



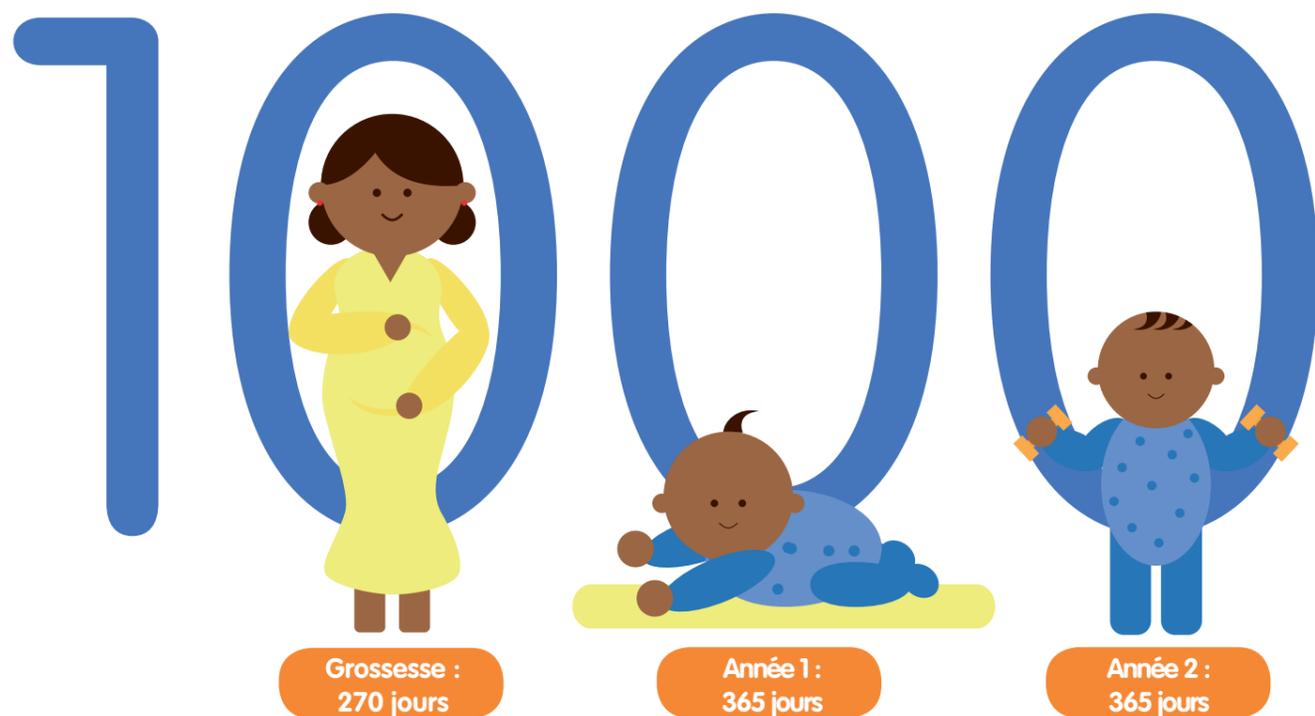
Un aperçu de ce qui vous attend

Explorez les 1000
Premiers Jours

Nestlé
Baby & me

Donnez un meilleur départ à votre bébé

Les aliments que vous donnez à votre bébé et la façon dont vous le nourrissez pendant les 1000 Premiers Jours peuvent influencer sa santé durant toute sa vie.



Le moment où vous découvrez que vous êtes enceinte marque le début d'une expérience incroyable, pleine de surprises pour vous et votre bébé. De façon naturelle, vous voulez le meilleur pour votre enfant, mais qu'est-ce que cela

implique en matière de nutrition ? Est-ce que votre alimentation pendant la grossesse et la façon dont vous nourrissez votre bébé ont un rôle à jouer ? La réponse est certainement « OUI ». Et ce, probablement bien au-delà de ce que vous pourriez penser.

