

## POURQUOI L'ALLAITEMENT DEMEURE UN ALIMENT IDÉAL POUR LES NOURRISSONS ET LES JEUNES ENFANTS AU-DELÀ DE L'ÂGE DE 6 MOIS

- ❖ **Le lait maternel est un aliment de haute qualité.** Le lait maternel est un aliment riche en nutriments et en calories, facile à digérer. Le lait maternel contient des éléments qui facilitent l'assimilation des nutriments.
- ❖ **Les bébés qui continuent d'être allaités n'auront jamais faim.** Les bébés allaités à la demande régulent eux-mêmes leurs apports alimentaires : quand ils ont faim ils le manifestent, pleurent ou gesticulent pour avoir le sein. Lorsque l'allaitement sans restriction se poursuit en même temps que les solides sont introduits, les bébés continuent à contrôler la quantité de nourriture qu'ils ingèrent. S'ils n'aiment pas un aliment en particulier, ou si la nourriture est offerte en quantité insuffisante, ils peuvent téter davantage de lait maternel.
- ❖ **Le lait maternel fournit des éléments protecteurs.** Les agents anti-infectieux contenus dans le lait maternel offrent une protection contre les maladies et réduisent la sévérité de celles qui surviennent. Cet effet protecteur continue à être utile après 6 mois car manger d'autres aliments et boire d'autres liquides peut exposer le bébé à davantage d'infections et d'agents pathogènes alimentaires à un moment où son système immunitaire est encore immature. L'allaitement continue à avoir un certain effet protecteur, même s'il ne représente plus que quelques tétées par jour.
- ❖ **L'allaitement facilite le rétablissement après une maladie.** Les bébés malades souvent n'ont pas envie de manger, mais en général ils veulent téter. Les mères peuvent répondre aux attaques de la maladie avec leur lait, nourrissant, réconfortant, et doué de vertus thérapeutiques. Les facteurs de croissance dans le lait maternel accélèrent la récupération des intestins après une diarrhée. (Si le bébé allaité est trop faible pour avoir envie de téter, il doit être emmené à l'hôpital sans délai).
- ❖ **La relation mère-enfant spécifique se poursuit.** L'allaitement maternel est une source de nourriture affective pour les mères et les bébés qui demeure importante et profitable bien au-delà des 6 mois de l'enfant.



*L'alimentation est une responsabilité familiale - il est bon que les pères participent*

### GLOSSAIRE

- ALIMENTATION COMPLÉMENTAIRE:** Donner d'autres aliments et boissons en complément du lait maternel. Le terme "alimentation complémentaire" est utilisé dans l'intention de remplacer celui de "sevrage" qui peut être interprété comme l'arrêt de l'allaitement aussi bien que comme l'introduction des solides. "Aliments complémentaires" explicite plus clairement que les aliments et les boissons sont donnés en "complément", non à la place de l'allaitement, qui se poursuit.
- ALIMENTS FAMILIAUX:** tous aliments habituellement consommés par les membres de la famille.
- BÉBÉ PLUS GRAND:** bébé âgé de 6 à 12 mois
- MICRO-NUTRIMENTS:** vitamines et minéraux
- NUTRITIONNELLEMENT DENSE:** qui offre une grande quantité de nutriments dans un petit volume de nourriture ou de boisson
- ALIMENT DE BASE:** principal élément du régime alimentaire d'un foyer, par exemple: riz, maïs, blé, plantain, pomme de terre.
- BAMBIN:** jeune enfant qui sait marcher.
- JEUNE ENFANT:** enfant âgé de 6 mois à environ 2-3 ans.

## DE L'ALLAITEMENT MATERNEL À L'ALIMENTATION FAMILIALE - UNE TRANSITION ATTENTIVE

L'OMS et l'UNICEF recommandent que l'alimentation complémentaire soit donnée au moment opportun, nutritionnellement appropriée, sûre, et attentive<sup>13</sup>.

### AU MOMENT OPPORTUN. Quand commencer?

L'allaitement maternel est plus que suffisant pour répondre aux besoins nutritionnels de la plupart des bébés jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de 6 mois (26 semaines). Aux alentours de cette période, plusieurs étapes-clé dans le développement du bébé sont atteintes, apportant la maturité nécessaire pour manger des aliments mous et semi-solides. Il est en général capable de s'asseoir, de contrôler les mouvements de sa tête et d'amener la nourriture à sa bouche. Son système digestif et son système immunitaire sont également plus matures.

*Les bébés adorent imiter ce qu'ils voient, et il est prouvé que quand on donne aux bébés l'opportunité de participer aux repas familiaux, ils sont plus enclins à manger un plus large éventail d'aliments.*



### NUTRITIONNELLEMENT APPROPRIÉ. Quels aliments donner?

Entre 6 et 24 mois les enfants grandissent rapidement et leurs besoins en calories, vitamines et minéraux augmentent, mais leurs estomacs sont toujours relativement petits (30ml/kg de poids corporel - à peu près la taille d'une tasse). Durant toute cette période, les enfants ont besoin d'aliments nutritionnellement riches, qui offrent une grande quantité de nutriments dans une petite quantité de nourriture (aliments nutritionnellement denses).

### SÛR. Préparer et donner selon les règles de l'hygiène

Donner aux bébés allaités d'autres aliments à 6 mois expose à une nouvelle source d'infections potentielles. Les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à la contamination et aux infections gastro-intestinales à cet âge. La plupart des épisodes de diarrhée chez les enfants sont dus à la contamination d'origine alimentaire<sup>4</sup>. De bonnes pratiques d'hygiène alimentaire sont essentielles pour assurer la sécurité de l'alimentation des jeunes enfants.

*continuez à la page 4*

*Les références mentionnées dans le texte sont citées page 6 sous la rubrique "Réseaux et Ressources", et dessous.*