

INTRODUIRE D'AUTRES ALIMENTS TOUT EN POURSUIVANT L'ALLAITEMENT:



principes pour l'alimentation complémentaire

- 1 Commencer la diversification à 6 mois. Allaiter exclusivement de la naissance à 6 mois, puis commencer à faire goûter d'autres aliments tout en continuant à allaiter souvent et à la demande.
- 2 Poursuivre l'allaitement 2 ans ou plus. Poursuivre l'allaitement aussi souvent et aussi longtemps que vous et votre bébé en avez envie.
- 3 Donner à manger de manière attentive. Répondre aux signaux de faim de votre bébé et aux signes qu'il est prêt à se nourrir. Apporter aide et encouragement (sans nourrir de force), donner à manger lentement et patiemment, en expérimentant différents aliments, différents goûts, mélanges et textures, en restreignant les distractions, en utilisant sourires, contact visuel et mots d'encouragement, de façon que le repas devienne un moment d'apprentissage et d'amour.
- 4 Préparer et conserver les aliments de manière sûre. Laver et nettoyer vos mains, les mains de votre enfant et les ustensiles avant de préparer et de donner la nourriture. Idéalement, les aliments devraient être donnés immédiatement après leur préparation. Si des aliments doivent être conservés sans être réfrigérés, les consommer dans les 2 heures, ou ne les garder que jusqu'au repas suivant, et les réchauffer soigneusement. Conserver les aliments dans des récipients fermés pour empêcher toute contamination. Éviter d'utiliser des biberons : ils sont difficiles à nettoyer.
- 5 Augmenter petit à petit la quantité de nourriture proposée. Commencer avec de petites quantités à 6 mois et augmenter la quantité offerte à mesure que l'enfant manifeste davantage d'intérêt, tout en maintenant des tétées fréquentes. Les besoins énergétiques issus de l'alimentation complémentaire sont approximativement de 200 kcal par jour vers 6/8 mois, 300 kcal par jour vers 9/11 mois, 550 kcal par jour entre 12 et 23 mois.
- 6 Varier la consistance et la diversité des aliments offerts. Répondre à l'intérêt de l'enfant et à ses capacités à manipuler différentes textures et consistances. Pour commencer, les bébés ont besoin d'aliments mous, mais ils apprennent vite à mâcher. Vers 8 mois les bébés sont capables de manger des aliments "qu'on mange avec les doigts" - des aliments qu'ils tiennent eux-mêmes. Vers 12 mois ils sont capables de manger la plupart des aliments familiaux, coupés en petits morceaux ou amollis si nécessaire, mais ils ont toujours besoin qu'on leur donne les "meilleurs morceaux" des repas familiaux, riches en nutriments.
- 7 Augmenter le nombre de repas proposés. Proposer de la nourriture 2 ou 3 fois par jour à 6/8 mois et 3 à 4 fois par jour entre 9 et 24 mois, avec des en-cas nutritifs une ou deux fois par jour, à volonté, en plus des tétées.
- 8 Donner des aliments nutritionnellement riches. Donner de la viande, de la volaille, du poisson, et/ou des oeufs tous les jours ou aussi souvent que possible. Donner des haricots secs, des pois, des lentilles, des purées de noix et / ou des produits laitiers, en particulier si les plats ne comportent pas d'aliments d'origine animale. Donner des fruits et des légumes colorés chaque jour. Tâcher de ne pas donner l'aliment de base nature, par exemple, ne pas donner du riz nature ou de la bouillie de maïs, mais y ajouter un aliment nutritif, comme du poisson blanc, des oeufs, des légumineuses ou de la purée de noix. Ne pas donner de sodas, de boissons sucrées, de café ni de thé. Ces boissons remplissent les estomacs et remplacent des aliments plus nutritifs. Si l'enfant a soif, donner le sein ou de l'eau bouillie pure.
- 9 Protéger la santé grâce aux vitamines et minéraux. Donner une large variété d'aliments de manière à augmenter les chances de combler les besoins en vitamines et minéraux. Les jeunes enfants nourris selon un régime végétarien ou végétalien ont habituellement besoin de suppléments adéquats en vitamines et minéraux, ou d'aliments enrichis, afin de combler leurs besoins nutritionnels. Les autres mères et les autres enfants peuvent aussi, selon les circonstances, avoir besoin de manger des aliments enrichis de manière appropriée ou de prendre des suppléments.
- 10 Allaiter plus souvent quand l'enfant est malade. Proposer davantage de liquides, et les aliments favoris de l'enfant, pendant qu'il est malade. Pendant au moins 2 semaines après la maladie, encourager l'enfant à manger davantage.



L'Alliance Mondiale pour l'Allaitement Maternel (WABA) est un réseau international d'individus et d'organisations qui se préoccupent de la protection, de la promotion et du soutien à l'allaitement maternel à l'échelle mondiale dans l'esprit de la Déclaration d'Innocenti, des Dix Liens Pour Nourrir Le Futur (Ten Links for Nurturing the Future), et de la Stratégie Mondiale de l'OMS/UNICEF sur l'Alimentation des Nourrissons et des Jeunes Enfants. Les partenaires privilégiés de WABA sont le Réseau International des Groupes d'Action pour l'Alimentation Infantile (IBFAN), La Leche League International (LLL), l'Association Internationale des Consultants en Lactation (ILCA), Wellstart International, l'Académie de Médecine pour l'Allaitement Maternel (ABM) et LINKAGES. WABA a le statut de conseiller auprès de l'UNICEF, le statut d'ONG et de conseiller privilégié auprès du Conseil Économique et Social des Nations Unies (CESNU).

WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaisie
TEL: 604-658 4816 • FAX: 604-657 2655 • E-MAIL: waba@streamyx.com
WEBSITE: www.waba.org.my