

COMMENT AMELIORER LA SANTE ET LE DEVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT

Prévention de la Déficience et du Handicap



Ensemble de mesures de santé primaire

Maternité sans risque et Planification des naissances

- Faites vos enfants entre 18 et 35 ans.
 - Laissez au moins 2 ans entre les naissances.
 - Ne faites pas plus de 4 enfants.
- Recevez des soins prénataux au moins 4 fois pendant la grossesse.
 - Utilisez des suppléments d'acide folique pour prévenir les anomalies congénitales.
- Les femmes doivent être vaccinées contre le tétanos et la rubéole avant ou pendant la grossesse.
 - Ces vaccins préviennent la maladie et les anomalies congénitales.
- Connaissez votre sérologie VIH et votre statut IST. Un traitement correct lors de la grossesse peut maintenir la mère et le bébé en bonne santé.
- Recevez des soins médicaux immédiats pour les fièvres.
- Accouchez de votre bébé en présence d'une accoucheuse qualifiée.
- Suivez un régime alimentaire plus nutritif. Une mère saine = un bébé sain.
 - Mangez des produits laitiers, de la viande, du poisson, des légumes-feuilles verts, des œufs, du haricot, des pois, des oranges ou des fruits jaunes et des légumes.
 - Utilisez le sel iodé.
- Ne fumez pas, n'utilisez pas les drogues, ou ne buvez pas d'alcool.
 - Ils provoquent des anomalies congénitales.
- Ne prenez que les médicaments prescrits par des médecins qualifiés.

Question à poser:

Demandez aux femmes si elles prennent des médicaments en vente libre.

Si oui, dites-leur d'informer leur médecin pour éviter que cela ne nuise éventuellement au bébé.

Maternité sans risque et Planification des naissances

Espacez les naissances



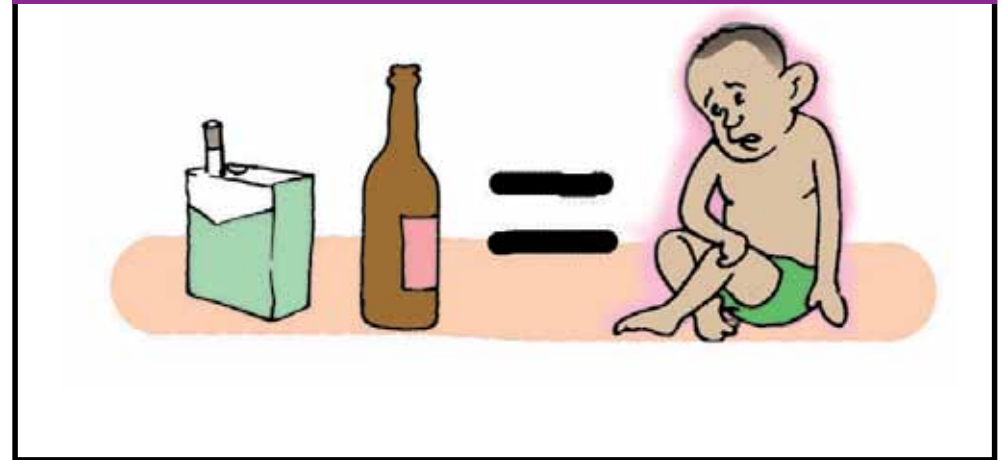
Recherchez et recevez des soins prénataux



Mangez sainement



La consommation d'alcool peut causer des anomalies congénitales



Allaitement maternel

- Votre bébé doit être en contact avec votre peau.
- Portez votre bébé en ayant ses membres inférieurs autour de votre corps. Cette posture contribuera à la prévention de la dislocation de la hanche.
- Commencez à allaiter au sein dans les 60 minutes suivant la naissance.
- Les mères qui allaitent ont besoin d'aliments plus nourrissants.
 - Mangez des produits laitiers, de la viande, du poisson, des légumes-feuilles verts, des œufs, du haricot, des pois, de l'orange ou des fruits jaunes et des légumes.
 - Utilisez le sel iodé.
- Optez exclusivement pour l'allaitement maternel au cours des 6 premiers mois.
 - Cela contribue à la prévention de maladies pouvant mener à des déficiences et au handicap vent causer un handicap.

