hui, les occasions d'apprendre sur l'allaitement et de trouver des modèles de rôle et le soutien nécessaires peuvent provenir de nombreuses autres sources en dehors de la famille. Certaines sources, comme l'Internet et autres documents imprimés, sont impersonnelles et sont destinées à toutes les mères.

Bien que ces sources puissent fournir des informations précieuses pour la mère qui allaite, elles n'ont pas la valeur

du soutien intergénérationnel de la grand-mère. Les grands-mères sont spéciales. Elles aiment leurs filles (et leurs belles-filles), et elles aiment le nouveau bébé et souhaitent ce qui est le mieux pour lui. Ce genre d'amour, combiné avec les connaissances de base de l'allaitement maternel, devient une source très chaleureuse d'information et de soutien pour la mère qui allaite.

Même les grands-mères qui n'ont pas vécu l'allaitement de leurs propres enfants peuvent toutefois apprendre avec la nouvelle mère, et lui fournir le soutien et l'encouragement dont elle a besoin.

Il est notre espoir que de plus en plus de gens dans le monde pourront profiter d'une durée de vie en bonne santé et pourront rajouter de la vie à ces années, en commençant par l'allaitement maternel. Heureux est le bébé allaité qui grandit entouré de l'amour et du soutien de plusieurs générations !

« La santé maternelle et infantile n'élève pas des enfants, mais des adultes. Tous les citoyens productifs et matures de demain sont situés quelque part le long du continuum de la santé maternelle et infantile. Ils sont à un moment donné dans leur création soit en train d'être conçu ou de naître ou d'être nourris pour les années à venir. Il est très peu perçu que les gens matures proviennent de petits commencements, qu'ils ont eu un passage périlleux à chaque instant de leur parcours. Toute la population, tout le monde de tout âge, tous étaient à un moment des enfants. Et ils apportent à leur maturité et à leur vieillesse la force et les cicatrices d'une vie entière. »

-Pauline Stitt, Bureau américain de la santé maternelle et infantile, 1960

Auteure : Melissa Clark Vickers, consultante en lactation IBCLC, animatrice LLL

Pour plus de renseignements, merci de contacter :



LLLI at <http://www.llli.org>



WABA at <http://www.waba.org.my/>



LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International (LLLI) is a nonprofit organization founded in 1956 by seven women who wanted to help other mothers breastfeed their babies. LLLI, the world's largest resource for breastfeeding and related information, offers encouragement worldwide through mother-to-mother support and breastfeeding mother support groups in 69 countries.



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLLI), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with the United Nations Children's Fund (UNICEF) and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). • Address: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • Email: waba@waba.org.my • Website: www.waba.org.my