



PAGI-VOLTES GROUPE DES FEMMES

Comment nous, les mères modèles priorisons une nutrition riche en micronutriments pour nous et nos enfants à bas âges?

UNE VISION POUR VOTRE FAMILLE

Créez une vision pour votre famille et votre enfant

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une mère assise avec ses camarades et partageant ses visions d'une famille harmonieuse

2. QU'EST CE QU'UNE FAMILLE HARMONIEUSE ?

*- C'est une famille dans laquelle les femmes sont soulagées dans leurs charges de travail
- C'est une famille dans laquelle les enfants et leurs parents sont joyeux*

3. QUEL GENRE DE MÈRE VOULEZ- VOUS ÊTRE POUR VOS ENFANTS ?

- discussions...

4. COMMENT UNE BONNE ALIMENTATION PEUT-ELLE VOUS AIDER À RÉALISER CE RÊVE?

*- L'enfant reste en bonne santé et grandit bien
- La mère se sent forte pour s'occuper de l'enfant et de la famille*

5. COMMENT POUVEZ VOUS VOUS SOUTENIR MUTUELLEMENT EN TANT QUE MÈRES ET FEMMES ENCEINTES POUR FAIRE PLUS POUR LA NUTRITION DE NOTRE FAMILLE ?

MESSAGE CLÉ

Vous pouvez contribuer à la réalisation de votre vision pour votre famille et votre enfant. Une bonne alimentation aide ! Aidez vos femmes dans les tâches ménagères pour l'épanouissement de vos familles



VUE D'ENSEMBLE DE LA NUTRITION

Votre nutrition est importante en tant que femmes enceintes ou allaitantes

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une femme heureuse et épanouie avec son enfant

2. COMMENT ARRIVE-T-ON À CE STADE D'ÉPANOUISSEMENT ?

- Manger des aliments locaux riches en fer et en vitamine A*
- Prendre le FAF tous les jours pendant la grossesse et 90 jours après pour prévenir l'anémie*
- Demander à une personne de confiance de vous aider à obtenir le FAF et n'oubliez pas de le prendre tous les jours.*
- Demander avoir l'aide de son mari dans certaines tâches ménagères*

3. AIMERIEZ VOUS ÊTRE DANS LA MÊME SITUATION QUE CETTE FEMME ? POURQUOI ?

- Discussions....

4. QUI EST ALORS PRÊTE À ADOPTER ET À ENCOURAGER CES COMPORTEMENTS AUTOUR D'ELLE ? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT ? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

- Discussions...

MESSAGE CLÉ

Une bonne alimentation des femmes enceintes et allaitantes est bénéfique pour la famille. Prenons soin d'elle. Elle prendra soin de tout le monde!



LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES CONSOMMENT RÉGULIÈREMENT DU FER ACIDE-FOLIQUE (FAF) DURANT LA GROSSESSE ET 90 JOURS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Demandez à un membre de votre ménage de vous apporter son soutien pour la prise quotidienne du FAF

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une femme enceinte qui est aidée par sa belle mère pour prendre son comprimé de fer quotidien

2. POURQUOI EST IL IMPORTANT POUR LA FEMME ENCEINTE D'AVOIR UNE PERSONNE QUI L'AIDE A PRENDRE SES COMPRIMES DE FER CHAQUE JOUR ?

- Facilite la régularité de la prise du comprimé

- Témoigne de l'intérêt accordé par les membres de la famille à la grossesse

- Encourage la femme à rechercher et à consommer le fer acide folique tous les jours

3. A QUI SEREZ VOUS PRÊTES À DEMANDER DE VOUS AIDER A PRENDRE LE FER TOUS LES JOURS? POURQUOI ?

- À mon mari

- Belle mère

- La belle sœur

- La voisine

4. QUI EST PRÊTE À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR D'ELLE ? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT ? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

- discussions...

MESSAGE CLÉ

Une personne de confiance peut vous aider à obtenir la FAF et à vous rappeler de la prendre tous les jours. Vous méritez ces soins.



