

Nutrition

Allaitement maternel, artificiel ou mixte : avantages et inconvénients

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Nouvelle maman? Difficile de savoir comment et pourquoi opter pour le lait maternel ou industriel ? Agnès Stanella Angue, sage-femme, livre ici quelques astuces pour faire le bon choix.

Brèves

Le poids joue sur l'âge de la ménopause

Une étude publiée au Oxford University Press s'est penchée sur l'impact du poids dans le cas de ménopauses précoces. Pendant 12 ans, les experts ont suivi 78.759 infirmières non ménopausées âgées de 25 à 42 ans. Les participantes ont répondu à un premier questionnaire (poids à 18 ans, historique médical, habitudes en termes d'activité physique, consommation de tabac, prise de contraceptifs oraux). Les données ont ensuite été mises à jour tous les deux ans. En conclusion : les femmes ayant perdu 20 kg ou plus entre 18 et 35 ans auraient plus de risques de connaître une ménopause précoce.

Un vaccin éviterait plus de 100.000 fausses couches et décès de nouveaux-nés

Plus de 100.000 fausses couches et décès de nouveaux-nés pourraient être évités dans le monde grâce à un vaccin à 80% efficace contre une infection courante chez les femmes enceintes par une bactérie, le streptocoque B, suggèrent plusieurs études publiées lundi.

Manger du poisson pendant la grossesse protégerait l'enfant de l'asthme

Une méta-analyse relative aux femmes enceintes montre que la consommation de poisson et de compléments alimentaires à base d'huile de poisson permettrait de protéger les enfants de l'asthme.

Mort subite du nourrisson : allaiter pendant 2 mois réduirait le risque de moitié

Une nouvelle étude internationale montre que l'allaitement maternel exclusif ou non, deux mois durant, permettrait de réduire le syndrome de mort subite du nourrisson (MSN) de près de moitié.

Rassemblées par L.R.A.

L'ALIMENTATION de bébé est un véritable casse-tête pour plusieurs mamans. Entre les conseils de gauche et les lectures de droite, difficile de se retrouver. Aussi, La Pharmacie des facultés de Libreville organise-t-elle des programmes autour de l'alimentation infantile. Objectifs : apporter aux mamans les bonnes pratiques de nutrition et/ou d'allaitement du jeune enfant.

Récemment encore, elle a convié Agnès Stanella Angue, sage-femme, pour aider les mamans à choisir en toute connaissance de cause un mode d'allaitement, en leur livrant les avantages et inconvénients de l'un ou l'autre.

Concernant l'allaitement maternel exclusif, il diminue le risque d'hémorragie de la mère, favorise la perte de poids. De même, son lait est toujours à bonne température et s'adapte aux besoins spécifiques de l'enfant à qui il fournit anticorps et nutriments dont bébé a besoin pour son développement. À quoi il faut préciser qu'il renforce les liens affectifs entre l'enfant et sa mère.

Comme inconvénients, la fatigue physique de la maman, l'apparition des



Photo : D.R.

Un instantané de l'exposé sur les bonnes pratiques en matière d'alimentation infantile à La Pharmacie des facultés.

crevasses, l'engorgement, les seins lourds, entre autres.

Pour éviter tout risque de diarrhée ou d'intoxication, l'hygiène de la maman doit être irréprochable. Le sein, toujours bien nettoyé à l'eau propre avant de commencer l'allaitement. L'environnement doit être calme et propre. La position d'allaitement devant être confortable tant pour la maman que l'enfant. « Chez le jeune enfant, une diarrhée peut être mortelle à cause des quantités d'eau perdues dans les selles », avise Mme Angue.

BIBERONS NETTOYÉS* Si vous avez choisi de pratiquer l'allaitement artificiel, c'est que le bébé sera protégé en cas d'infection grave de la maman. Vous pourrez aussi reprendre rapidement vos activités

professionnelles, notamment. Et pas de panique, votre enfant grandira tout aussi bien.

Comme difficultés, vous pourrez peut-être essayer plusieurs marques de lait avant de trouver celle qui convient au bébé. Gare aux constipations aussi. Comme mesure d'hygiène, la sage-femme vous recom-

mande d'utiliser les biberons correctement nettoyés. Toujours se laver correctement les mains avant de préparer le biberon du bébé et utiliser une eau minérale ou stérilisée (filtrée et bouillie) pour la préparation des biberons. En s'assurant de bien refermer la boîte de lait après ouverture. Surveiller également la date de péremption.