Une fenêtre d'opportunités

Les scientifiques ont découvert que la nutrition du bébé pendant les 1000 Premiers Jours a une influence sur toute sa vie. Ces premiers moments offrent une opportunité de poser les bases d'une bonne santé pour le bébé. À partir de la conception, jusqu'à ce que votre bébé ait deux ans, chaque bouchée que vous prenez et chaque aliment que vous lui donnez peut avoir un impact significatif sur son développement mental et physique pendant sa croissance. Une bonne nutrition offre non seulement une meilleure protection contre les maladies chroniques (l'obésité, le diabète, et les maladies cardiovasculaires), mais cela signifie que votre enfant serait plus performant à l'école. Ce concept est appelé Programmation Précoce et consiste à proposer à votre enfant le meilleur début possible.

Changez les choses maintenant

La bonne nouvelle est que tout le monde est capable de le faire. Et parce qu'il n'existe pas de formation pour être un papa ou une maman, vous trouverez tout ce que vous avez besoin de savoir sur le site de Nestlé Baby and Me. Inscrivez-vous simplement au Programme de Nutrition des 1000 Premiers jours et bénéficiez d'informations basées sur les recherches scientifiques les plus récentes. Apprenez à votre propre rythme et regardez votre enfant grandir, sachant que vous lui avez inculqué des habitudes saines qui pourraient l'accompagner pendant toute sa vie.

En vous remerciant pour votre inscription, voici un aperçu de ce qui vous attend...

Préconception

Saviez-vous que bien manger et avoir un poids sain peuvent bénéficier à votre futur bébé, même avant sa conception ?

Un corps prêt à accueillir bébé
Page 4



Grossesse

Les aliments que vous consommez et la façon dont vous prenez soin de vous pendant ces neuf mois sont plus importants que jamais.

Prendre soin de son bébé qui grandit
Page 6



De 0 à 6 Mois

Une bonne nutrition vous aidera à produire un lait de qualité pour votre bébé qui grandit.

L'accueil d'un nouvel arrivant
Page 8



De 6 à 12 mois

Les premières bouchées prises par bébé peuvent impacter le type d'aliments qu'il consommera plus tard.

Les aventures alimentaires
Page 10



De 12 à 24 mois

Permettre à votre bébé d'être constamment actif contribue à le rendre plus fort et à développer sa motricité tout en lui inculquant des habitudes saines qui l'accompagneront pendant toute sa vie.

Petite enfance, on arrive
Page 12



Un corps prêt à accueillir bébé

Vous pensez à fonder une famille ? Observez quelques petits changements dans votre alimentation et votre style de vie, et donnez une bonne santé à votre futur bébé.

Être prête à tomber enceinte

Une fois que vous prenez la décision de faire un bébé, la prochaine étape c'est de penser à votre propre santé. Si vous en avez besoin, il existe une liste de petits changements que vous pourriez observer de façon journalière afin de vous aider non seulement à maximiser votre chance concevoir, mais aussi réduire le risque de vivre une grossesse avec des complications. Cela implique d'arrêter de fumer et s'efforcer d'avoir un poids sain. Il est aussi important de parler à votre professionnel de santé, en évoquant les problèmes de santé que vous pourriez avoir, les médicaments que vous prenez et toute autre maladie observée dans l'histoire de votre famille, dans la mesure où vous devriez effectuer quelques changements.



A savoir !

Les hommes en surpoids sont susceptibles d'avoir une faible qualité de sperme. Papa doit aussi avoir une bonne alimentation.

5 façons d'améliorer sa fertilité

- 1 Efforcez vous d'avoir un poids sain
- 2 Mangez sainement, en adoptant une alimentation bien équilibrée, riche en nutriments
- 3 Incluez de l'acide folique ou des multivitamines. De récentes recherches évoquent leur impact positif sur la fertilité.

Cela aidera aussi votre bébé dans son développement précoce dès sa conception.

- 4 Arrêtez de fumer et de boire de l'alcool. Rien n'est trop sûr quand il s'agit d'alcool.
- 5 Évitez de consommer de grandes quantités de caféine.

La conception en chiffres

18.5 à 24.9

est considéré comme un indice « sain » de masse corporelle (un rapport entre votre taille et votre poids, aussi appelé IMS) pour une femme avant la grossesse.

400mcg

est la quantité recommandée d'acide folique que vous devriez prendre en plus AVANT la conception.