MOMENTS PROPICES POUR LA PRISE DU FER ACIDE-FOLIQUE POUR MINIMISER LES EFFETS SECONDAIRE

Partagez avec d'autres femmes dans un groupe de discussion les moments favorables pour la prise du fer acide-folique afin de minimiser les effets secondaires

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Un groupe de femmes enceintes partageant des connaissances sur les moments de prise du fer au courant de la journée

2. POURQUOI EST IL IMPORTANT POUR LA FEMME ENCEINTE DE PRENDRE QUOTIDIENNEMENT LE FER ACIDE FOLIQUE ?

- Permet de prévenir l'anémie*
- Maintient l'organisme de la femme en bonne santé*
- Préviend la naissance des enfants de faible poids à la naissance*

3. QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À D'AUTRES FEMMES POUR RÉDUIRE LES EFFETS SECONDAIRES ?

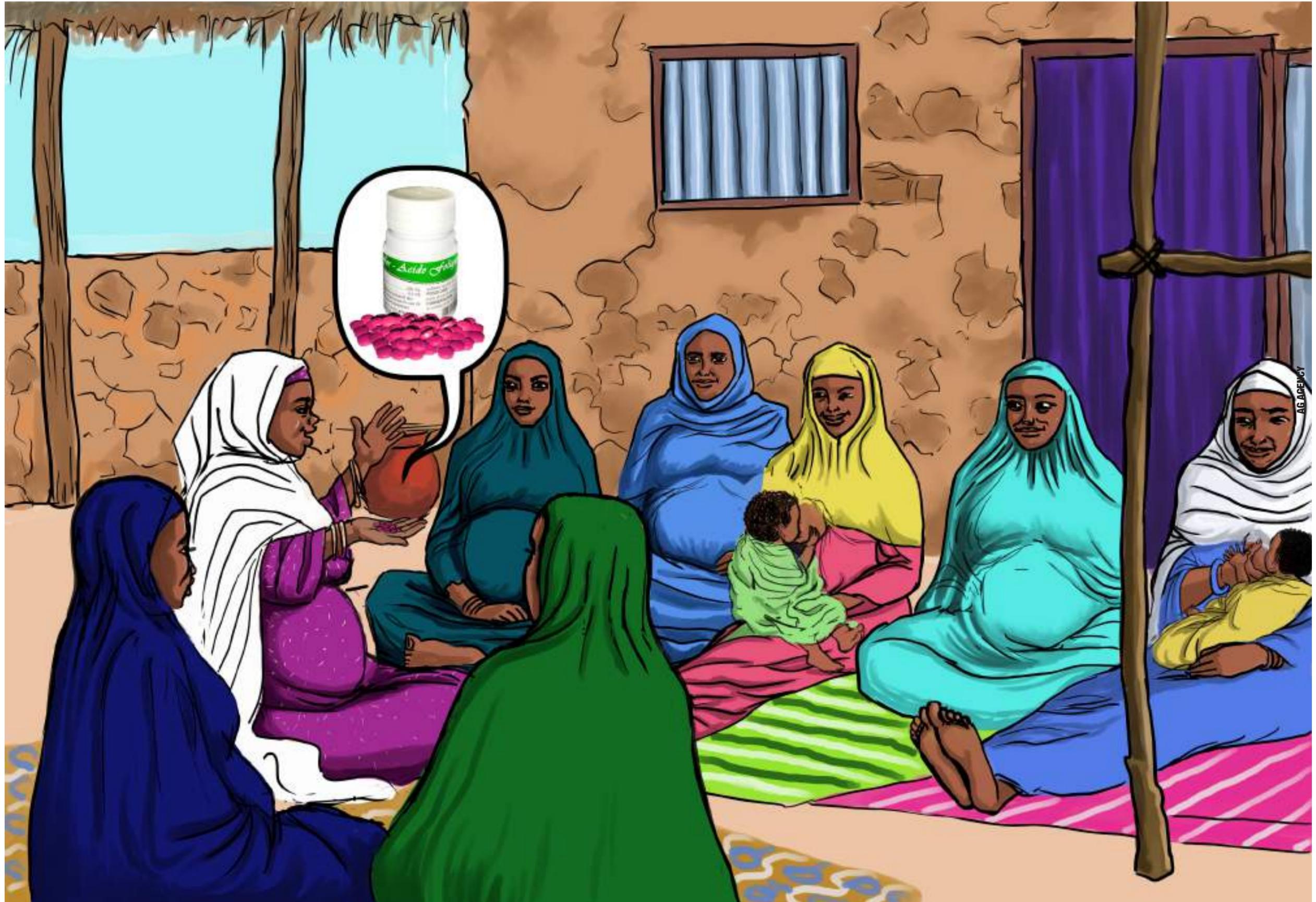
- A prendre le soir au coucher

4. QUI EST PRÊTE À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR D'ELLE ?

- Discussions...

