



Préface

Sommaire

L'allaitement maternel

- Un "plus" pour lui: avantages du lait maternel pour votre enfant
- Un "plus" pour vous: avantages de l'allaitement pour la mère

L'allaitement au biberon

- Les laits pour nourrissons (de 0 à 4/6 mois)
- Les laits de suite (de 4 à 18 mois)
- Exemples de laits aux propriétés particulières
- La stérilisation du biberon
- La préparation du biberon
- Les tétines
- Les boissons
- L'horaire des repas
- Le volume et le nombre de repas
- Les farines et flocons pour le biberon

Les particularités des repas de lait

- Le bébé régurgite
- Le rot

Page

4

4

5

6

7

7

8

10

10

12

12

13

15

16

17

17

17

La diversification

18

Les conseils importants pour la diversification	19
Le gluten	20
La diversification en pratique	20
Le repas de fruits en pratique	23
Le repas de légumes en pratique	25
Les féculents	27
Les matières grasses	27
Le sel	28
Les boissons	28
La viande, le poisson	29
L'œuf	30
Le pain, les biscuits	31
Les bouillies lactées	31

Conseils généraux

32

Le lait et les produits laitiers	32
Les petits pots pour bébés	33
Le nombre de repas	34
Pour favoriser la mastication	34

Situations particulières

35

L'allergie	35
Les coliques	38
Les fesses irritées	39
La constipation	39
La diarrhée	40

Recettes

41

Adresses utiles

54

Bibliographie

55

L'allaitement maternel

Un "Plus" pour lui: avantages du lait maternel pour votre enfant

Le lait maternel possède la composition optimale pour nourrir votre bébé et constitue la meilleure alimentation pour assurer sa croissance et son développement. L'organisation mondiale de la santé (OMS) préconise dans sa stratégie mondiale, pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant, adoptée en 2002, l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois et la continuation de l'allaitement jusqu'à 2 ans et au-delà.



En cas de risque d'allergie, l'allaitement devient d'autant plus important

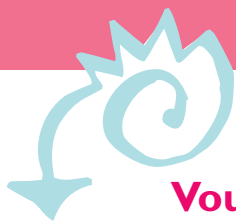
- ☞ Un nourrisson devrait être **exclusivement allaité**, c'est-à-dire nourri sans autre aliment que le lait maternel, pendant les 6 premiers mois de sa vie. Tout prolongement de l'allaitement au-delà n'est que bénéfique pour le bébé.
- ☞ Si vous allaitez, assurez-vous que votre bébé ne reçoit pas d'autre lait.
- ☞ La mère allaitante ne doit pas nécessairement suivre un régime hypoallergénique.

Quels sont les avantages du lait maternel par rapport aux laits de substitution?

- ☞ Le lait maternel est bien toléré et **facile à digérer**.
- ☞ Le lait maternel est toujours à la **bonne température**.
- ☞ Sa **composition évolue** dans le temps en fonction des besoins du bébé.
- ☞ La composition du lait maternel varie au cours de la tétée.
- ☞ Le lait maternel **contient des anticorps** et protège contre les infections.
- ☞ Le lait maternel ne contient pas de protéines étrangères et **protège le bébé contre les allergies**.
- ☞ Le lait maternel est **propre** et ne contient pas de germes nocifs.
- ☞ L'allaitement maternel est plus que nourriture. Le contact peau à peau et la **chaleur affective** rassurent le bébé et lui donnent cette assise d'amour, base de confiance importante pour son développement psychique.

Un “Plus” pour vous: avantages de l’allaitement pour la mère

- 🕒 L’allaitement permet une **involution** de l’**utérus** (retour de l’utérus à ses dimensions normales) **plus rapide**.
- 🕒 L’allaitement aurait un effet **protecteur** contre **le cancer du sein** et contre l’ostéoporose.
- 🕒 L’allaitement favorise **la perte de poids** de la mère, même en augmentant l’apport calorique, comme il est recommandé pendant toute la période de lactation.
- 🕒 L’allaitement comporte des **aspects pratiques**: pas besoin de préparer de biberon en pleine nuit, rien à prévoir en cas de sortie ou de voyage.
- 🕒 Le lait maternel est toujours **frais** et partout **disponible**, il ne coûte rien.



