

ALIMENTATION DE COMPLÉMENT



Formation des Formateurs sur les PFE et le suivi communautaire

Dosso, du 18 au 25 novembre 2013

Plan de présentation

- Définition
- Nutrition et croissance
- Besoins en énergie selon l'âge et la quantité fournie par le lait maternel
- Caractéristiques majeures de l'AC
- Alimentation des enfants de moins de 24 mois

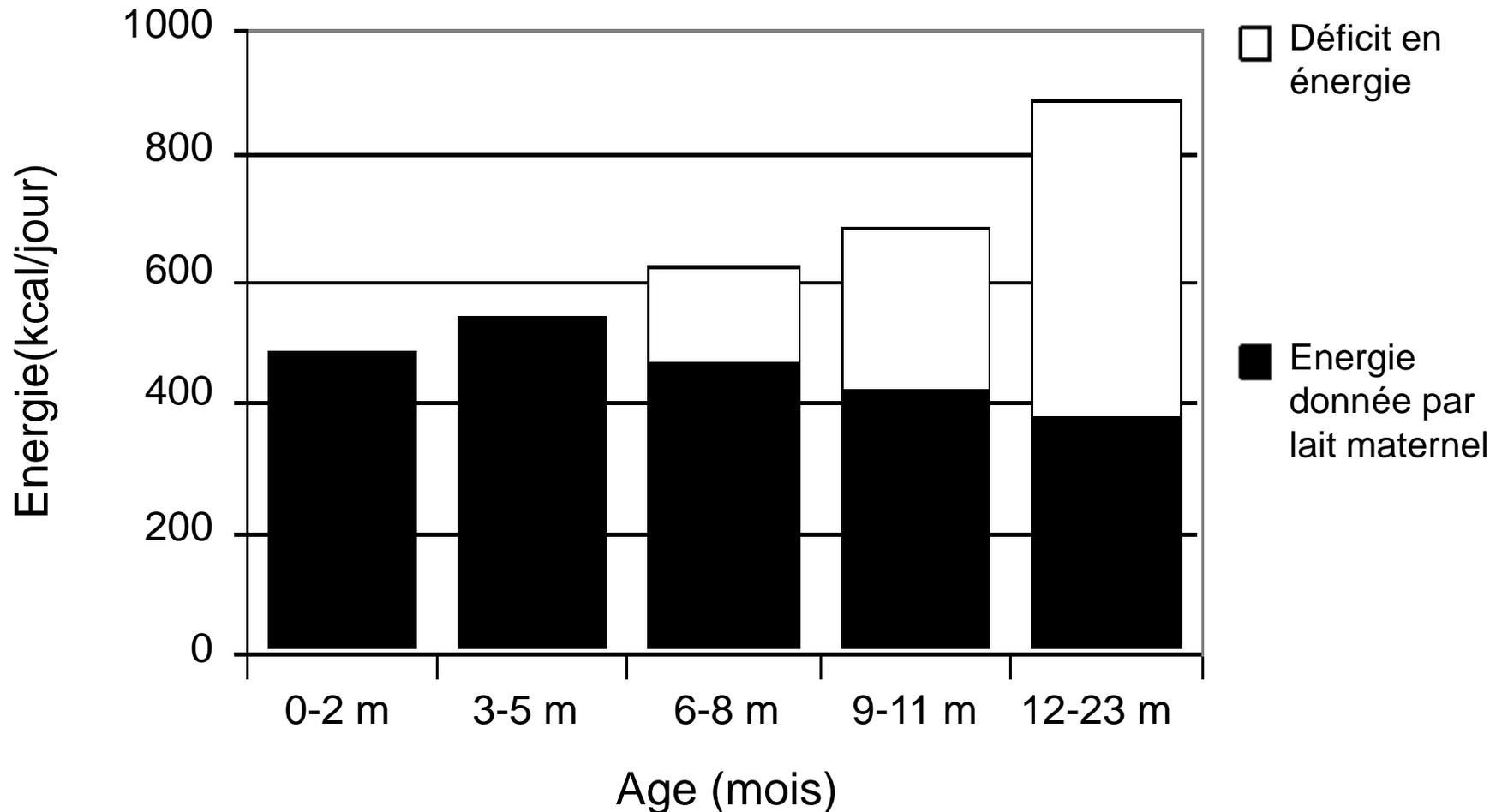
Définition

- ❑ L'alimentation de complément est le fait de donner d'autres aliments en plus du lait maternel
- ❑ Ces autres aliments sont appelés aliments de complément. Ce n'est pas un sevrage !