40%

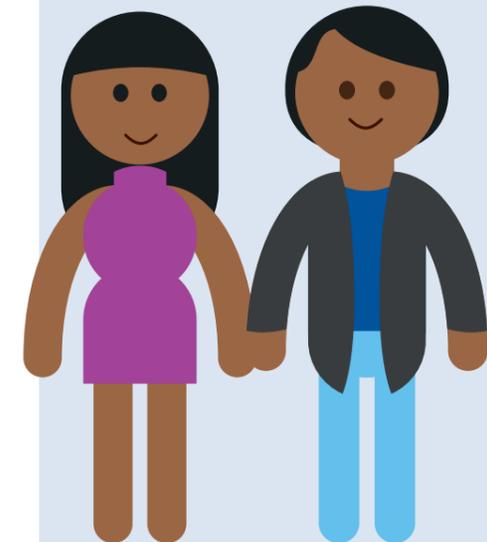
des grossesses ne sont pas planifiées.

42%

des femmes enceintes et 30% des femmes non-enceintes dans le monde sont atteintes d'anémie. Si vous êtes anémiée, songez à pallier à cela avant de concevoir.

30 à 40%

de la population mondiale est affectée par des allergies. Si vous avez un problème médical (tel que le diabète ou l'asthme), faites vous prendre en charge rapidement.



L'avis de l'expert



“Choisir une **alimentation** et un **style de vie** avant votre **conception** peut **impacter positivement** votre **santé** et votre **aptitude à tomber enceinte**, mais aussi **votre santé à long terme** et la **croissance** ainsi que le **développement de votre futur bébé.**”

Dr Sanjeev Ganguly, Pédiatre et Directeur du Département Médical à Nestlé Nutrition.

3 mois avant d'essayer de faire un bébé :

Améliorez votre alimentation et votre style de vie

Ce que vous pouvez faire : Changez vos habitudes en adoptant de meilleures au moins trois mois avant de tomber enceinte, ou même plus tôt si vous devez arrêter de fumer.

Prendre soin de votre bébé en pleine croissance

Votre bébé en pleine croissance a besoin que vous lui procuriez tout ce dont il a besoin pour se développer. Et c'est pour cette raison que votre santé pendant ces neuf mois compte.

Les avantages du sport

Des études ont montré que les femmes enceintes pratiquant du sport régulièrement sont les plus susceptibles d'avoir un accouchement « naturel », ce qui permettrait au bébé d'avoir un poids sain à la naissance. Continuez avec votre alimentation habituelle (après en avoir discuté avec votre professionnel de santé). Si vous ne faisiez pas de sport avant de concevoir, discutez avec votre professionnel de santé sur comment vous pouvez commencer de façon progressive une série de séances de sport de 30 minutes, cinq jours par semaine.



A savoir !

Votre alimentation pendant la grossesse peut influencer les préférences alimentaires de votre bébé lorsqu'il grandira, alors choisissez désormais des aliments sains.

5 façons de donner les nutriments essentiels à votre bébé

- 1 Prendre 400 mcg d'acide folique chaque jour pour prévenir des problèmes liés au cerveau et à la moelle épinière.
- 2 Les protéines renforcent les tissus corporels de votre bébé. Quelques sources de protéines sont : la viande, le lait, le fromage, les œufs et les graines de soja.
- 3 Le zinc que l'on retrouve dans le soja, la viande rouge, les lentilles et les grains entiers, aidera à renforcer le système immunitaire de votre bébé.
- 4 L'acide docosahexaénoïque, un omega-3 qui aide au développement des yeux et du cerveau de votre bébé peut être trouvé dans le jaune d'œuf et dans les poissons gras.
- 5 L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de prendre un supplément de Fer d'environ 30 à 60 mg chaque jour.

La grossesse en chiffres

Zéro

extra calorie nécessaire pendant les 3 premiers mois de la grossesse si vous avez un poids sain.

5 groupes d'aliments

représentent une alimentation saine : les fruits, les légumes, la viande, le poisson et les céréales. Consommez des aliments de ces groupes chaque jour afin d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin pendant la grossesse et essayez de réduire votre consommation de glucides et de graisses saturées.

1 personne sur 10

tombe malade chaque année en raison de la consommation d'aliments contaminés. Pendant la grossesse, évitez les aliments à risque tels que la viande fraîche, le poisson frais, les fruits de mer et les fromages moelleux réalisés à partir de lait non pasteurisé (tels que le Brie et le Camembert), car ils peuvent contenir des bactéries dangereuses.