**Vous hésitez encore?
Vous êtes partante?**

Reportez-vous aux brochures:

L’allaitement de A à Z
(Ministère de la Santé Tél.: 478 55 69)

Oui, j’allait encore
(Ministère de la Santé Tél.: 478 55 69)

L'allaitement au biberon

Si pour des raisons personnelles ou médicales vous ne souhaitez pas allaiter votre bébé ou vous souhaitez cesser d'allaiter, il faut absolument avoir recours à un lait pour nourrissons et plus tard à un lait de suite.



Les laits commercialisés répondent à une législation. (Règlement grand-ducal du 20 novembre 1993 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite.)

Les laits d'animaux (vache, chèvre, jument, brebis,...) ou les laits végétaux (lait d'amandes, lait de soja non adapté,...) ne conviennent pas pour nourrir les enfants avant l'âge d'un an. La composition de ces laits n'est pas adaptée aux besoins du nourrisson et de ce fait ils ne peuvent pas assurer un développement optimal du bébé.

Les laits pour nourrissons (de 0 à 4/6mois)

Leur **composition** est telle qu'ils **couvrent** correctement les **besoins** des nourrissons jusqu'à **4 mois révolus voir 6 mois**.

Ils fournissent **l'énergie nécessaire** pour la croissance. Il n'est donc pas nécessaire d'enrichir les biberons (en farine ou en sucre par exemple).

La teneur en **vitamines, sels minéraux et oligo-éléments** des laits pour nourrissons est **correcte**. Les laits ont un apport suffisant en vitamine C, le jus d'orange qu'on avait l'habitude de donner n'est plus justifié.

Un complément de vitamine D est cependant utile et souvent prescrit par le pédiatre. Il est important de donner ces vitamines séparément. En effet, dans le biberon, elles pourraient être détériorées partiellement par la chaleur lors du réchauffage du lait.

Les **marques de laits** pour nourrissons sont plus ou moins équivalentes. La composition et la valeur nutritionnelle des différents laits sont clairement indiquées sur les emballages.

Les laits de suite (de 4 à 18 mois)

Au plus tôt à partir de 4 mois révolus et au plus tard après 6 mois, le lait pour nourrissons est remplacé par **le lait de suite**.

Les **laits de suite** sont des laits spécialement conçus pour répondre aux besoins nutritionnels des nourrissons de **4 à 12 mois** et sont conformes à la législation.

Leur composition est telle qu'il est parfaitement possible de les utiliser **jusqu'aux 18 mois** de l'enfant. Un complément vitaminique (vitamine D) reste utile et est souvent prescrit par le pédiatre.

Ces laits sont vendus en grande surface et en pharmacie.



🕒 L'horaire, le volume et le nombre des repas ne changent pas (voir p.13: L'horaire des repas) par rapport au lait pour nourrissons.

🕒 Utilisez la même marque et le même type de lait utilisé précédemment.

Exemples de laits aux propriétés particulières

Les laits aux propriétés particulières à indication thérapeutique sont prescrits par le pédiatre ou le diététicien.

Les laits hypoallergéniques (HA)

Les laits HA contiennent des protéines moins allergisantes. S'il y a un risque d'allergie (antécédents familiaux), l'effet préventif des laits "HA" mérite d'être considéré.

Les laits de soja pour nourrissons

Ils sont fabriqués à base de produits exclusivement végétaux et répondent aux besoins de la croissance. Ils peuvent être employés en cas d'intolérance au lactose.

Les laits ou jus de soja vendus sous forme liquide dans le commerce courant ou dans les magasins diététiques ne sont pas adaptés aux nourrissons.