Question à poser:

Que donnez-vous à vos bébés au cours des 6 premiers mois de leur vie?

Allaitez votre enfant au sein

Allaitez au sein exclusivement pendant les 6 premiers mois



Les mères qui allaitent doivent manger des aliments sains



Portez le bébé au dos les jambes autour de votre corps



Nutrition et croissance de l'enfant

- Après 6 mois, ajoutez des aliments supplémentaires à l'allaitement.
 - Lavez la nourriture, écrasez-la ensuite pour enlever tous les grumeaux ou réduisez-la en jus.
 - Nourrissez votre enfant de petits repas, 5 fois par jour.
- Faites vacciner votre enfant à la naissance, à 6 semaines, à 10 semaines, à 14 semaines, et à 9 mois.
 - Demandez des vaccins contre d'autres maladies s'ils sont disponibles.
- Votre bébé doit être pesé sur une balance à chaque visite à un centre médico-social.
 - Cela permet de prévenir des déficiences pouvant mener au handicap.
- Si un bébé ne prend pas de poids, portez-le sans tarder à un centre médico-social pour y être examiné.
- Les enfants ont besoin d'une alimentation variée pour être en bonne santé. Cette alimentation doit comprendre des œufs, des fruits, des légumes, du lait, et du poisson.
- Utilisez le sel iodé.

Question à poser:

Connaissez-vous des aliments sains locaux, que vous pouvez donner à manger à votre enfant?

Votre enfant en pleine croissance

La vaccination permet de prévenir des déficiences et le handicap



Votre bébé doit être pesé régulièrement



Ajoutez de nouveaux aliments sains après 6 mois



Prévention des malformations osseuses

- Une malformation osseuse est souvent provoquée par un manque de calcium et de vitamine D dans le régime alimentaire.
- Mangez des aliments riches en calcium et en vitamine D comprenant : des petits poissons entiers, des graines de sésame, des légumes verts, du haricot, du lait, des noix et des figues.
- Le soleil aide à fabriquer la vitamine D. Laissez vos enfants jouer dehors tous les jours.

Trouvez les aliments localement disponibles dans votre zone qui sont riches en calcium et en vitamine D.

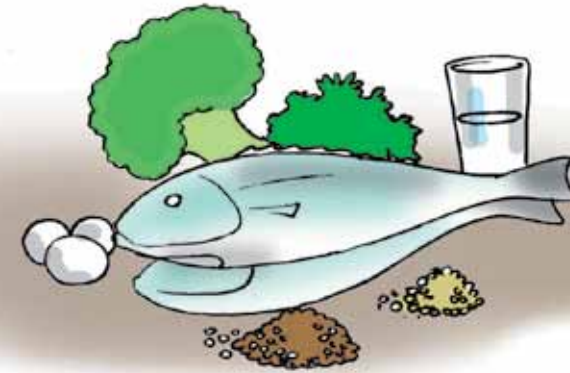
Insistez que les enfants portent des vêtements qui permettent l'accès des rayons de soleil à leur peau (c.-à-d. pantalon court, chemises à manches courtes...)

Prévention des malformations osseuses

La malformation osseuse peut être causée par le manque de calcium et de vitamine D dans le régime alimentaire



Les aliments riches en calcium



Les enfants doivent jouer dehors



Hygiène

- Lavez-vous les mains après utilisation des toilettes et avant de manger.
- Lavez chaque jour votre visage et le visage de votre enfant avec de l'eau propre pour prévenir les infections oculaires.
- Utilisez de l'eau potable comme eau de boisson.
- La nourriture crue doit être lavée ou cuite (et gardée séparément).
- Réchauffez suffisamment la viande cuite avant consommation.
- Rangez la nourriture dans des récipients couverts et gardez la cuisine et les ustensiles propres.
- Éloignez les animaux de la cuisine.

Sujet de discussion en groupe:

Discutez de comment vous pouvez obtenir de l'eau potable.