MESSAGE CLÉ

Obtenez et prenez la FAF tous les jours comme recommandé pour une grossesse et un rétablissement sains.



CONSOMMATION QUOTIDIENNE PAR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES D'UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE RICHES EN VITAMINE A ET EN FER PAR LE BIAIS DE REPAS ET DE COLLATIONS

*Ajoutez d'autres aliments riches en fer ou en vitamine A dans vos plats quotidiens
pour bénéficier des nutriments nécessaires à votre santé*

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une femme enceinte et une allaitante qui consomme une boule enrichie à la poudre de pain de singe

2. POURQUOI EST-IL IMPORTANT QUE LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES AJOUTENT LE PAIN DE SINGE OU D'AUTRES ALIMENTS RICHES EN FER ET EN VITAMINE A DANS LEUR ALIMENTATION QUOTIDIENNE?

- Avoir des nutriments supplémentaires dans leur alimentation*
- Lutter contre l'anémie et la cécité crépusculaire*
- Rester en bonne santé*
- Se sentir bien dans sa peau*

3. QUELS SONT LES ALIMENTS RICHES EN FER ET EN VITAMINE A QUE LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES PEUVENT AJOUTER EN SUPPLÉMENT À LEUR REPAS QUOTIDIENS ?

- La poudre de pain de singe*
- Le beurre de vache*
- La poudre de moringa séchée à l'abris du soleil*
- Le lait et les produits dérivés*
- La poudre de néré*

4. QUI EST PRÊT À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR D'ELLE? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT ? QUELS TYPES DE PRODUITS POUVEZ VOUS AJOUTER À VOS REPAS QUOTIDIEN? QUAND? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

MESSAGE CLÉ

Femmes enceintes et allaitantes, pour votre bien-être consommez des aliments riches en vitamine A et fer disponible localement en les ajoutant régulièrement à vos plats quotidiens



CONSOMMATION QUOTIDIENNE PAR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES D'UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE RICHES EN VITAMINE A ET EN FER PAR LE BIAIS DE REPAS ET DE COLLATIONS

Discutez avec les membres du ménage sur la priorisation des besoins nutritionnels des FEFA ainsi que des aliments qu'elles doivent consommer régulièrement pour maintenir leur santé.

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE ?

- Une vieille femme partageant aux membre de sa famille les types d'aliments qui sont conseillés aux femmes enceintes et allaitantes

2. SELON VOUS POURQUOI EST-IL IMPORTANT QUE LES MEMBRES D'UNE FAMILLE DISCUTENT DES BESOINS NUTRITIONNELS DES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES ?

*- Faciliterait la prise en compte des besoins nutritionnels des femmes enceintes et allaitantes
- Permet à la femme enceinte de bénéficier d'une alimentation riche en fer et vitamine A*

