

COMPORTEMENT : ALIMENTATION COMPLEMENTAIRE APRES 6 MOIS

Comportement à promouvoir

Après 6 mois, un jeune enfant a besoin d'aliments pour compléter le lait maternel. Les mères continueront à allaiter l'enfant jusqu'à deux ans, mais doivent commencer à introduire des aliments nutritifs et variés à 6 mois, et augmenteront la quantité et la fréquence au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Au début, les mères peuvent donner une bouillie à base de céréales (maïs, blé, riz, mil, pommes de terre, sorgho) mais enrichie avec des aliments nutritifs que les mères doivent varier à chaque repas, comme la viande, le poisson, les œufs, le lait, le yaourt, des légumineuses et graines, des légumes verts, divers types d'haricots, et des fruits locaux. La bouillie simple (les céréales sans compléments) n'offre pas assez de nutriments.

Quand l'enfant a 9 mois, il pourra déjà manger ce que la famille mange, mais toujours en assurant de lui donner les meilleurs morceaux pour enrichir son repas. Pour assurer cela, donne-lui son propre assiette. Il aura aussi besoin de goûters entre les repas. Au fur et à mesure que l'enfant approche ses 2 ans, encouragez-le à manger de plus en plus indépendamment.

Les aliments de compléments, supplémentés par des casse-croûtes, renforcent la santé, la résistance et l'intelligence de votre enfant.

Raisons

A partir de l'âge de 6 mois, le lait maternel seul ne suffit plus à l'enfant et l'enfant a besoin d'aliments complémentaires nutritifs. On commencera par leur donner des aliments tendres ou bien écrasés (comme la bouillie) en augmentant progressivement la consistance de la nourriture.

Quand l'enfant grandit, il a de plus en plus besoin d'autres aliments, en complément du lait maternel. A 6 mois, la mère nourrira son enfant des compléments 2 fois par jour, et graduellement augmente la fréquence et la quantité des petits repas: 3 fois par jour de 6 à 9 mois, 4 fois par jour à 9 mois, et 5 fois par jour à partir de 1 an. Certains de ces repas (1-2) seront des casse-croûtes/goûters (un supplément de nourriture entre les repas), comme des morceaux de fruits, des patates douces, du pain. La mère assurera que les aliments qu'on offre aient la consistance correcte (écrasé, petits morceaux) pour l'âge de l'enfant.

Obstacles au changement de comportement

Idées

La plupart des enfants de moins de 2 ans reçoivent une alimentation qui n'est pas variée et très faible en nutrition. Une portion des femmes ne sait pas quand on doit introduire l'alimentation complémentaire ou pensent que les aliments nutritifs doivent être introduites à un âge plus élevé. Peu de femmes connaissent la valeur nutritive des aliments locaux. Il est aussi possible que la nourriture traditionnelle n'est pas considérée comme nutritive. Il faudra donc valoriser ces aliments.

Peu de femmes préparent la bouillies enrichie, parce que 1) elles n'ont pas les moyens pour acheter tous les ingrédients (ou croient que ces ingrédients sont chers), ou 2) parce qu'elles croient de ne pas avoir le temps de préparer cette bouillie, ou 3) elles n'ont pas le temps de préparer un repas additionnel. Peu de mères donnent une alimentation variée (comprenant légumes, légumineuses, noix, fruits, viande/poisson/volaille).

Les belles mères et les conjoints influencent l'alimentation. La belle mère intervient dans le choix des aliments. Le conjoint joue un rôle économique : il doit fournir les produits nécessaires à sa famille.

Dans la plupart des régions, la consommation des œufs est interdite aux enfants. Dans certaines zones (p.ex. Ouahigouya, Djibo, Bogandé et l'Est), affectées par la crise alimentaire, les ménages ayant des enfants entre 0-5 ans peuvent recevoir une aide alimentaire d'urgence (mélange farine enrichie). Ces informations, spécifiques aux régions, peuvent être incorporée dans les modules interactives.

Éléments favorisant au changement de comportement

La plupart des femmes continuent à allaiter leur enfant jusqu'à deux ans. A partir de 6 mois, la quasi-totalité des enfants prennent la bouillie (MAIS souvent une bouillie simple, sucrée). Pendant les pesées, les agents de santé montrent la manière de préparer la bouillie enrichie. La majorité des femmes fait confiance aux agents de santé pour s'informer sur l'alimentation de l'enfant. Chaque localité offre des aliments nutritifs, même si les femmes ne les connaissent pas toujours.