Propreté

Lavez-vous les mains



Couvrez la nourriture



Éloignez les animaux de la cuisine



Stade précoce du développement et apprentissage

- Les bébés doivent recevoir de l'affection, faire l'objet d'attention et de stimulation.
- Encouragez les enfants à jouer et à explorer.
 - Tout ce que votre bébé voit, touche, goûte, sent ou entend aide à former son cerveau à penser, sentir, bouger et apprendre.
- Si la croissance ou le développement de votre enfant est lente, faites-le examiner par un professionnel de la santé.

Question à poser:

Pouvez-vous donner quelques exemples d'enfants souffrant de retard du développement?

Le développement de votre enfant

Parlez et chantez à votre enfant



Regardez votre enfant



Touchez votre enfant et jouez ensemble



Le paludisme

- Prévenez le paludisme en éliminant les eaux stagnantes autour de vos maisons.
- Dormez toujours sous une moustiquaire imprégnée.
- Un enfant qui a de la fièvre doit être examiné et traité immédiatement par un professionnel de la santé qualifié.
 - Prévenez le neuropaludisme qui peut mener à la l'infirmité motrice cérébrale.
- Les injections ne sont généralement pas nécessaires pour traiter le paludisme. Essayez d'abord des comprimés.

Question à poser:

Comment pouvez-vous éliminer les eaux stagnantes près de votre maison?

Le paludisme

Éliminez les eaux stagnantes



Prévenez le paludisme, utilisez des moustiquaires imprégnées



Demandez des soins médicaux pour les fièvres



Utilisez des médicaments antipaludéens sur conseil d'un médecin.



Infections : quand se rendre à la clinique

Allez rapidement à la clinique si votre enfant:-

- a la diarrhée et fait des selles sanglantes,
- a de la fièvre,
- est faible,
- est convulsé ou sans connaissance,
- vomit tout,
- ne peut pas boire ou téter,
- a des difficultés pour respirer ou respire trop rapidement,
- a mal à l'oreille, a une enflure derrière l'oreille, ou un pus qui sort de son oreille,
 - Prévenez la surdité
- a un pus qui sort de l'œil,
 - Prévenez la cécité

Les injections, en dehors des vaccins, ne doivent être administrées que conformément à l'avis d'un médecin.

- Prévenez la paralysie post-injection.

Question à poser:

Laisseriez-vous votre agent de santé local faire une injection à votre enfant?

Utilisez des comprimés. Les injections ne doivent être faites que par un médecin qualifié.

