

L'allaitement exclusif

Pour l'amélioration de l'alimentation des bébés et des jeunes enfants



Semaine mondiale
de l'allaitement
2004
INFACT Québec

« ...L'allaitement exclusif jusqu'à six mois est reconnu comme étant une recommandation de la santé publique... puis l'introduction d'une saine alimentation appropriée tout en poursuivant l'allaitement jusqu'à 2 ans et même au-delà. »

Résolution 54.2 de l'Assemblée mondiale de la Santé, mai 2001

Les habitudes d'alimentation des bébés sont d'une importance fondamentale pour la croissance, le développement et les répercussions sur la santé des bébés et des bambins. Cela n'a pas seulement des conséquences importantes sur la santé infantile, mais aussi des implications considérables pour le reste de la vie des nourrissons. Pour déterminer combien de temps les enfants devraient être allaités, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a révisé toutes les recherches scientifiques disponibles sur l'alimentation des bébés, la santé, la croissance et le développement, puis elle a statué que **la durée optimale pour l'allaitement exclusif est de six mois**. L'allaitement constitue la seule alimentation, l'immunologie et les liquides dont un bébé a besoin.

Après un examen consciencieux de toute la littérature scientifique, voici les conclusions de l'OMS concernant l'allaitement exclusif :

L'allaitement exclusif jusqu'à six mois plutôt que jusqu'à quatre mois :

- Protège des infections gastro-intestinales;
- Fournit une croissance normale chez les bébés;
- Protège des grossesses trop rapprochées;
- Améliore le retour au poids d'avant la grossesse pour les mamans;
- Protège des maladies et des décès dus aux complications intestinales.

Kramer MS, Kakuma R. The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review. Department of Nutrition for Health and Development. Organisation mondiale de la Santé, 2002.

Au Canada, les taux d'allaitement maternel s'améliorent, mais ils sont encore loin d'atteindre la recommandation de six mois afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles en ce qui concerne la santé des bébés. De plus, les hôpitaux devraient réduire les suppléments inutiles qui sont encore données dans plusieurs centres de maternité.

L'allaitement exclusif signifie que le bébé reçoit seulement du lait maternel. Un bébé nourri exclusivement au sein ne devrait recevoir ni préparations lactées, ni laits, ni céréales, ni petits pots, ni aucune autre nourriture, jus ou liquide jusqu'à l'âge de six mois.

Lorsque la nourriture complémentaire est introduite trop tôt :

- Il n'y a aucun avantage pour la croissance de la majorité des bébés;
- Le lait maternel, extrêmement nutritif, est remplacé par d'autres nourritures moins nutritives;
- La biodisponibilité de nutriments importants, comme le zinc et fer, subit des interférences;
- La quantité de lait maternel produit par la mère peut être réduite;
- La durée de l'allaitement diminue significativement;
- Les risques de maladies et de décès liés aux infections respiratoires et gastro-intestinales s'accroissent;
- La période d'infertilité postnatale pour la mère est réduite;
- Les risques d'allergies, d'asthme et d'autres maladies atopiques augmentent;
- Les bébés reçoivent moins de lipides à longue chaîne, présents dans le lait maternel,

pour leur cerveau et le développement de leur capacité visuelle.

Les bébés ont-ils besoin d'eau supplémentaire ?

Le lait maternel contient toute l'eau dont un bébé a besoin, même en plein été lors des températures très chaudes. L'allaitement exclusif garde les bébés dans un état d'hydratation idéal et prévient la gastro-entérite qui peut mener à la déshydratation. Le lait maternel contient 88 % d'eau, ce qui étanche la soif et la faim d'un bébé. L'estomac d'un bébé est si petit que s'il est rempli d'eau ou de jus, il n'y aura plus de place pour le lait maternel favorisant sa croissance rapide et son développement. Si le bébé semble assoiffé, l'allaitement maternel éteindra sa soif. Aussi, plus le bébé sera allaité, plus il recevra de lait et d'eau.

Comment pratiquer l'allaitement exclusif ?

1. Amorcer l'allaitement maternel dans la première heure suivant la naissance. Lorsque le nourrisson est en état d'éveil et que son réflexe de succion est fort, la production de lait est stimulée et le colostrum lui fournit une immunisation immédiate.

2. Établir une bonne position au sein et créer un attachement mère-enfant.

3. Ne pas utiliser de biberon ou de sucette. Si le nourrisson manque une tétée, la mère peut extraire son lait qui peut être donné à l'aide d'un petit gobelet souple.

4. Allaiter fréquemment, à la demande, jour et nuit.

- Le nourrisson a besoin d'être allaité toutes les deux ou trois heures, soit huit à douze fois par jour. Son très petit estomac doit se remplir fréquemment. Cela aide au maintien

d'une bonne production lactée et à la prévention de l'engorgement.

5. De la nourriture en purée, faite « maison » et nutritive, peut être donnée à l'enfant à partir de six mois.

- Utiliser des aliments bien mûrs, mous ou en purée comme des bananes et des patates douces;
- Les viandes (hachées, râpées, en ragoût, poulet tendre) seront une source importante de fer;
- Le jaune d'œuf fournit aussi une bonne source concentrée de fer. Il peut être servi comme tel ou en purée;
- Les pains et céréales, incluant le pain grillé et les céréales à grains entiers cuites dans de l'eau, fournissent des glucides;
- Les fruits frais comme les pommes, les poires, les pêches et les melons peuvent être pelés et réduits en purée, râpés ou grattés. Éviter les fruits secs ou en conserve;
- Les légumes verts feuillus, les pommes de terre, les carottes, les pois sucrés ou les haricots peuvent être cuits, en purée ou râpés;
- Les produits laitiers — comme le yogourt, le fromage cottage et les fromages naturels — peuvent être introduits vers l'âge de neuf ou dix mois. De petites quantités de beurre et d'huile végétale non hydrogénée (margarine) peuvent aussi être ajoutées à cet âge.

6. L'allaitement maternel devrait se poursuivre avec la nourriture complémentaire jusqu'à ce que l'enfant soit âgé de 2 ans.

« Personne d'autre ne pouvait lui apporter ce réconfort si apaisant et sensible que ce petit être âgé de trois mois lorsqu'il se met au sein et qu'elle sent le mouvement de ses lèvres et le reniflement de son tout petit nez. »

L. Tolstoy, *Guerre et Paix* : *Épilogue Partie I*, Chapitre 11