

2005

Allaitement et nourriture familiale: D'AMOUR & DE SANTÉ

JANVIER							FEVRIER						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28					

MARS							AVRIL						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

MAI							JUIN						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

JUILLET							AOÛT						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
31						1			1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			

SEPTEMBRE							OCTOBRE						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	30	31					1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29

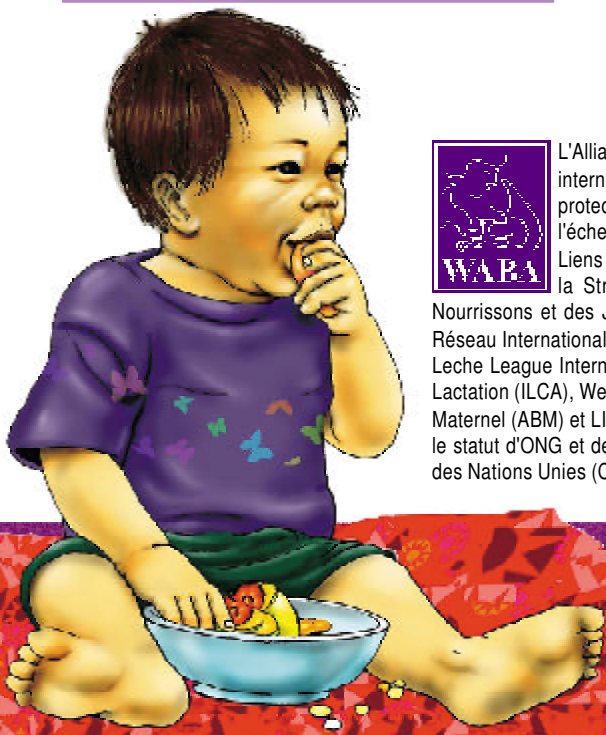
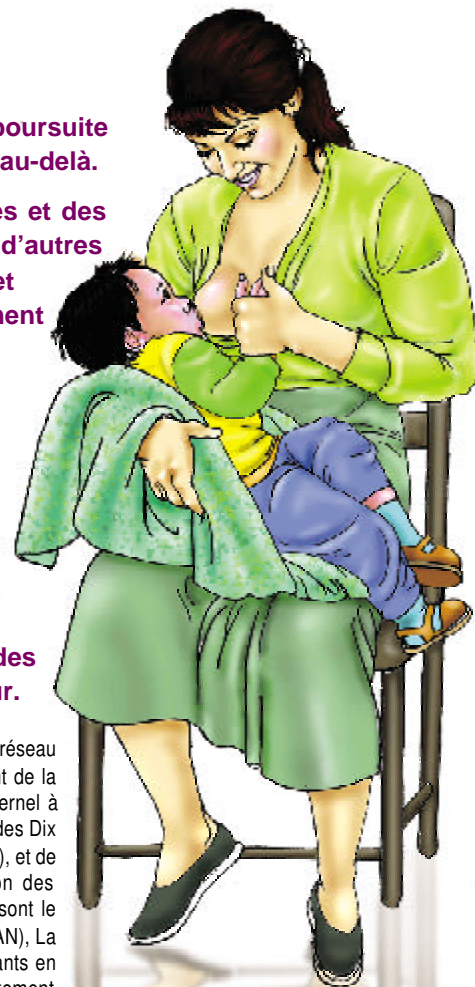
NOVEMBRE							DECEMBRE						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

Introduire
d'autres
aliments tout
en poursuivant
l'allaitement



Objectifs de la SMAM 2005

- ❖ Attirer l'attention sur l'intérêt de la poursuite de l'allaitement jusqu'à deux ans et au-delà.
- ❖ Faire prendre conscience des risques et des coûts que représente l'introduction d'autres aliments et boissons avant 6 mois, et ainsi renforcer le soutien à l'allaitement exclusif durant les 6 premiers mois.
- ❖ Mettre à jour les informations et les idées sur les types d'aliments et de boissons dont les bébés allaités plus grands et les jeunes enfants après 6 mois ont besoin.
- ❖ Partager nos idées pour rendre l'alimentation complémentaire plus facile, plus saine et faire des repas des moments d'apprentissage et d'amour.



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).

Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel Août 1 - 7

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

Allaitement et nourriture familiale: d'amour et de santé

Introduire d'autres aliments tout en poursuivant l'allaitement

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 et au-delà. Le thème de la SMAM de cette année est la poursuite de l'allaitement et l'introduction d'autres aliments après 6 mois. Elle a pour but de faire prendre conscience de l'importance du lait maternel pour les bébés et les jeunes enfants au-delà de 6 mois, et d'aider à faire la transition entre l'allaitement exclusif et l'allaitement poursuivi en plus des repas avec le reste de la famille, de manière aimante et attentive.

Poursuivre l'allaitement

Le lait maternel continue à être une source nutritionnelle importante pour les jeunes enfants après les 6 premiers mois, en particulier quand les bébés continuent d'allaiter tout en donnant d'autres aliments à l'enfant.

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 mois. Le lait maternel est aussi une source prépondérante de protéines, vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Le lait maternel est un aliment riche en calories et en nutriments, il fournit davantage de calories et de nutriments par ml que la plupart des autres aliments. Le défi consiste à trouver comment offrir d'autres aliments qui puissent compléter les apports nutritionnels du lait maternel, plutôt que de remplacer le lait maternel.

L'alimentation complémentaire

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. Une alimentation complémentaire optimale nécessite d'être offerte:

- ❖ Au moment opportun—commencée au bon moment de manière à ne pas diminuer amoindrir les bénéfices de l'allaitement maternel,
- ❖ Nutritionnellement appropriée—de manière à procurer les apports énergétiques et les nutriments nécessaires aux bébés de plus de 6 mois,
- ❖ Sûre—préparée et donnée selon les règles de l'hygiène, et
- ❖ Donnée de manière attentive aux besoins du bébé—d'une manière sensible à ce dont le bébé a besoin pour réussir à s'alimenter efficacement.

Les nutriments essentiels dont le bébé plus grand (au-delà de 6 mois) a besoin en quantités plus importantes que ce que le lait maternel et l'alimentation complémentaire habituelle peuvent fournir sont le fer et le zinc. On peut, en ce qui concerne certains milieux, s'inquiéter aussi de la vitamine A, de certaines des vitamines B, de la vitamine C, de l'acide folique et du calcium.

Alimentation familiale

Entre 6 et 24 mois les enfants grandissent vite, mais leurs estomacs sont toujours d'une taille relativement petite (à peu près la taille d'un poing).

Durant cette période ils ont besoin d'aliments très nutritifs, qui leur fournissent beaucoup de nutriments dans une petite quantité de nourriture—des aliments denses en nutriments.

Le choix du thème de la SMAM de cette année: "allaitement et alimentation familiale" a été beaucoup discuté. Nous nous sommes mis d'accord sur "alimentation familiale" parce que dans beaucoup de foyers de par le monde les nourrissons sont nourris à partir du même ensemble d'aliments que mange les autres membres de la famille. Ceci ne veut pas dire que les bébés plus âgés 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 âgés et les jeunes enfants doivent recevoir les meilleurs morceaux des repas familiaux, comme les haricots, les légumes, le poisson et la viande, modifiés (écrasés, tranchés, amollis etc.) de manière à les adapter à leurs capacités à s'alimenter.

Aux alentours de 12 mois, la plupart des enfants ont les aptitudes physiques pour manger des aliments de la même consistance que le reste de la famille.

Dans certaines circonstances, les familles peuvent préférer de préparer des aliments nutritifs différents spécifiquement pour leurs bébés plus âgés.

Les aliments pour bébé du commerce, enrichis de manière appropriée avec les quantités nécessaires de vitamines et de minéraux peuvent être utiles, si la famille en a les moyens. Mais ils représentent de manière générale une manière coûteuse de nourrir les bébés plus âgés et les enfants, et peuvent contenir des additifs et des excipients inappropriés.

Une transition attentive

Introduire les solides en complément du lait maternel chez les bébés plus âgés marque une nouvelle phase dans leur développement social, émotionnel, et comportemental et leur relation avec leurs parents et les personnes qui les gardent. Les repas fournissent des occasions pour développer les compétences en communication, les compétences motrices et la coordination main-oeil. 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 enfin à manger seul. 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.