Infections : quand se rendre à la clinique

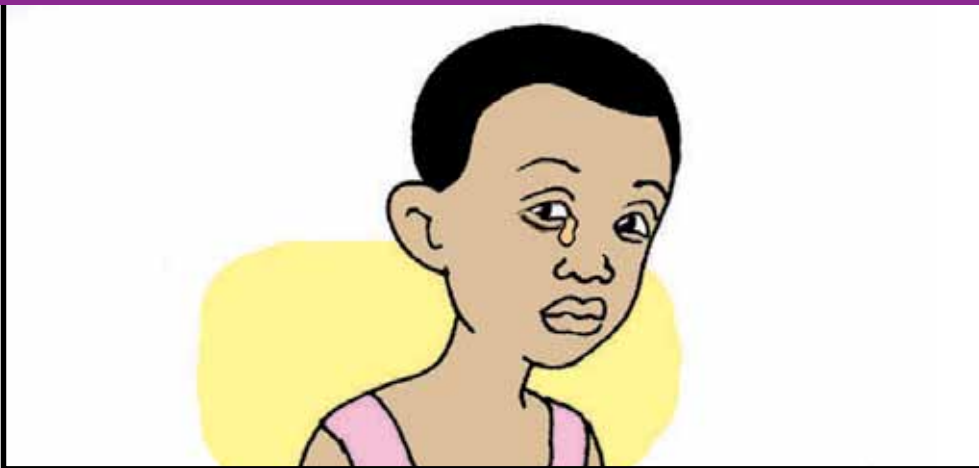
Convulsions



Vomissement de toute nourriture ou boisson



Pus à l'œil ou à l'oreille



Injections uniquement sur conseils du médecin



Prévention des brûlures

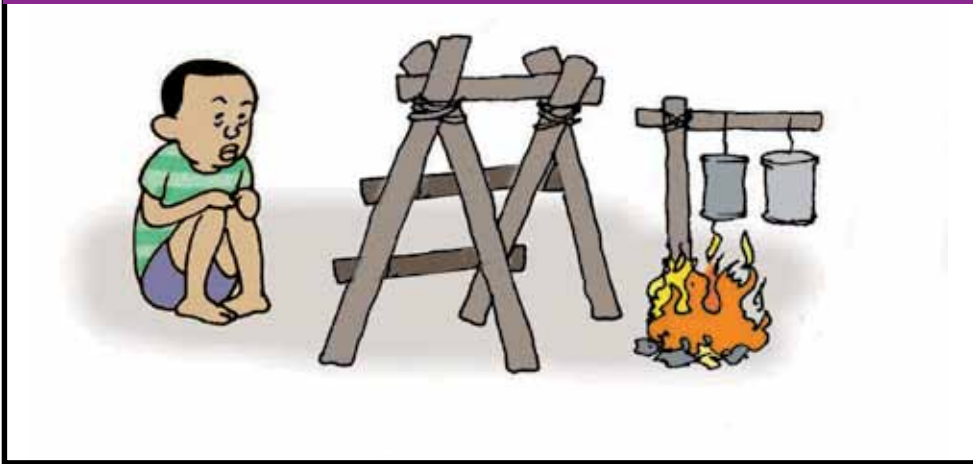
- Éloignez votre enfant du feu, des fourneaux de cuisine, des lampes, des allumettes, et des appareils électriques.
- Mettez des barrières protectrices autour des marmites pour séparer la zone de cuisson de la zone habitable.
- Placez si possible, les surfaces de cuisson plus hautes que le niveau du sol. Éloignez les poignets des casseroles des enfants.
- Éteignez les lumières et les flammes avant de vous endormir.
- Même une petite brûlure sur un enfant doit être examinée dans un centre médico-social.
 - Les brûlures causent des déficiences pouvant mener au handicap.

Question à poser:

Comment pouvez-vous transformer votre maison pour empêcher une brûlure accidentelle de survenir?

Prévention des brûlures

Éloignez les enfants du feu



Éteignez les bougies et les feux avant de dormir



Prévenir les déficiences et le handicap causés par les brûlures



Prévention des blessures et sécurité du ménage

- Rangez les médicaments, les allumettes, les carburants, les poisons, les insecticides, l'eau de javel, les acides, les engrais liquides, et les objets tranchants (couteaux et ciseaux) hors de portée des enfants.
- Les enfants en bas âge doivent toujours être surveillés aux abords des chaussées et près de l'eau.
- Encouragez les enfants en bas âge à jouer dans les zones de sécurité.
- Empêchez les enfants de jouer avec des objets dangereux.

Question à poser:

Comment pouvez-vous garder votre maison et votre communauté sûres pour les enfants?

Prévention des blessures

Surveillez les enfants sur les routes



Jouez dans des endroits sûrs et évitez de jouer avec des objets tranchants



PRÉVENIR LE HANDICAP CHEZ LES ENFANTS

Index

2	Maternité sans risque et Planification des naissances
4	Allaitement maternel
6	Nutrition et croissance de l'enfant
8	Prévention des malformations osseuses
10	Hygiène
12	Stade précoce du développement et apprentissage
14	Paludisme
16	Infections
18	Prévention de brûlures
20	Prévention des blessures et sécurité du ménage

Ce manuel a été produit en Tanzanie par CCBRT et CBM grâce au financement de l'UE/CBM dans le cadre du programme conjoint de CCBRT et de l'organisation kenyane, APDK.

Ce programme vise à réduire la prévalence du handicap et à atténuer les effets des déficiences par l'amélioration des soins maternels et des soins au nouveau-né et par une plus grande sensibilisation de la communauté.

Adapté de "Facts for Life", UNICEF



Changing Lives, Changing Communities



Empowering persons with different abilities