Les laits thérapeutiques: les diètes semi-élémentaires et élémentaires

Ils sont composés d'éléments nutritifs choisis en raison d'une absorption intestinale aisée. Ils sont seulement prescrits dans des cas très particuliers: allergie aux protéines du lait de vache, diarrhées rebelles, syndromes de malabsorption digestive, etc.

Les laits épaissis

Ils peuvent être proposés pour réduire la fréquence des régurgitations. Il importe toutefois avant tout de veiller à bien fractionner l'alimentation.

En cas de risque d'allergie

Si vous n'allaitez pas, il est conseillé d'employer un lait hypoallergénique (lait HA).



Le lait maternel reste le plus approprié, car les enfants nourris au sein ont naturellement une flore intestinale dominée par des bactéries bénéfiques.

Les laits aux pro- et prébiotiques

Les probiotiques sont des bactéries bénéfiques qui sont ajoutées au lait adapté. Les prébiotiques sont des substances, ajoutées au lait, qui favorisent le développement d'une flore bactérienne profitable pour l'intestin.

Cette flore bactérienne peut apporter des bénéfices pour la santé des nourrissons telle que la prévention des diarrhées ou des attaques infectieuses. Il n'existe cependant pas de preuves scientifiques et les recherches sont encore en cours.

En conclusion

Au cours des dernières années, beaucoup de **nouveaux laits** de substitution ont fait leur apparition sur le marché. **Certains** répondent **bien** aux **besoins des nourrissons** et à l'attente des parents. Ils sont issus de la recherche scientifique et sont régulièrement évalués et adaptés aux nouvelles connaissances. **D'autres** sont davantage le résultat d'une **démarche "marketing"** qu'une réponse à un besoin réel.



Attention

🕒 Choisissez au départ le lait utilisé à la maternité ou celui conseillé par votre pédiatre.

🕒 **Ne changez pas de lait**, sauf sur avis du pédiatre et/ou du diététicien.

La stérilisation du biberon

Il est conseillé de stériliser les biberons pendant les 3 à 4 premiers mois et les tétines pendant les 6 premiers mois. Il faut obligatoirement stériliser les biberons quand ils ne sont pas consommés dans la demi-heure qui suit la préparation. Le lavage des biberons au lave-vaisselle n'est pas suffisant.

Mode d'emploi

- 🕒 Lavez-vous bien les mains avant de commencer.
- 🕒 Lavez proprement et rincez soigneusement les biberons et les tétines.
- 🕒 Stérilisez-les soit:
 - dans un stérilisateur spécialement conçu à cet effet,
 - dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes,
 - dans une casserole à pression (à la vapeur) pendant 10 minutes,
 - à l'aide d'une solution aseptique vendue en pharmacie.

La préparation du biberon

La plupart des laits pour nourrissons sont vendus sous forme de poudre à reconstituer. La reconstitution se fait avec la mesurette qui se trouve à l'intérieur de la boîte. En général, on dilue 3 mesurettes rases dans 90ml d'eau pour obtenir un volume final de 100 ml.



Attention

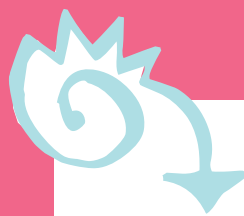
- 🕒 Respectez toujours rigoureusement le dosage indiqué par le fabricant.
- 🕒 Soyez très précis lors du dosage de la poudre de lait.

La préparation en pratique

- 🕒 Préparez les biberons toujours sur une table propre.
- 🕒 Utilisez de l'eau en bouteille qui convient pour la préparation des aliments pour nourrissons (Evian, Spa, Volvic, Valvert, San Benedetto,...).
- 🕒 Préparez les biberons de préférence juste avant leur utilisation.
- 🕒 Si vous ne les utilisez pas immédiatement, stockez-les au réfrigérateur au maximum 24h.

