

Que donner à manger au bébé quand la mère travaille à l'extérieur

Ceci n'est *pas* un article d'information sur les tenants et aboutissants du travail à l'extérieur de la maison et de l'allaitement. Cet article donne des informations sur la manière dont votre bébé peut être nourri quand vous n'êtes pas avec lui. Il s'adresse plus précisément aux mères qui reprennent un travail salarié quand leur bébé est âgé d'environ 6 mois. Les nouvelles mères devraient rester à la maison avec leur bébé aussi longtemps que possible et profiter *pleinement* des 52 semaines de congé de maternité auxquelles elles ont **droit** au Canada. S'il vous est impossible de prendre une année complète de congé, prenez au moins 6 mois, encore mieux 7 mois (du point de vue de la facilité de poursuivre l'allaitement lorsque vous n'êtes pas avec votre bébé). Votre bébé n'aura plus jamais cet âge.

Quelques mythes :

1. « Les bébés doivent apprendre à prendre le biberon pour être nourris en l'absence de leur mère ».

Faux.

Certains bébés allaités exclusivement refuseront de prendre un biberon vers 2 ou 3 mois. La plupart de ceux qui n'auront pas pris de biberon, voire même certains parmi ceux qui auront accepté un biberon pendant leurs premières semaines de vie, refuseront de le prendre vers 4-5 mois. **Ce n'est pas une tragédie**, et il n'y a aucune raison de donner tôt le biberon pour apprendre au bébé à l'utiliser. Si votre bébé refuse de prendre le biberon, n'essayez pas de le forcer; vous et lui pourriez en être très frustrés, et *il n'est pas nécessaire de passer par là*. Si votre bébé est âgé d'au moins 6 mois quand vous recommencez à travailler à l'extérieur, le bébé n'a tout simplement *pas* besoin de prendre le biberon. Même s'il n'a que 4 mois, il n'a pas besoin de prendre le biberon. Il peut recevoir des liquides ou des solides à la cuillère, tout comme n'importe quel bébé de six mois, et par le temps qu'il aura atteint 6 mois il peut en prendre suffisamment pour ne pas avoir faim durant la journée. De plus, il peut commencer à apprendre à boire au gobelet, même à 5 ou 6 mois. Le gobelet peut être sans couvercle et n'a pas besoin d'avoir un bec. Commencer avec de l'eau, car votre bébé risque d'en renverser beaucoup au début. Cependant, s'il ne semble pas s'adonner à boire au gobelet quand vous devez le laisser, ne vous inquiétez pas, car il peut prendre les liquides avec une cuillère, ou les solides peuvent être mélangés avec plus de liquide (lait exprimé, jus, eau). Évidemment, si le bébé doit consommer une bonne quantité d'aliments variés à 6 mois, il peut avoir besoin de commencer les solides vers 5 mois. Cependant, certains bébés préfèrent attendre leur mère pour boire quoi que ce soit. C'est tout à fait normal; beaucoup de bébés dorment 12 heures la nuit sans boire ni manger.

2. « Mais donner un biberon au bébé ne peut pas faire de tort ».

Pas toujours vrai.

Certains bébés se débrouilleront bien avec les deux. Un biberon occasionnel, quand l'allaitement va bien, ne posera pas de problème. Mais si le bébé prend régulièrement plusieurs biberons par jour, et qu'en plus, votre production de lait diminue parce que le bébé tète moins, il est très probable que le bébé commence à refuser le sein, même s'il est âgé de plus de 6 mois.

3. « Les bébés ont besoin de boire du lait quand la mère n'est pas à la maison ».

Faux.

Trois ou quatre bonnes tétées sur 24 heures avec en plus une alimentation solide variée donnent au bébé tout ce dont il a besoin sur le plan nutritionnel, et il n'a donc *pas* besoin d'un autre type de lait quand vous êtes absente. Bien sur, les aliments solides peuvent être mélangés avec du lait exprimé, ou un autre lait, mais ce n'est pas nécessaire.

4. « Si le bébé doit prendre un autre lait que le lait maternel, cela doit être du lait artificiel pour bébés jusqu'à au moins 9 mois ».

Faux.

