

## L'allaitement et le Ramadan.

- 1) Une jeune maman souhaitant continuer l'allaitement pendant le Ramadan doit-elle demander l'avis à son médecin ? Quelles sont les principales contre-indications ?

Oui, absolument. Un bébé né prématurément, un enfant en difficulté de croissance, en carence en fer, ou sujet aux troubles digestifs pourrait avoir des conséquences néfastes du jeûne de sa maman.

- 2) En cas d'allaitement mixte ou exclusif, quels sont les risques pour le bébé en cette période ? Et pour la maman ?

Pour le bébé de 0 à 6 mois, entièrement allaité par sa mère (comme le préconise le plan nutrition-santé), pensez qu'il est en plein développement et a besoin de tous les bons nutriments du lait maternel pour sa taille, son cerveau, ses globules... La nature étant bien faite, si la mère ne jeûne que la journée mais est bien nourrie la nuit, son corps fabriquera le lait maternel demandé par l'enfant.

Pour la mère: Les besoins sont couverts de façon prioritaires à ceux de la mère. Elle pourra s'affaiblir, carencer ses os, ses dents, ses cheveux... bébé, lui pompera tout ce qu'il pourra!

Le nourrisson peut cependant ne pas avoir ses besoins couverts en fer, en calcium par exemple. C'est pourquoi l'avis du médecin s'impose.

En cas d'allaitement mixte ou de nourriture diversifiée, tétées + repas équilibrés, le risque de carence sera moindre mais reste réel, pour l'enfant comme pour la mère.

- 3) Le lait maternel est-il moins nourrissant en cette période de jeûne ? Comble t-il les besoins quotidiens de bébé ?

Vous l'avez compris, le lait maternel est nourrissant si le jeûne maternel est partiel. Le lait se fabriquera au détriment de la santé de la mère plus que du nourrisson. Mais cela ne fonctionnera que sur une courte durée et si la mère compense exactement la nuit ce qu'elle aurait dû manger le jour.

- 4) A quels signes, la maman peut-elle voir que l'enfant n'est pas rassasié ?

Il demandera plus, il pleurera et voudra rester au sein, car c'est sa succion qui fait fabriquer plus de lait. Si on ne le laisse pas téter autant qu'il veut, si l'on ne cesse pas le jeûne devant ces signes, ou si l'on ne complète pas les tétées par du lait infantile, le bébé peut s'épuiser, s'étioler, maigrir, devenir pâle et finir par ne plus réclamer. Sa santé est alors gravement en danger. L'allaitement se tarit petit à petit et ne pourra être repris à la fin du jeûne.

- 5) Que faire si bébé est un gros mangeur ?

Un bébé n'est « mangeur » qu'après 6 mois, on complètera par des repas diversifiés. S'il s'agit d'un tout petit, on doit compléter avec des biberons, ne jamais le laisser pleurer! Mais alors l'allaitement maternel risque de se tarir.

- 6) Quels aliments la maman doit-elle privilégier ?

L'eau, le lait et les produits laitiers (pour le calcium et les protéines) et la viande (pour le fer).

7) Doit-elle manger ou boire plus que d'habitude, en cette période ?

Si elle mange ou boit la nuit autant qu'elle aurait mangé ou bu la journée en temps normal, elle aura autant de lait pour son bébé et d'aussi bonne qualité. Il ne faut pas qu'avec le besoin de sommeil, elle oublie ou n'ait pas la force de manger assez.

Si j'interprète bien les préceptes du Ramadan dans leur sagesse, le jeûne n'est pas applicable à la femme qui allaite comme à l'enfant en développement, jusqu'à la puberté. La religion prévoit qu'en telle circonstance impérative, la mère ne doit pas jeûner, mais compenser en faisant un don. Le lait que vous fabriquez pour votre bébé et le temps que vous lui consacrez n'est-il pas le plus grand don de soi? Si elle veut ajouter un don supplémentaire, une jeune maman qui allaite peut, sans jeûner, appeler le lactarium pour venir chercher son lait maternel tiré après les tétées, pour les petits prématurés...

Docteur ANTIER

*Vous pouvez citer mon livre « Elever mon enfant, aujourd'hui » les lectrices (mamans ou personnels de crèches) y trouveront tous les principes nutritionnels et les menus mois/mois*