



L'alimentation de bébé

Les repas solides



Toutes les mamans ne veulent allaiter leur bébé

La nature n'abandonne pas ses nourrissons – seul un très faible pourcentage de femmes ne peuvent réellement pas allaiter leur enfant. Grâce aux précieux conseils d'une sage-femme ou d'une conseillère en allaitement, il est même possible de donner le sein à des bébés prématurés ou des jumeaux. Mais toutes les mamans ne veulent pas allaiter leur enfant. Il existe pour cela de multiples raisons, que l'on doit respecter. Veillez dans ce cas tout particulièrement à couvrir votre bébé de caresses.

Vous alimenterez d'abord votre bébé avec du « lait maternisé », un aliment prêt à consommer fabriqué industriellement. Ce lait convient aussi comme complément alimentaire, si vous désirez arrêter l'allaitement ou que vous ne donnez que partiellement le sein à votre enfant. Souvent, la maternité où vous avez accouché, vous propose déjà un type de lait. Si votre bébé grandit bien, ne changez pas de produit à la légère, par ex. dans l'espoir que votre bébé dorme mieux la nuit. De nouvelles enquêtes ont montré que ces vœux ne se

réalisent pas par un changement de nourriture, mais ne font que compliquer inutilement la digestion du bébé. Consultez votre pédiatre, si votre enfant pleure souvent, a l'air insatisfait ou ne prend pas beaucoup de poids. Ce ne sera dû que très rarement au « mauvais » lait.

Quand votre bébé a quatre mois, donnez-lui du lait partiellement maternisé, qui atteint un plus haut degré de satiété.

A partir d'env. 6 mois, enrichissez l'alimentation de votre enfant de légumes et de fruits. La diminution des biberons à 2 ou 3 par jour annonce la fin prochaine de la période du nourrisson.

Quel est le bon moment pour introduire une alimentation solide ?

Beaucoup de mamans commencent par l'introduction de carottes au 5ème ou 6ème mois. D'autres prennent comme point de départ la 1ère dent. Mais quel que soit le moment que vous choisirez, cela ne se fera pas du jour au lendemain. Il vous faudra beaucoup de patience. En effet, l'expérience a montré qu'il est bon de donner au bébé tous les jours quelques cuillères





de carottes nouvelles avant le biberon du midi. C'est un moment où bébé aura certainement faim et pourra s'habituer lentement à cette nouvelle forme d'ingestion et au goût étranger. Comme les bébés sont naturellement dotés d'un puissant instinct d'imitation, il peut être sensé de procéder aux premiers essais à la table familiale.

Attention – pas trop à la fois

Lorsque vous commencez à introduire des aliments solides, ne testez qu'une seule sorte « d'aliment nouveau » à la fois. Ainsi, vous remarquerez rapidement si votre bébé ne supporte pas quelque chose ou y est allergique. Ne lui donnez par conséquent que des carottes pendant une semaine et la semaine d'après autre chose.

Et que boit bébé ?

Vous aurez vite fait de découvrir si votre enfant préfère un thé non sucré au fenouil à une eau minérale. Plus tard, les jus de fruit seront une diversification bienvenue. Il est surtout important que les boissons ne contiennent pas de sucre et que l'enfant ne soit pas sans cesse en train de sucer son biberon. Car cette succion permanente peut nuire à la mâchoire (déformation) et aux dents (caries !).

Cuisiner soi-même ou donner des petits pots ?

Certaines mamans préfèrent cuisiner elles-mêmes pour leur bout de chou, bien que les aliments pour bébés fabriqués industriellement soient réputés être particulièrement sains de par les nombreux contrôles de qualité qu'ils subissent.

Mais si vous aimez cuisiner vous-même, veillez à préparer ces repas en en préservant les vitamines.

- Des épices fortes, du sel et du sucre n'ont rien à faire dans l'alimentation de bébé. Cela fatigue inutilement son équilibre liquide et son goût sensible. Pour plus d'informations, consultez un livre de cuisine pour bébés.
- Comme vous n'avez besoin au début que de faibles quantités de nourriture, il est bon de congeler de petites portions. Les compartiments à glaçons, qui vous permettent de prélever séparément les cubes de nourriture congelée, sont ici très pratiques.

**Notre
conseil**

Lait de vache pour le biberon?

Vous désirez mélanger vous-même les biberons de votre enfant ?

Veillez dans ce cas à soigneusement préparer le lait. Il faut d'abord le diluer avec de l'eau en un « demi-lait » ou « deux tiers de lait », car le lait nondilué a une teneur en protéines et minéraux beaucoup trop importante pour les reins encore immatures de bébé. Il est absolument indispensable d'enrichir le lait en flocons solubles, huile et lactose pour « refaire le plein » de calories et d'autres substances nutritives ; malgré tout, cette





composition reste moins favorable que le lait fabriqué industriellement. Autre point important pour le bon développement de bébé : les aliments pour bébés fabriqués industriellement sont soumis à des contrôles de résidus plus sévères que les aliments « normaux » avec lesquels vous cuisinez chez vous les repas de bébé. Attention, pour les enfants de familles d'allergiques, il est vivement déconseillé de leur donner du lait de vache ou des produits à base de lait de vache au cours de la 1ère année !

Les enfants prédisposés aux allergies

Dans l'espoir de protéger leur propre enfant contre les allergies, de plus en plus de parents ont recours déjà « par précaution » à des aliments hypoallergéniques. Cependant, jusque-là, aucune des études effectuées n'a pu en démontrer l'effet antiallergique espéré. Au contraire, chez les enfants allergiques au lait de vache, ces aliments peuvent aussi déclencher des réactions allergiques. En cas d'incompatibilité au lait de vache, il faut opter pour un lait spécial, qui bien entendu ne présentera toutefois pas de protection contre d'autres types d'allergies.

Le plus important en bref :

- Les bébés allaités sont dotés de la meilleure protection contre les allergies.
- Une conversation avec votre pédiatre vous permettra d'éclaircir à quel point il est probable qu'une allergie se manifeste chez votre enfant – si il y a déjà des allergies dans votre famille.
- Il est actuellement très controversé, mais plus onéreux de donner à des nourrissons des aliments hypoallergéniques par peur des allergies.
- Si l'enfant allergique doit effectivement être nourri avec un lait spécial, il s'agit là d'un régime sur lequel votre pédiatre vous donnera des informations très précises.

Un nourrisson ne mange pas, mais tète. En effet, la succion du mamelon l'amuse et ne satisfait pas seulement ses besoins alimentaires, mais aussi affectifs, et rien que pour cette raison, nous vous déconseillons d'opter trop tôt pour une alimentation solide. D'ailleurs, une purée n'aide pas forcément à mieux dormir, certains enfants dorment, au contraire, encore plus mal.