Nutrition et croissance

- Plus de la moitié des décès d'enfants sont associés à la malnutrition, qui amoindrit la résistance du corps à la maladie
- La malnutrition s'explique souvent par une mauvaise alimentation, des maladies fréquentes et l'absence de soins adéquats ou attentifs donnés au jeune enfant
- Une mauvaise alimentation limite la croissance et le développement

Besoins en énergie selon l'âge et la quantité fournie par le lait maternel



Besoins des enfants après 6 mois

- A partir de six mois, tous les bébés ont besoin d'une alimentation de complément, pendant que l'allaitement se poursuit jusqu'à deux ans et au-delà



Caractéristiques majeures de l'alimentation de complément

Les aliments de complément doivent être :

- Introduits au moment opportun
- De qualité : énergie et micronutriments
- Donnés selon une fréquence appropriée
- Entourés d'une bonne hygiène : lavage des mains/ustensiles, conservation

Quand introduire les aliments de complément?

Les aliments de complément doivent être introduits au temps opportun!

Justification

□ Ajouter des aliments trop tôt peut :

- Remplacer le lait maternel
- Provoquer une alimentation déséquilibrée
- accroître les risques de maladies :
 - facteurs de réduction de la protection
 - autres aliments pas aussi propres
 - aliments difficiles à digérer
- Accroître les risques d'une nouvelle grossesse

□ Ajouter des aliments trop tard peut :

- Provoquer chez l'enfant un déficit en vitamines
- Provoquer le ralentissement de la croissance et le développement
- Engendrer des risques de déficit et de malnutrition

Qualité

Une alimentation de complément doit être nutritive:

- La qualité de l'alimentation ne doit pas être trop faible
 - Céréales diluées dans l'eau
 - Densité énergétique faible
 - Contenu en micronutriments faible
- L'alimentation doit être variée (diversification alimentaire)
 - aliments riches en protéines (œuf, lait, arachides, haricot, grains, pois)
 - aliments riches en énergie (beurre, noix de coco, huile alimentaire)
 - aliments riches en micronutriments (carottes, feuilles vertes, mangues, patate douce, pomme de terre)
- Les aliments doivent être assez épais pour rester dans la cuillère. Les aliments consistants donnent plus d'énergie à l'enfant

Fréquence de l'alimentation de complément

- ❑ 2-3 repas ou collations par 24h (6-9 mois)
- ❑ 3 repas + 2 collations par 24h (9-12 mois)
- ❑ mieux vaut donner moins de repas avec haute densité énergétique et stimuler ainsi la consommation de lait maternel, que de donner de fréquent repas avec basse densité énergétique (diminue fréquence et durée des tétées)
- ❑ Les besoins augmentent avec l'âge



Bonne hygiène

Les aliments utilisés pour l'alimentation de complément des enfants de 6 à 24 mois doivent être entourés d'une bonne hygiène :

- *utilisation d'aliments propres/sains*
- *lavage des mains et ustensiles au savon*
- *conservation hygiénique (protection, réchauffés avant réutilisation, etc.)*

Alimentation des enfants de moins de 24 mois ^{1/2}

- 0-6 mois : allaitement maternel exclusif
Les besoins nutritionnels sont couverts par le seul lait maternel
- 6-24 mois : lait maternel complété par une alimentation complémentaire adéquate
 - Le lait maternel n'est plus suffisant pour couvrir les besoins journaliers
 - Une alimentation de complément est nécessaire pour assurer la bonne croissance et le développement harmonieux de l'enfant

Alimentation des enfants de moins de 24 mois ^{2/2}

Norme de l'OMS pour l'alimentation complémentaire :

En plus du lait maternel :

- de 6-9 mois : 2-3 repas par 24 heures
- de 9-12 mois : 3-4 repas par 24 heures
- de 12-24 mois : 4-5 repas par jour

Merci