Au bain-marie (chauffe-biberon)

1. Mesurez le volume d'eau souhaité dans le biberon ou dans un récipient stérilisé.
2. Ajoutez le nombre de mesurette rases de poudre de lait recommandé pour le volume d'eau choisi.
3. Mettez le bouchon.
4. Secouez bien le lait afin que la poudre se dissolve bien.
5. Chauffez au chauffe-biberon ou au bain-marie (casserole d'eau chaude).
6. Secouez bien le lait afin que la température se répartisse uniformément.
7. Pour des raisons d'hygiène, ne laissez pas les biberons plus longtemps au chauffe-biberon que nécessaire.



La température idéale du biberon est de **35-36 degrés** (température voisine de celle du corps).

Au micro-ondes

1. Mesurez le volume d'eau souhaité dans le biberon ou un récipient stérilisé.
2. Chauffez l'eau au micro-ondes.
3. Ajoutez le nombre de mesurette rases de poudre de lait recommandé pour le volume d'eau choisi.
4. Mettez le bouchon.
5. Secouez bien le lait afin que la poudre se dissolve correctement et que la température se répartisse uniformément.

Pour contrôler la température du biberon, vous trouvez dans le commerce des thermomètres spécialement conçus à cet effet. Ne vous fiez pas à ce que vous sentez sur votre peau en y mettant une goutte de lait, votre peau est moins sensible que la bouche de votre bébé. Pour des raisons d'hygiène, ne sucez pas vous-même la tétine. Il est possible de donner les biberons à température ambiante.

Les tétines



En général, les tétines en caoutchouc sont plus flexibles que celles en silicone, soyez tout de même attentifs aux allergies.

Il existe **différents types de tétines**: choisissez celles-ci en fonction de l'âge du bébé, de la consistance du lait, selon que vous ajoutiez de la farine ou non.

Ne percez surtout pas les tétines, remplacez-les dès qu'elles sont endommagées, il y a un risque pour que le bébé avale des morceaux.

Les boissons

Le nourrisson en bonne santé n'a pas besoin de boire en plus de l'allaitement ou des biberons. Cependant, en cas de forte chaleur, vous pouvez lui proposer **de l'eau qui convient pour la préparation des aliments pour nourrissons** (Evian, Spa, Volvic, Valvert, San Benedetto,...). Cette indication se trouve généralement sur l'étiquette de la bouteille d'eau. N'ajoutez rien à l'eau, ni tisane, ni jus de fruits. Surtout **n'ajoutez jamais de sucre** ni de tisanes sucrées, ceci habituerait le bébé au goût sucré et constituerait un apport en sucres important. Pour cette même raison, ne lui donnez pas d'autre boisson. Il risquerait en outre de refuser son lait tellement important pour lui.

L'horaire des repas

A la naissance, votre bébé a besoin d'être nourri à sa faim. Chaque bébé a son propre rythme et il n'est pas conseillé de réveiller le bébé pour le nourrir, ni de le laisser crier de faim parce que ce n'est pas encore l'heure présumée du repas.

Idéalement, tout comme l'allaitement au sein, l'alimentation au biberon doit répondre **à la demande du bébé**, qui correspond à ses besoins. De cette façon, votre bébé garde son réflexe naturel faim-satiété-soif.

Votre bébé n'a pas de réserves qui lui permettent de jeûner et ses besoins en liquide doivent être couverts tout au long du nyctémère (sur 24 heures). Vous auriez peut-être tendance à tout faire pour passer des nuits tranquilles, mais le fait **d'espacer trop rapidement les biberons entraîne un risque d'hypoglycémie** (baisse du sucre sanguin) pour l'enfant. En effet, les réserves énergétiques avant l'âge de 3 mois sont très limitées, même si votre bébé a un poids approprié. Les biberons de nuit doivent être donnés à l'heure où le bébé les réclame.

L'écart entre les biberons de nuit va s'espacer peu à peu et les horaires finiront par coïncider avec vos horaires de sommeil. Les bonnes habitudes de sommeil ne se prennent pas durant les premiers mois de vie. Ne vous laissez pas influencer par un entourage trop bienveillant.