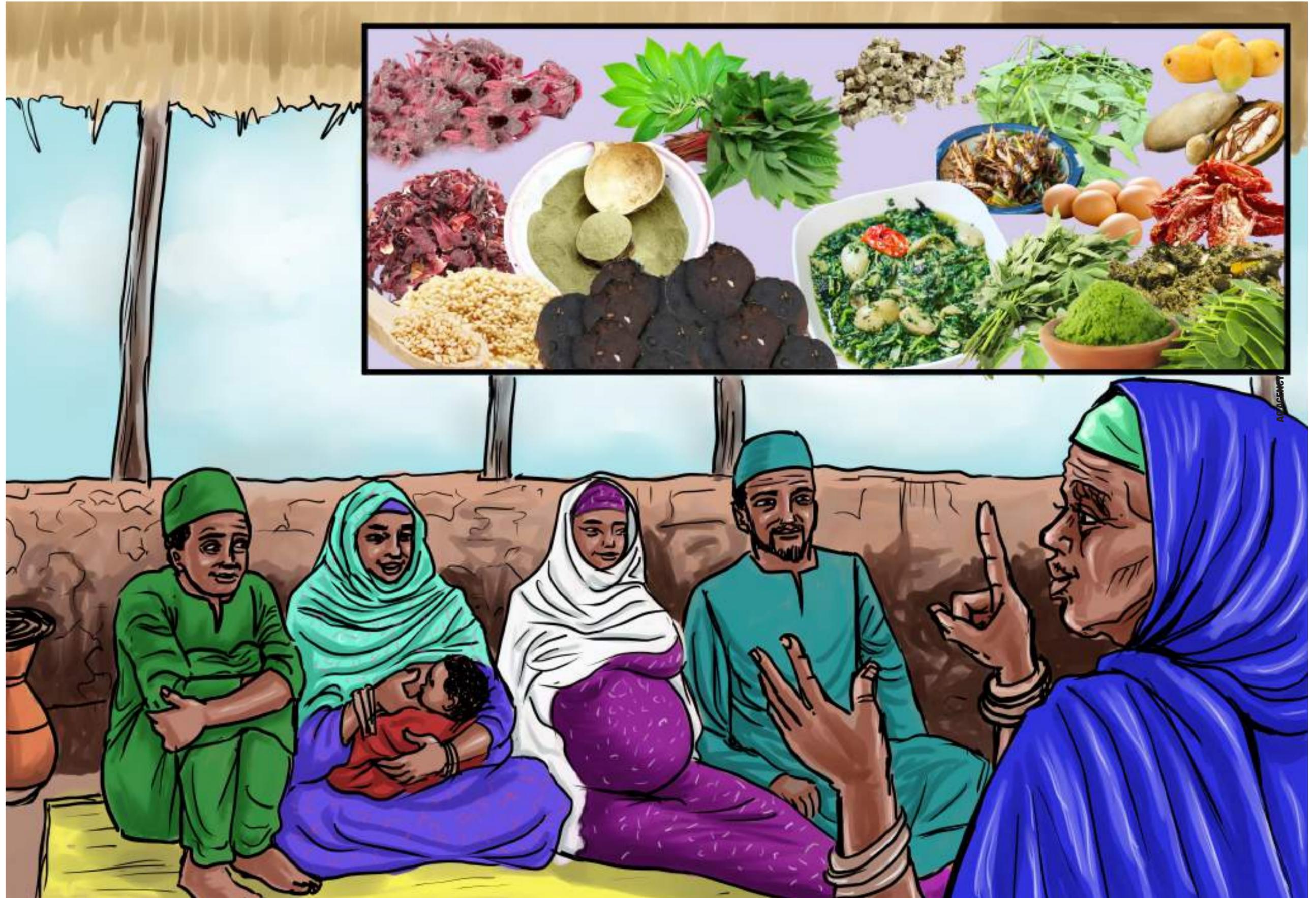
3. COMMENT VOUS SENTIRIEZ VOUS SI VOTRE FAMILLE A-T-ELLE DISCUTÉ DES BESOINS ALIMENTAIRES DES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES ?

*- Soutenue!
- Encouragée!
- Protégée!*

4. QUE POURRAIENT FAIRE LES FEMMES POUR ENCOURAGER CETTE DISCUSSION ? EXISTE-T-IL UN BON MOYEN DE PARTAGER CETTE IDÉE À LA MAISON ?

MESSAGE CLÉ

Femmes enceintes et allaitantes dialoguez avec les membres de votre ménage de vos besoins nutritionnels en aliments riches en vitamine A et fer, cela permettra de bien assurer votre nutrition



CONSOMMATION QUOTIDIENNE PAR LES ENFANTS D'UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE RICHES EN VITAMINE A ET EN FER PAR LE BIAIS DE REPAS ET DE COLLATIONS EN FONCTION DES GROUPES D'ÂGE

Ajoutez régulièrement d'autres aliments riches en fer ou en vitamine A dans le plat quotidien à donner à vos enfants

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une femme qui nourrit son enfant 6- 11 mois avec une bouillie enrichie à la poudre de moringa
- Un enfant entre 12 à 24 mois qui mange une portion d'œuf

2. POURQUOI EST IL IMPORTANT QUE LES MÈRES AJOUTENT DU MORINGA DANS LA BOUILLIE DE L'ENFANT DE 6 À 24 MOIS ?

- Renforce la bouillie en micro nutriment fer et vitamine A
- Permet d'avoir un enfant bien nourris, en bonne santé qui grandit bien

3. COMMENT VOUS SENTIRIEZ VOUS EN TANT QUE MÈRE VOUS FAISIEZ CELA ?

- Discussions...

4. COMMENT POUVONS-NOUS BIEN NOURRIR LES ENFANTS DE 6 À 24 MOIS ?

- En leur donnant régulièrement des aliments riche en fer et en vitamine A
- En ajoutant d'autres aliment rien en fer et en vitamine A à leur repas quotidien soit en collation , ou en ajout direct dans le bol de l'enfant

5. QUI EST PRÊT À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR DE LUI? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

MESSAGE CLÉ

Mamans, à chaque repas, enrichissez l'alimentation de vos enfants en introduisant des suppléments nutritifs riche en fer et en vitamine A pour une bonne croissance de votre enfant !