APPORTS NUTRITIONNELS* Quant à l'allaitement mixte, qui associe le biberon et le sein, vous aurez compris que l'enfant bénéficie des apports des 2 types d'alimentation. Mais attention, vous pourrez faire face aux pertes de repère de bébé. Car dans sa bouche, il fait bien la différence entre tétine du bibe-

ron et tétin du sein maternel. Il sera donc demandé aux mamans qui commencent souvent avec l'allaitement maternel exclusif pour passer à l'allaitement mixte, de donner de temps à autre le biberon pour que la rupture ne soit pas brutale. Et dans ce type d'alimentation, il est conseillé pour la femme qui travaille de faire donner le biberon en son absence et le sein lorsqu'elle est là. Et si elle est sur place, d'alterner le sein et les biberons. Soient 6 tétées par jour.

À préciser que la richesse de la composition du lait maternel dépend des apports nutritionnels de la maman. Aussi, la femme qui allaite doit-elle avoir une alimentation saine et équilibrée.

Et aussi...

Donner de l'eau au bébé ou pas ?

CETTE question fait débat, puisque dans la pratique, plusieurs mamans ne voient aucun inconvénient à donner de l'eau à leur bébé.

Pour un bébé nourri exclusivement au sein, il est préférable d'attendre son 6e mois avant de commencer à lui proposer de petites quantités d'eau. En effet, le lait maternel contient déjà de l'eau. Il n'est donc pas utile d'en rajouter.

Pour les bébés nourris au lait industriel, on peut proposer de très petites quantités d'eau régulièrement, notamment pour pallier les risques de constipation.

L.R.A.

Diversification alimentaire de bébé

L'introduction des farines

L.R.A.

Libreville/Gabon

L'ORGANISATION mondiale de la santé (OMS) recommande exclusivement du lait infantile lors de l'allaitement. L'objectif étant d'éviter le risque d'obésité et de reflux gastriques causés par la surcharge alimentaire.

Lors des séances d'information organisées par La Pharmacie des facultés sur le thème de l'alimentation infantile, Agnès Stanella Angue, sage-femme, explique aux mamans qui souhaitent diversifier l'alimentation de leur bébé avant 6 mois, comment s'y prendre sans surcharger l'estomac des nourrissons : « Pour éviter tout risque d'intolérance digestive ou cutanée à type d'allergies, nous conseillons de démarrer l'introduction des farines (bouillies) à faire soi-même ou à prendre en pharmacie, par petite dose. Il est conseillé de commencer par des farines spécialement conçues pour débiter la diversification alimentaire chez l'enfant. » Ces farines, adaptées et disponibles en pharmacie, sont sans gluten et ont des quantités de sucre bien calibrées pour les besoins spécifiques du

bébé. On offrira 1 biberon le soir dès 4 mois, pour ensuite arriver à 2 biberons par jour à l'âge de 6 mois.

Pour celles qui préfèrent attendre le 6e mois, elles peuvent commencer l'introduction des aliments solides, de toutes marques de farines (conseillés dès 6 mois) et des petits pots de préparation des repas de l'enfant. Un des avantages des petits pots par rapport au plat fait maison est l'apport en sel. Dans les petits pots, il est calibré pour l'estomac du jeune enfant.

A cette étape, le bébé va découvrir de nouvelles saveurs et tester l'acceptation des aliments par son organisme. C'est au cours de cette période qu'on peut identifier les éventuelles allergies alimentaires chez l'enfant.

À noter aussi que le lait doit toujours accompagner chaque repas. Il est important de donner du lait adapté au développement de l'enfant. Ainsi, dès 1 an, l'enfant doit commencer à consommer du lait de croissance.

Pour ce qui est des matières, dès 6 mois, on peut ajouter du beurre, de l'huile d'olive ou de la crème fraîche dans les purées de bébé.

CONSERVATION DE LA PROPRIÉTÉ FONCIÈRE ET DES HYPOTHEQUES

AVIS AU PUBLIC

Conformément aux dispositions de l'article 33 de l'ordonnance 5/PR du 13 Février 2012, le Conservateur de la Propriété Foncière porte la connaissance du public que des procédures d'immatriculation sont engagées suivant les réquisitions et pour les parcelles dont les références sont précisées dans le tableau ci-dessous.

Les éventuelles oppositions aux immatriculations seront reçues à la Conservation de la Propriété Foncière dans le délai de 15 jours à compter de la date de parution du présent avis.

Passé ce délai, la forclusion sera encourue.

N° de la R.I.	Date de la R.I.	Parcelle	Section	Ville ou District
13.269	23 Octobre 2017	245	YU8	Akanda
13.270	23 Octobre 2017	142	C	Ndjolé
13.271	23 Octobre 2017	143	C	Ndjolé
13.272	24 Octobre 2017	514	YU8	Akanda
13.273	25 Octobre 2017	10	SC	Libreville