40%

c'est le risque approximatif de l'obésité des enfants due à un poids excessif pendant la grossesse.



L'avis de l'expert



"Pendant ces neuf mois, votre nutrition et votre environnement ont une influence sur la façon dont votre bébé grandit et se développe avant l'accouchement et peut aussi impacter sa croissance et sa santé pendant les années à venir."

Dr Marco Turini, Phd, Directeur du Département Scientifique à Nestlé Nutrition, Suisse

Second trimestre : Sentir des coups de pieds de votre bébé

Ce que vous pouvez faire : votre bébé bouge dans votre ventre et vous ne l'aviez pas senti jusqu'à ce que cela arrive aujourd'hui. C'est un moment unique et étrange, mais c'est aussi un rappel pour que vous puissiez être un peu plus active, ce qui pourrait faciliter votre accouchement.

L'accueil d'un nouvel arrivant

Découvrez l'incroyable puissance du lait maternel et comment vous pouvez donner à votre nouveau-né le meilleur départ possible dans la vie.

Un lait magique

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les bébés reçoivent l'allaitement dès la première heure de leur naissance, et ce, exclusivement jusqu'à six mois. Le lait maternel contient le parfait équilibre de protéines, de glucides, de graisses, de vitamines, de minéraux, de bactéries non-offensives et de HMO (oligosaccharides du lait maternel) pour une croissance saine. Les HMO sont des composants bioactifs spéciaux qui protègent votre bébé en favorisant la croissance de bactéries « non offensives » dans son intestin, rendant plus difficile la croissance des bactéries nuisibles.



A savoir !

Plus vous allaitez votre bébé, moins il a de chances d'être obèse à l'âge de 5 ou 6 ans.

5 façons dont l'allaitement est bénéfique à votre bébé

- 1 L'allaitement contient les bonnes bactéries qui aident à stimuler le système immunitaire de votre bébé.
- 2 Votre lait maternel s'adapte de sorte à combler les besoins changeants de votre bébé au fur et à mesure qu'il grandit.
- 3 L'allaitement peut aider à protéger votre bébé de la maladie et des allergies.
- 4 L'allaitement est reconnu comme étant lié à une intelligence supérieure, pendant l'enfance et l'adolescence.
- 5 Le lait maternel contient la formule parfaite et une quantité de protéines de haute qualité pour votre bébé qui grandit.

L'allaitement en chiffres

1 sur 5

maman qui allaite ne prend pas une quantité suffisante de calories.

400 à 500

calories sont brûlées chaque jour par l'allaitement.

400 à 500

calories additionnelles sont nécessaires par jour pour produire le lait maternel.

9 nutriments

que vous consommez ont prouvé leur influence sur la qualité de votre lait maternel. Ils contiennent les vitamines A, B et D.

8

c'est le nombre minimum de fois que vous devez allaiter votre enfant en 24 heures, tout en faisant attention aux périodes où il a faim et lorsqu'il est rassasié.

80%

des nouveau-nés dans le monde sont allaités. Cependant, trois sur cinq ne sont pas exclusivement allaités pendant les six premiers mois, comme cela est recommandé.

Source: www.nhs.uk/tools/documents/timelines_is/index.mob.html?project=birth_to_five

L'avis de l'expert



“Les bébés allaités ont moins de chance d'avoir la diarrhée, le rhume sévère, ou des infections de la gorge et de l'oreille. Et il y'a de plus en plus de recherches qui suggèrent que l'allaitement maternel aurait un impact sur une croissance saine chez le bébé, le développement de son cerveau et plus tard sa capacité à parler avec intelligence et ses performances académiques.”

Dr. Evelyn Spivey-Krobath, PhD
Spécialiste en Nutrition à Nestlé Nutrition



1 à 4 mois : Aider bébé à lever la tête

Ce que vous pouvez faire : Essayez de le mettre chaque jour sur son ventre pendant quelques secondes, et augmentez la durée progressivement. Tenez un jouet au-dessus de sa tête pour l'encourager à avancer et se rapprocher du jouet. Restez toujours à ses côtés pour superviser.

