



*Jeunes enfants
apprécient souvent
de se nourrir par
eux-mêmes mais ils
ont besoin d'aide.*

*suite de la page
2*

DONNÉE DE MANIÈRE ATTENTIVE. Sensible aux besoins du bébé

Commencer à diversifier l'alimentation d'un bébé allaité requiert un nouvel ensemble de repères pour répondre aux besoins et aux signaux du bébé de la part de sa mère et de la personne qui le garde. La consistance et la texture des aliments offerts, la façon dont ils sont proposés, et les quantités données doivent changer à mesure que le bébé grandit et apprend à amener les aliments dans sa bouche, à mâcher, à manipuler la nourriture, à se servir d'une cuillère et le moment venu, à manger seul. Ce qui est approprié à 6 mois est différent de ce qui l'est à 12 ou 18 mois.

Cette alimentation à l'écoute de l'enfant se réfère à l'alimentation "interactive" sensible aux besoins de l'enfant et incite les personnes qui s'occupent de l'enfant à l'aider et à l'encourager à manger (sans le forcer), à le nourrir lentement et avec patience, à essayer des aliments variés et à restreindre les distractions de manière à ce que le repas soit un moment d'apprentissage et d'amour.

L'alimentation complémentaire en plus de la poursuite de l'allaitement est une part de la transition attentive après l'allaitement exclusif vers la nourriture familiale.

COMMENT DIVERSIFIER L'ALIMENTATION TOUT EN POURSUIVANT L'ALLAITEMENT

6-8 mois: Découvrir les aliments et commencer à manger

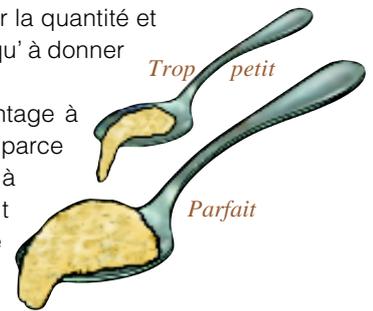
Au début, le but est simplement d'encourager les bébés allaités à faire l'expérience de la sensation nouvelle d'avoir de la nourriture dans la bouche. Le moment exact de la maturité nécessaire pour une alimentation variée est différent d'un bébé à l'autre. Certains bébés manifestent beaucoup plus d'enthousiasme pour diversifier leur alimentation à 6 mois que d'autres. Ce n'est pas grave si certains jours ils recrachent leur nourriture ou semblent davantage jouer avec que manger, car la plus grande part de leur nourriture vient du lait maternel. Si des enfants refusent la nourriture, ils doivent être encouragés à essayer différents aliments, goûts et textures. Un allaitement à la demande avec des tétées fréquentes comble presque tous les besoins énergétiques entre 6 et 8 mois, de sorte que si un bébé n'est pas très intéressés par la nourriture, mais continue à téter souvent, il n'y a pas lieu de s'inquiéter outre mesure. A partir de 6 mois, les deux nutriments essentiels dont le bébé a besoin en quantités plus importantes que ce que le lait maternel à lui seul peut fournir sont le fer et le zinc, la priorité est donc de donner de la viande rouge, des compléments alimentaires, ou des aliments enrichis de manière adéquate.

Au début les bébés ont besoin d'aliments mous, qui ne nécessitent pas de mâcher, tels que purée épaisse de viande écrasée, poisson, oeufs, légumineuses, légumes. Certains

bébés apprécient aussi des morceaux de nourriture molle, comme des bâtons de légumes cuits, qu'ils peuvent tenir et sucer ou mordre avec leurs gencives. Les bébés allaités ont été habitués aux goûts et aux saveurs de ce que mange leur mère par le biais du lait maternel et les études suggèrent qu'ils ont tendance à mieux accepter préfèrent les aliments qui ont le même goût que ce que mange leur maman¹⁵.

Petit à petit, on peut augmenter la quantité et la variété de nourriture offerte, jusqu' à donner un repas 2 ou 3 fois par jour.

A cet âge, il n'y a aucun avantage à donner plus souvent des solides, parce que les repas auraient tendance à remplacer le lait maternel et pourraient diminuer les quantités globales des prises alimentaires du bébé.



CONSISTANCE DES ALIMENTS POUR LES BÉBÉS PLUS ÂGÉS

*Les aliments d'une consistance
épaisse et molle qui restent sur
la cuillère seront nourrissants
pour l'enfant.*

9/11 mois: Manger davantage

A mesure que les bébés plus grands s'habituent à la nourriture, le nombre de repas proposés peut augmenter jusqu'à 3 ou 4 par jour, avec 1 ou 2 en-cas si nécessaire. L'allaitement à la demande se poursuivra, mais il peut être utile d'établir des heures de repas régulières. Il est important de continuer à introduire de nouveaux aliments pour élargir la gamme d'aliments (et de nutriments) consommés.

12-24 mois: Rejoindre le modèle alimentaire familial

Aux alentours de l'âge d'un an la plupart des enfants sont physiologiquement capables de manger des aliments de la même consistance que le reste de la famille. Ils ont toujours besoin qu'on leur donne leur portion à part, parce qu'ils ne mangeront pas aussi vite que les membres de la famille plus grands. Certains aliments cependant devront encore être coupés en petits morceaux ou amollis.

BESOIN D'ACTION AU SUJET DE L'ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE

Le besoin d'améliorer les pratiques en ce qui concerne l'alimentation complémentaire est manifeste, partout dans le monde. La pratique de donner des aliments ou d'autres laits et liquides avant 6 mois est largement répandue aussi bien dans les pays développés que dans les pays en voie de développement. Dans les pays moins développés, certains groupes de population diversifient aussi trop tard l'alimentation. Les pratiques de diversification alimentaire sont souvent inappropriées – nourriture offerte en trop petite quantité, pas assez souvent, et de pauvre valeur nutritive, donnée sans laisser le bébé participer plutôt que de manière à le rendre actif. Des estimations suggèrent que l'amélioration des pratiques de diversification alimentaire chez les enfants du groupe d'âge 6-24 mois pourrait éviter 6% des décès chez les enfants en-dessous de 5 ans⁸. Si cette amélioration des pratiques de diversification alimentaire était associée à une action dans le but de développer l'allaitement exclusif et empêcher l'introduction prématurée des solides, presque 2.5 millions de morts infantiles (19%) pourraient être évitées, épargnant plus de vies que les mesures contre le paludisme, la vaccination et la supplémentation en vitamine A mises ensemble.