

# BÉBÉ NE PLEURE PAS TOUJOURS PARCE QU'IL A FAIM!

par Liz Warwick

**Idéalement, un bébé sera nourri au sein ou ne consommera que du lait maternisé de la naissance à l'âge de quatre à six mois. Malheureusement, les parents ne tiennent pas toujours compte de cette recommandation. Souvent inquiets qu'il ait faim ou cherchant à lui faire « faire ses nuits », ils ajoutent parfois des céréales au biberon ou lui offrent quelques cuillerées d'aliments mous. Même si les risques associés aux « aliments complémentaires » n'ont pas encore été démontrés clairement, certaines données indiquent que l'introduction hâtive d'aliments solides augmente les risques d'allergie, d'infection, d'obésité, de suffocation et d'aversion alimentaires.**



Une équipe de chercheurs a récemment mis au point un programme visant à réduire l'apport d'aliments complémentaires chez les bébés de mères adolescentes afro-américaines. Ces jeunes mères sont souvent influencées par des normes culturelles et familiales qui prônent l'introduction hâtive d'aliments solides. L'équipe a recruté deux groupes de jeunes mères à faible revenu vivant dans des familles multigénérationnelles et a demandé aux participantes de rencontrer toutes les deux semaines un mentor formé, elle-même mère de jeunes enfants.

Les conseillères ont montré aux participantes une vidéocassette qui présente des mères adolescentes discutant des soins

à apporter au bébé et de la gestion des conflits avec leur mère et leur grand-mère. Au cours des visites de suivi, les mentors ont fourni des informations sur les façons d'interpréter les signaux des bébés et sur les stratégies pour les apaiser sans offrir de nourriture.

Trois mois plus tard, les chercheurs ont interrogé les deux groupes sur l'alimentation des bébés. Bien que 61 % des mères aient offert à leur bébé des aliments complémentaires, celles qui avaient vu un mentor étaient moins susceptibles de le faire et refusaient d'en donner quatre fois plus souvent que celles du groupe témoin.

Le Dr Maureen Black, professeur de pédiatrie et de médecine à l'école de médecine de l'Université du Maryland et chercheur principal de cette étude, souligne qu'un élément clé de l'étude est l'information fournie sur les signaux des

bébés. Trop souvent, les parents associent les pleurs à la faim. « Les bébés communiquent en pleurant. Les mentors ont aidé les mères à comprendre que les pleurs de leur bébé ne sont pas nécessairement associés à la faim. Le bébé peut être fatigué, désirer être stimulé ou avoir besoin d'être changé. Nous voulions aider les mères à trouver d'autres moyens d'apaiser leur bébé », explique Dr Black.

Parveen Girn, diététicienne clinicienne au Children's and Women's Health Centre of British Columbia à Vancouver, déclare que l'étude montre l'importance d'améliorer la diffusion de l'information entre les professionnels de la santé et les parents. Parveen Girn ajoute que : « Toutes les personnes qui prennent soin d'un bébé devraient participer aux discussions sur l'alimentation. » L'information sur les bonnes habitudes alimentaires devrait être donnée de façon à reconnaître les habitudes de la famille tout en insistant sur les recommandations nutritionnelles.

« D'ailleurs, les parents et les personnes en charge des nourrissons gagneraient à mieux comprendre les signaux des bébés », ajoute Parveen Girn. « Les bébés sont des individus avec des émotions complexes. Ils peuvent être de mauvaise humeur et leurs pleurs n'ont parfois rien à voir avec la faim. Ce n'est pas toujours une question de nourriture. Il faut éviter de toujours donner un biberon ou une tétine », dit-elle. Certains parents ont besoin d'aide pour apaiser leurs enfants. 🦋