Si le bébé tète plusieurs fois par jour et reçoit une bonne quantité d'aliments solides variés, les laits artificiels ne sont ni utiles, ni désirables. En fait, les bébés qui n'ont pas eu l'occasion de boire du lait de formule avant l'âge de 5 ou 6 mois refusent souvent de le boire parce qu'il a un goût désagréable. (Si vous voulez vous convaincre de nos maigres connaissances au sujet du lait maternel, demandez-vous pourquoi, alors que le lait maternel et les laits artificiels ont la même teneur en sucre, le lait maternel a un goût beaucoup plus sucré). Si vous voulez donner au bébé un autre lait, le lait homogénéisé est acceptable à 6 mois, à condition que ce ne soit pas le seul aliment du bébé. En fait, quand le bébé prend de bonnes quantités d'une grande variété d'aliments, tète 3 ou 4 fois par jour; grandit bien, du

lait homogénéisé ou 2% peut convenir, quoique ce n'est pas indispensable.

5. « Les bébés ont besoin de boire du lait pour obtenir du calcium. »

Faux.

Si vous vous inquiétez de l'apport de calcium du bébé, il peut manger du fromage ou du yogourt. Il n'est pas nécessaire de *boire* le calcium. D'autre part, si le bébé continue d'être allaité, le lait maternel contient toujours du calcium.

6. « Les laits de transition (formules pour nourrissons de plus de 6 mois) sont spécialement adaptés aux besoins du bébé de 6 à 12 mois ».

Faux.

Ils sont absolument inutiles et ne sont spécialement adaptés qu'aux intérêts financiers de leurs fabricants. Ils font également partie des stratégies de marketing qui tentent de contourner la réglementation sur la publicité concernant les préparations pour nourrissons auprès du grand public (largement violées de toute façon) En Europe, il y a maintenant des laits spéciaux dits « de croissance » pour les bambins (1 à 3 ans). Il semblerait que certains sont prêts à acheter n'importe quoi, mais ces produits seront bientôt disponibles ici. Vous pouvez parier dessus. *Le profit avant tout.* Avant bien longtemps, nous serons tous au lait de formule de la naissance à la mort.

7. « Le bébé allaité de 4 mois doit recevoir plus de fer que celui fourni par le lait maternel seul ».

Faux.

Pour le bébé né à terme qui est exclusivement allaité, tout le fer nécessaire est fourni par le lait maternel. Cependant, vers 6 mois, plus ou moins, il devient prudent de *commencer* à donner au bébé plus de fer que celui fourni uniquement par le lait maternel. La meilleure source exogène de fer est la nourriture, idéalement la viande, et non le lait artificiel ou les céréales pour bébé.

8. « Le meilleur moyen de s'assurer que le bébé reçoit assez de fer, c'est de lui donner des céréales pour bébé ».

Faux.

Les céréales pour bébé contiennent beaucoup de fer, mais la plus grande partie n'est pas absorbée, et cette quantité de fer semble provoquer la constipation chez certains bébés. De plus, certains bébés qui n'ont eu que du lait maternel jusqu'à 5 ou 6 mois, ne semblent pas apprécier les céréales. Il n'y a rien à redire aux céréales, mais d'insister à donner cet aliment à des bébés peu disposés à l'avaler peut être à l'origine de difficultés alimentaires ultérieures. La meilleure façon de s'assurer que le bébé reçoit assez de fer, c'est de poursuivre l'allaitement et d'introduire des aliments solides dans une atmosphère détendue, sereine, à un moment opportun (voir le feuillet n° 16, « *Commencer l'alimentation solide* »). Le moment opportun est celui où le bébé montre de l'intérêt pour la nourriture en cherchant à l'attraper et en essayant de manger la nourriture de ses parents ou d'autres membres de la famille. Cela arrive habituellement entre 4½ mois et 5½ mois. Un bébé à cet âge peut manger ce que ses parents mangent, à quelques exceptions près. Il n'y a aucune raison d'être obsédé par l'ordre d'introduction des aliments, ou de n'introduire qu'un seul aliment par semaine. La meilleure source de fer pour les bébés de 6 à 12 mois reste la viande, dont le fer est très bien absorbé. Commencez à donner au bébé des solides de manière à rendre les repas agréables, et le bébé mangera sans problème des aliments contenant le fer dont il a besoin.

Questions? (416) 813-5757 (option 3) ou drjacknewman@sympatico.ca ou mon livre *Dr Jack Newman's Guide to Breastfeeding*

Traduction de l'article n° 17, « What to Feed the Baby when the Mother is Working Outside the Home » révision janvier 2005

par Jack Newman, MD, FRCPC © 2005

Version française, mai 2005, par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC

**Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de
commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.**