

Votre bébé



Quelle alimentation pour mon bébé et à quel âge ? Quand puis-je commencer la diversification alimentaire et quels aliments introduire ? Quels légumes puis-je lui donner ? Les repas d'un bébé doivent être préparés avec minutie et contenir tous les bons nutriments nécessaires à sa croissance.

Quelques grands principes :

Chaque bébé est différent, aussi le meilleur moyen de bien l'alimenter est de le nourrir à la demande. Ainsi on ne réveillera jamais un bébé pour le nourrir. Il est cependant préférable de respecter un intervalle minimum de 2 heures 30 pour la digestion, au biberon. Au niveau de la quantité, il boira en général ce dont il aura besoin. Parfois il finira son biberon, d'autres fois non ; dans tous les cas ne le forcez pas. Le meilleur moyen de savoir si un bébé a bien mangé est tout simplement de le regarder après la tétée ; un bébé qui s'endort calmement et dort au moins 2 heures 30 est un bébé satisfait.

Les premières semaines, il est normal qu'il aie faim la nuit, son corps ne renfermant pas les réserves énergétiques nécessaires pour rester à jeun 6 ou 8 heures.

Durant les trois premiers mois, un enfant bien nourri prendra en moyenne 150 à 200 grammes par semaine.

Allaitement :

Le lait maternel est la meilleure alimentation au début de la vie. La plupart des maternités préconisent aujourd'hui un allaitement précoce ; un bon démarrage est en effet essentiel. De plus cela permettra au bébé de se nourrir du colostrum, liquide produit les tous premiers jours après l'accouchement, extrêmement riche en protéines, sels minéraux et éléments immunitaires.

Si le bébé est exclusivement alimenté par allaitement, un supplément en, vitamine K est recommandé. Cette vitamine intervient dans la coagulation du sang. Cette supplémentation en vitamine K permet d'éviter la maladie hémorragique du nourrisson. Il faut aussi un apport complémentaire en vitamine D.

Quant à la fréquence des tétées, elles seront en moyenne au nombre de 8 les 15 premiers jours, au nombre de 7 de 15 à 30 jours, puis de 6 à 5.

Le sevrage, qui a souvent lieu à la reprise du travail vers 3 mois, devra se faire

progressivement, sur une période de 15 jours. Avant 4 mois, le lait maternel sera remplacé par un lait 1er âge, après par un lait 2e âge. On remplacera d'abord la tétée la moins abondante par un biberon de lait pendant 4 ou 5 jours, puis la seconde tétée, et ainsi de suite par palier de 4 ou 5 jours pour que l'enfant puisse s'habituer.

Le biberon :

Les 4 premiers mois, vous utiliserez du lait 1er âge. La fréquence des biberons correspond à celle des tétées. A titre indicatif, un nouveau-né prendra quotidiennement 6 à 7 biberons de 90 gr d'eau + 3 mesures de lait. Les rations augmenteront au fil des semaines, par tranche de 15 gr d'eau + 1/2 mesure de lait. Ainsi, vers 4-6 semaines, la ration sera en moyenne de 150 g d'eau + 5 mesures de lait. Une supplémentation en vitamine D sera généralement prescrite par le médecin.

A partir de 4 mois, on passera au lait 2ème âge (ou lait de suite).

Diversification de l'alimentation :

Si autrefois on préconisait la diversification dès 3 mois, aujourd'hui la plupart des pédiatres conseillent de la repousser à 5-6 mois (avec une préférence à partir de 5 mois). En utilisant le lait 2e âge à partir de 4 mois, l'introduction d'une alimentation variée n'est pas urgente, et elle ne doit en aucun cas se substituer au lait. Jusqu'à 12 mois, celui-ci est indispensable à raison d'1/2 litre par jour.

La diversification doit se faire très progressivement (pas plus d'un élément à la fois), sans jamais forcer l'enfant. L'idéal est de la commencer au 6ème mois. A lire notre dossier spécial : La diversification alimentaire réussie ! , avec en particulier les conseils d'une sage-femme.

A partir de 5 ou 6 mois :

- farines infantiles sans gluten. On commencera par une cuillère à café rase (soit 1 à 2 %) pour arriver progressivement à 10 % à 10-12 mois.
- légumes verts. On mélange un légume en soupe ou petit pot avec le lait (un légume à la fois).
- fruits (sauf les fruits rouges) seront ensuite donnés progressivement en compote ou en jus frais. Pas de fraise, ni fruit exotique type kiwi, avant l'âge de deux ans, recommandent beaucoup d'allergologues.

A partir de 7 mois :

- viande et poisson, une fois par jour, à raison de 10 à 15 g au début. Les portions augmenteront progressivement, jusqu'à 25 g à 12 mois. Toutes les viandes sont possibles ; elles devront être cuites puis mixées. Le poisson, maigre, sera cuit à la vapeur ou à l'eau.
- yaourts, fromages blancs : vous pourrez varier les desserts en donnant un dessert lacté au déjeuner.

En pratique de six à sept mois : allaitement maternel ou biberon avec un lait deuxième âge de 240 ml d'eau (+ 8 mesures), le matin et à 16 heures et le soir un biberon de lait mélangé avec une soupe de légume ou petit pot. A midi : un repas mixé ou dilué dans un biberon.

A partir de 10 mois :

Les œufs, cuits à la coque ou pochés, leur consommation sera limitée à un par semaine

Mixés au début, les aliments seront ensuite écrasés, puis coupés en petits morceaux. Essayez autant que possible de varier les goûts, les consistances, les couleurs ; cette période de diversification est aussi celle des premières découvertes gustatives. Les petits pots font gagner beaucoup de temps et permettent de varier les menus en toute saison. Sachez que leur fabrication est contrôlée à tous les stades et assure un parfait équilibre nutritionnel (en particulier pas trop salé). Enfin, pensez à faire boire l'enfant. L'eau reste sa boisson de choix (sans ajouter de sucre)

Pour les enfants présentant un risque d'allergie, la diversification commencera plus tard, suivie par le médecin. Dans tous les cas, celui-ci reste le meilleur conseiller pour vous guider durant cette période de diversification.