

Allaitement et nourriture familiale: d'amour et de santé

Introduire d'autres aliments tout en poursuivant l'allaitement



UNE TRANSITION ATTENTIVE

Pour le meilleur départ dans la vie, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) et d'autres organisations mondiales recommandent 6 mois d'allaitement exclusif, suivis par la poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans ou davantage, aussi longtemps que la mère et l'enfant en ont envie¹³.

Le thème de la SMAM de cette année est la poursuite de l'allaitement et l'introduction d'autres aliments après 6 mois. Il est nécessaire que ces aliments soient riches en nutriments, d'une consistance appropriée et donnés de manière adéquate.

Regardons comment passer de l'allaitement exclusif à l'allaitement poursuivi en plus des repas familiaux, de manière aimante et attentive.

WABA 2005

ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE INTRODUIRE LES SOLIDES EN UTILISANT ET LA NOURRITURE FAMILIALE

Après l'âge de 6 mois, les jeunes enfants ont besoin d'autres aliments en plus du lait maternel pour répondre à leurs besoins nutritionnels. Le fait de donner d'autres aliments et boissons en plus du lait maternel est appelé "alimentation complémentaire". Les aliments donnés devraient compléter (rendre complets) les nutriments apportés par le lait maternel.

Le thème "Allaitement et nourriture familiale" a été choisi parce que dans beaucoup de foyers de par le monde, les bébés plus grands (6/12 mois) et les jeunes enfants sont nourris avec les mêmes aliments que le reste de la famille. Ceci ne veut pas dire qu'à 6 mois les bébés peuvent passer directement de l'allaitement exclusif à une alimentation identique, et se nourrir exactement des mêmes plats que le reste de la famille. Les bébés plus grands et les jeunes enfants doivent recevoir les morceaux les plus nourrissants des aliments familiaux, préparés (écrasés, tranchés, amollis etc.) de manière à les adapter à leurs capacités à s'alimenter.

Commencer à manger de solides marque une nouvelle phase dans le développement des bébés allaités plus grands, social, émotionnel et comportemental, tout particulièrement lorsque d'autres personnes que leurs mères sont susceptibles de s'occuper de les nourrir. L'alimentation complémentaire offre aussi des occasions pour développer les compétences en communication, les compétences motrices et la coordination main-oeil qui sont peut-être le fondement des mises en place des préférences alimentaires qui persistent bien au-delà de la petite enfance. Quand elle est menée avec amour, attention et patience, l'introduction des solides peut être une occasion de renforcer la relation de l'allaitement mère-enfant, et non pas d'y mettre fin.

POUR SUIVRE L'ALLAITEMENT

L'allaitement continue à être important pour l'alimentation, le développement et le maternage des jeunes enfants après les 6 premiers mois. En moyenne, les bébés de 6 à 8 mois allaités tirent 70% de leurs besoins énergétiques du lait maternel, 55% de 9 à 11 mois, et 40% de 12 à 23 mois. En moyenne, le lait maternel couvre 70% des besoins énergétiques des bébés de 6 à 8 mois, 55% de 9 à 11 mois, et 40% de 12 à 23 mois⁷. Le lait maternel est aussi une source prépondérante de protéines, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, et facteurs immunologiques. Le lait maternel fournit davantage de calories et de nutriments par ml que la plupart des autres aliments, et bien davantage que les bouillies de céréales, le vermicelle ou les purées de légumes qui sont traditionnellement parmi les premiers aliments donnés aux bébés plus grands. Si on leur remplit l'estomac avec des aliments peu nutritifs, les bébés prendront moins de lait maternel, et globalement leur régime, et leur santé, seront moins bons. L'apport du lait maternel est souvent sous-estimé dans l'enthousiasme de la diversification alimentaire. Le défi consiste à trouver comment offrir d'autres aliments qui puissent compléter les apports nutritionnels du lait maternel, plutôt que remplacer le lait maternel.