Des aventures alimentaires

Lorsque votre bébé prend ses premières bouchées, c'est le début d'une aventure pleine de découvertes qui pourrait influencer ses préférences en matière de nourriture lorsqu'il sera adulte.

Soyez un exemple en matière de santé

Des recherches ont montré que les moments auxquels les familles mangent (quelque soit la taille de votre famille) procurent du bien à votre bébé au-delà de la joie de simplement dîner ensemble. Il est certain que partager des repas en famille de façon fréquente aide à développer une alimentation saine chez le bébé et réduit le risque que les tout-petits soient atteints de surpoids. Si vous choisissez de consommer une variété d'aliments sains, cela servira d'exemple à votre bébé. Encourager ces habitudes saines bénéficieront non seulement à votre bébé maintenant, mais cela créera aussi les conditions pour son développement sain dans le futur.



A savoir !

Même si vos petits ne peuvent pas utiliser des mots pour vous dire qu'ils ont faim ou sont rassasiés, ils utilisent des signes.

5 moyens de savoir que votre bébé est rassasié

- 1 Il snobe la cuillère :** Le bébé tourne la tête lorsque vous lui donnez une cuillerée. Cela signifie « j'en ai assez mangé ».
- 2 La bouche fermée :** le bébé ferme sa bouche ou couvre sa bouche avec ses mains. Il est entrain de vous dire : « je suis rassasié ».
- 3 Il détourne la cuillère :** s'il repousse la cuillère lorsqu'elle se rapproche de lui, il faut comprendre : « le temps pour se nourrir est terminé ».
- 4 L'éjection :** le bébé rejette la nourriture pour vous montrer « qu'il en a assez ».
- 5 L'ignorant :** le bébé regarde ailleurs et ignore la cuillère. Ce qu'il essaie de dire c'est : « je ne suis plus intéressé par la nourriture ».

Les premiers aliments en chiffres

6 mois

C'est lorsque votre bébé commence à manger des aliments solides, étant donné que l'allaitement n'est désormais plus suffisant. Les bébés ont besoin de six fois plus de fer que les adultes afin de favoriser leur développement cognitif, alors proposez leur des aliments tels que les céréales fortifiées pour enfants.

30%

des calories de votre bébé proviennent des aliments solides entre 6 et 8 mois.

1 sur 3

est une bonne approche lorsque vous commencez à lui donner des aliments solides. Un nouvel aliment chaque trois jours. Utilisez les aliments riches en énergie, en vitamines et en minéraux et observez s'il y a d'éventuels signes d'intolérance.

70%

des calories de votre bébé proviennent tout de même du lait maternel entre 6 et 8 mois. C'est sa source principale de nutrition, même lorsqu'il prend des aliments solides.

5,5 fois

plus de calcium est nécessaire pour les bébés par rapport aux adultes pour la croissance des os. Votre petit peut désormais boire du yaourt mais il ne peut prendre du lait de vache qu'à partir de 12 mois.

L'avis de l'expert



« Certaines mamans arrêtent d'allaiter lorsqu'elles commencent à donner une alimentation complémentaire à bébé. Cependant, le lait maternel reste important. Des études ont montré que les enfants ayant été allaités ont tendance à manger plus de légumes lorsqu'ils grandissent. »

Brigit Becker,
Nutritionniste à Nestlé Nutrition en Suisse



8-10 mois : Lui apprendre à se nourrir soi-même

Ce que vous pouvez faire : si vous souhaitez que bébé se nourrisse soi-même, proposez lui une variété d'aliments sains et ainsi il pourra faire son choix et manger lui-même. Le fait de manger avec la main certains petits morceaux d'aliments comme la banane douce, les carottes fraîches ou cuites, l'aide à développer sa prise en main.

Petite enfance, on arrive

Des quatre pattes aux premiers pas, votre bébé devient plus mobile que jamais. Maintenez son niveau d'énergie en lui offrant une variété d'aliments nutritifs

Temps de jeu, temps de repos

Rester actif joue un rôle vraiment important dans une croissance et un développement sains. Pour les tout-petits, d'un à deux ans, il est recommandé de les garder actifs pendant au moins 3 heures par jour. Ce temps inclut le jeu dit structuré (lorsque l'adulte assiste l'enfant) et le jeu dit non structuré (lorsque l'enfant joue et agit de son propre chef). Le sommeil est aussi important dans le développement sain de l'enfant. Le manque de sommeil chez l'enfant peut conduire à un risque de surpoids. Les experts recommandent que les tout-petits profitent de 11 à 14 heures de sommeil chaque jour.