Préparer la SMAM

Décidez quel aspect de l'alimentation des enfants après 6 mois nécessite le plus d'efforts pour être amélioré dans votre région et sur quel objectif de la SMAM vous voulez centrer vos activités. Vous aurez peut-être besoin d'interroger des mères, de lire quelques études sur l'alimentation des nourrissons et de visiter les supermarchés. Questions à se poser:

- ❖ En général, les mères allaitent-elles au-delà de 6 mois? Quand habituellement commence-t-on à donner aux bébés d'autres aliments/boissons que le lait maternel?
- ❖ Quels sont habituellement les premiers aliments/boissons que l'on donne?
- ❖ Quels autres aliments/boissons les jeunes enfants des groupes d'âge 6/8 mois, 9/11 mois, 12/24 mois reçoivent-ils couramment?
- ❖ Où les mères trouvent-elles généralement leur information à propos de l'introduction des solides?
- ❖ Quelles sont les informations habituelles et les conseils donnés aux mères s'agissant de commencer l'alimentation solide de leurs bébés? Ces informations et conseils sont-ils mis à jour?
- ❖ Qu'indiquent les étiquettes des produits commercialisés pour l'alimentation infantile: à partir de quand et à quelle fréquence doivent-ils être donnés?
- ❖ Peut-on trouver des aliments pour bébés produits localement?

Se munir d'informations

Si vous avez accès à internet, téléchargez les documents de référence suivants:

- ❖ Guide pour l'introduction des solides chez l'enfant allaité. www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/complementary.htm



L'Alliance mondiale pour l'allaitement (WABA) est une initiative globale de personnes qui se consacrent à protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement, sur la base de la Déclaration d'Innocenti, les Dix liens pour un meilleur avenir et la Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant de l'OMS/UNICEF. WABA a un statut consultatif auprès de l'UNICEF et est un ONG en statut consultatif spécial auprès du Conseil économique et social des Nations Unies (ECOSOC).

PARRAINAGE: WABA n'accepte aucun parrainage d'entreprises produisant des substituts du lait maternel, des équipements connexes ou des aliments de complément. WABA encourage tous les participants à la Semaine mondiale de l'allaitement à suivre cette consigne d'éthique.

SMAM centres de distribution

COORDINATION GLOBALE

WABA Secretariat

P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655 • waba@streamyx.com
www.waba.org.my

AFRIQUE

IBFAN Africa

P O Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546 • ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique

01 B.P. 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 503-74163 • ibfanfan@fasonet.bf

ASIE

WABA Secrétariat (voir adresse ci-dessus) South Asia

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

P O Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110088, India
Fax: 91-11-2731 5606 • bpni@bpni.org

EUROPE

BMA

23 St. Andrew's Street, 2nd Floor, Cambridge, CB2 3AX, UK
Fax: 44-1223-464 417 • info@babymilkaction.org

CoFAM / IPA

c/o Information Pour l'Allaitement, 52 rue Sully 69006 Lyon, France
Fax: 33-478 930 268 • roques.nathalie@wanadoo.fr

GIFA

C.P. 157, CH 1211 Geneva 19, Switzerland
Fax: 41-22-798 4443 • info@gifa.org

Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)

Untere Maschstrasse 21, D-37073 Göttingen, Germany
Fax: 49-551-531 035 • info@babynahrung.org

L'AMÉRIQUE LATINE

CEFEMINA

Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica
Fax: 506-224 3986 • cefemina@racs.co.cr

Origem Group

Av. Beira Mar, 3661 Lj. 18, Casa Caiada - Olinda - PE, CEP 53030 - 540 - Brazil
Fax: 55-81-3432 7701

L'AMÉRIQUE DU NORD

LLL International

1400 N. Meacham Road Schaumburg IL 60173-4840 - USA
Fax: 1-847-519 0035 • llhq@llli.org
www.lalecheleague.org

INFACCT Canada

6, Trinity Square, Toronto, ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355 • info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

PACIFIC

ABA

P O Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866 • info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA

c/o Christine Quested Nutrition Centre, Health Department Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 170 • brenda@lesamoa.net

- ❖ Lignes de conduite pour une alimentation complémentaire appropriée chez l'enfant allaité de 6 à 24 mois - éléments pour une alimentation. www.linkagesproject.org/publications/index.php

Recettes

Commencez à rassembler des recettes et des idées pour préparer des repas nutritifs pour les jeunes enfants qui utilisent les ingrédients disponibles sur place. Vous pouvez choisir de les faire goûter dans des manifestations publiques, ou de diffuser les recettes dans les media.