LES MÈRES/ GARDIENNES D'ENFANTS NOURRISSENT QUOTIDIENNEMENT LES JEUNES ENFANTS AVEC UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE RICHES EN VITAMINE A ET EN FER PAR LE BIAIS DE REPAS ET DE COLLATIONS

Rapportez régulièrement aux enfants des collations nutritives à base d'aliments locaux riches en vitamine A et en fer

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une mère qui achète des morceaux de foie comme collation pour son enfant

2. SELON VOUS POURQUOI EST-IL IMPORTANT QUE LES MÈRES DONNENT DES COLLATIONS À BASE D'ALIMENTS LOCAUX À LEURS ENFANTS ?

- Complète le repas de l'enfant

- Les enfants ont besoin de beaucoup de nutriments supplémentaires pour bien grandir et se développer. Mais les repas ne suffisent pas à répondre à leurs besoins. Les collations sont importantes !

3. SELON VOUS QUELS SONT LES ALIMENTS LOCAUX QUE NOUS POUVONS DONNER À NOS ENFANTS CHAQUE JOUR ENTRE LES REPAS ?

- Les œufs

- Le fromage

- Le moringa et les feuilles vertes autres

- Le foie/ la viande

- Les fruits

4. QUI EST PRÊT À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR D'ELLE? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT ? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

MESSAGE CLÉ

Mères, donnez à vos enfants des aliments locaux riches en fer ou en vitamine A entre les repas pour permettre à vos enfants de bien grandir



CONSOMMATION QUOTIDIENNE PAR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES D'UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE RICHES EN VITAMINE A ET EN FER PAR LE BIAIS DE REPAS ET DE COLLATIONS

Discutez avec les femmes enceintes dans vos ménages sur la nécessité de tenir compte de leur besoins nutrition dans la répartition du repas au sein du ménage

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une femmes âgée qui mange en compagnie de sa belle fille enceinte et propose de lui réserver du beurre de vache a ajouter dans son plat

2. SELON VOUS POURQUOI EST-IL IMPORTANT QUE LES FEMMES AGEES S'IMPLIQUENT DANS LE SUIVI DE LA NUTRITION DE LA FEMME ?

*- Les femmes âgées ont une sagesse et une expérience que d'autres suivent
- Cela met en confiance les femmes enceintes et allaitantes*

3. SELON VOUS POURQUOI LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES ONT BESOIN D'UN SUIVI PARTICULIER DE LEUR NUTRITION ?

- Pour se maintenir en bonne santé et avoir un bébé en bonne santé

4. POURRIEZ VOUS DEMANDER AUX FEMMES AGEES? QUE FERIEZ VOUS APRÈS AVOIR VU CES IMAGES ?

- Discussions...

5. QUI EST PRÊT À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR D'ELLE ? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT ? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

MESSAGE CLÉ

Femmes enceintes et allaitantes Discutez avec les membres de vos ménages sur la nécessité de tenir compte de vos besoins nutritionnels dans la répartition du repas au sein du ménage



CONSOMMATION QUOTIDIENNE PAR LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES ET LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS D'ALIMENTS RICHES EN FER ET EN VITAMINE A PAR LE BIAIS DES REPAS OU DE COLLATION

Renforcez la valeur de votre nutrition et de celle de vos enfants

1. QUE VOYEZ VOUS SUR CETTE IMAGE?

- Une femme qui consomme du lait de chèvre et en ajoute a la bouillie de sont enfant a bas âge