A savoir !

Pousser votre petit à trop manger, même lorsque la nourriture est pleine de nutriments, pourrait vous empêcher de réellement savoir lorsqu'il a faim ou est rassasié.

5 moyens de l'aider à manger seul

- 1 Découpez les aliments pour les rendre faciles à manger. Les morceaux doivent être suffisamment petits pour éviter les risques d'étouffement.
- 2 Dans certains cas, les tout-petits ont besoin d'essayer de nouveaux aliments au moins huit fois avant de les adopter. Ne vous découragez pas !
- 3 N'incluez pas le sel et le sucre. Les introduire à son jeune âge pourrait susciter un grand intérêt pour ces aliments.
- 4 Assurez vous de bien faire asseoir bébé. Servez son repas sur la table et faites en sorte de l'assister.
- 5 Ne lui donnez pas ses aliments favoris pour que bébé mange absolument quelque chose, ni comme récompense pour avoir mangé des aliments qu'il n'aime pas.

La nutrition des tout-petits en chiffres

30%

des calories dont votre bébé de 12 à 18 mois a besoin chaque jour doivent provenir du lait maternel, du lait de vache ou du lait de croissance. Donnez lui du lait avec ses repas et goûters.

25%

des calories incluses dans l'alimentation des tout-petits proviennent des goûters. Considérez les goûters comme des petits repas, et proposez à bébé une variété d'aliments appropriés.

10 à 14g

de fibres par jour, c'est l'objectif pour un enfant d'un à trois ans. Environ 30g de feuilles de taro ou une cuillère et demi (25g) de riz brun non cuit procurent 1g de fibre

300 millions

d'enfants à travers le monde souffrent d'anémie, et cela est premièrement causé par une carence en fer. Donnez des aliments riches en fer à votre bébé comme la viande de bœuf, les lentilles, le chou frisé et les céréales fortifiées.

2 ans

c'est l'âge auquel les habitudes alimentaires commencent à être établies. Alors donnez à votre petit une variété d'aliments et de saveurs sains afin de susciter des habitudes alimentaires saines chez ce dernier maintenant et pour le futur. Après cet âge, les enfants sont plus susceptibles de rejeter de nouveaux aliments, alors c'est le moment de leur faire découvrir !

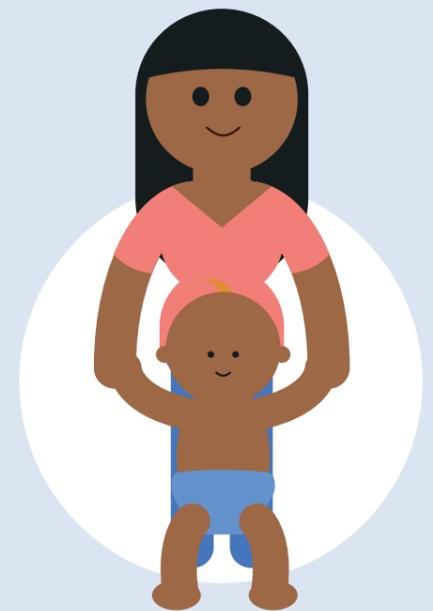
L'avis de l'expert



"Une alimentation adaptée signifie que l'on offre à nos petits, une variété d'aliments dans un environnement chaleureux, propice, et de façon structurée tout en étant dans de bonnes conditions (telles que manger à table)"

Lisa Fries,
Spécialiste des Sciences Comportementales au
Centre de Recherche de Nestlé en Suisse.

Important !



12 mois : Bébé fait ses premiers pas

Ce que vous pouvez faire : Tenez lui ses bras jusqu'à ce qu'il se sente suffisamment en confiance pour continuer seul. Vous pouvez rendre cela amusant en créant par exemple une course d'obstacles avec des coussins et des chaises.



Retrouvez toutes les réponses à vos questions sur le pouvoir de la nutrition et plus avec le Programme de Nutrition pour les 1000 Premiers Jours.

www.babyandme.com.gh/fr

Nestlé
Baby & me