2. SELON VOUS POURQUOI EST IL IMPORTANT POUR LES FEMMES ET LES ENFANTS DE CONSOMMER DU LAIT DE CHÈVRE ?

- C'est une source en vitamine A disponible dans nos ménages

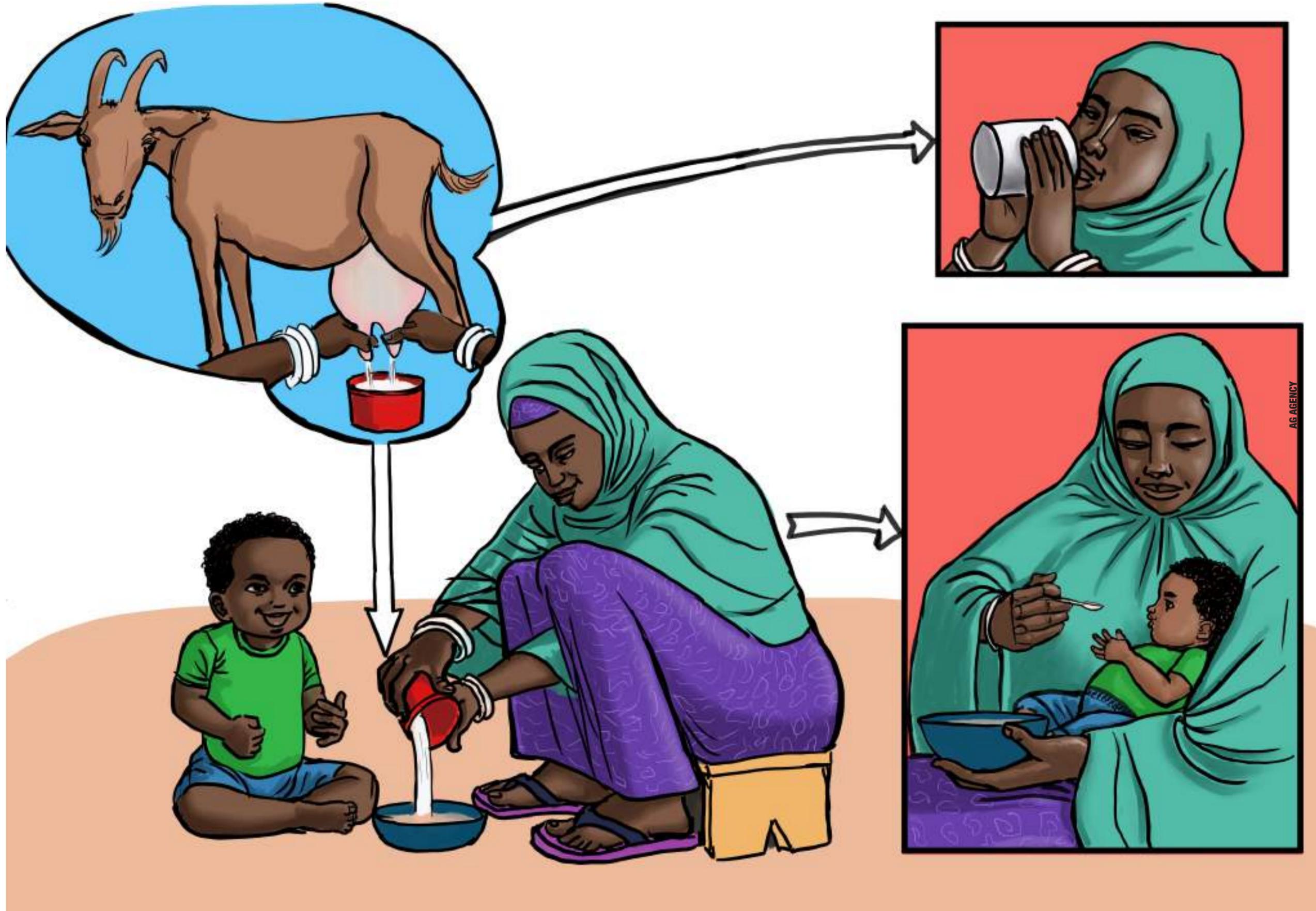
3. QUE POUVEZ VOUS CONSOMMER D'AUTRES ET DONNER À VOTRE ENFANT ?

- Du lait*
- Le foie*
- Les fruits saisonniers*
- le moringa*
- les œufs*

4. QUI EST PRÊT À ADOPTER ET À ENCOURAGER CE COMPORTEMENT AUTOUR D'ELLE ? QU'ALLEZ-VOUS ESSAYER DE FAIRE MAINTENANT ? COMMENT POUVEZ-VOUS Y PARVENIR ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS ?

MESSAGE CLÉ

Femmes enceintes et Allaitantes à chaque repas, enrichissez votre alimentation en introduisant des suppléments nutritifs riches en fer et en vitamine A pour maintenir votre santé



Ce document est rendu possible grâce au généreux soutien du peuple américain à travers l'Agence des États Unis pour le développement international.

Il a été préparé selon les dispositions du contrat 7200AA18C00070 attribué à JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI).

Le contenu relève de la responsabilité de JSI et ne reflète pas nécessairement les vues du gouvernement des États-Unis.