Attention

- 🕒 Les nourrissons ont des besoins qui varient individuellement et d'un jour à l'autre.
- 🕒 Le nombre des biberons, ainsi que le volume bu varient d'un enfant à l'autre et pour le même enfant d'un jour à l'autre.



Exemple

Au début, le bébé réclamera un biberon en moyenne toutes les 3 heures (6 biberons par jour, plus un biberon la nuit) et assez rapidement toutes les 4 heures.

Le passage à 5 biberons se fera automatiquement: le nourrisson prendra plus de volume et allongera l'intervalle entre les biberons. Il est donc difficile d'établir une norme.

C'est seulement après 2 à 3 mois que vous pourrez espacer les biberons de la nuit de 6 à 7 heures au maximum. Vous donnez par exemple un dernier biberon vers 23 ou 24 heures et le premier de la journée suivante à 6 ou à 7 heures du matin.



Notre conseil

Observez bien votre enfant, il est unique et la meilleure solution est d'adapter l'horaire et les volumes à son rythme.

- 👉 Le bébé est capable d'**autoréguler** ses besoins.
- 👉 Souvenez-vous: un bébé ne pleure pas uniquement de faim. Les pleurs peuvent avoir une autre cause: coliques, envie de câlins, de chaleur,...
- 👉 Vous allez reconnaître rapidement s'il se manifeste parce qu'il a faim ou pour une autre cause.

Le volume et le nombre de repas

Le tableau suivant donne une idée des quantités habituellement bues par les nourrissons durant 24 heures. (Nourrisson d'un poids moyen pour l'âge).* Lors de l'introduction d'aliments autres que le lait, le volume du lait diminue progressivement pour arriver à une quantité minimale de 600 ml par jour.



Age	Volume total par jour	Nombre de repas par jour
De la naissance à 8 jours	100 - 400 ml	7 - 6
8 à 15 jours	450 - 500 ml	7 - 6
15 à 30 jours	550 - 650 ml	(7) - 6
Deuxième mois	600 - 700 ml	6 - 5
Troisième mois	720 - 800 ml	6 - 5
Quatrième mois	780 - 850 ml	5 - 4

Le bébé a encore faim

(*Guide de l'alimentation de l'enfant.)

Avant 4 mois

Augmentez le nombre de ses biberons. N'augmentez pas le volume du biberon afin d'éviter qu'il ne régurgite. En effet, un **volume** trop important peut être la cause de régurgitations. La capacité de l'estomac d'un bébé est de plus ou moins 180 ml à 6 mois. L'emploi de farine pour une plus grande sensation de satiété est à **éviter** absolument avant l'âge de 4 mois révolus.

Après 4 mois

Pour les nourrissons très gloutons, l'ajout d'une petite quantité de **farine spéciale pour nourrissons** dans l'un des biberons évite de devoir augmenter le volume du biberon et donc aussi le risque de régurgitations. Bien entendu, il est important que le bébé boive la quantité de lait conseillée pour son âge et que cette quantité ne soit pas diminuée par l'ajout de farine.



Repères

Jusqu'à l'âge de un an, la quantité journalière de lait sera de 600 ml que vous pouvez répartir en 3 biberons de 200 ml.

Ne changez jamais la dilution indiquée sur la boîte de lait.

Les farines et flocons pour le biberon



Les farines et flocons sont dissous dans le lait. Ils augmentent l'apport énergétique et prolongent la sensation de satiété. Il est important de veiller à ce que le bébé boive toujours la quantité journalière conseillée de lait pour son âge afin d'éviter des carences.

Veillez à:

- ⌚ Ne **pas** donner de farines ou flocons **avant 4 mois** révolus.
- ⌚ Introduire **progressivement** la farine: commencez par un biberon et ajoutez une, puis deux cuillerées à café pour 100 ml de liquide. Après quelques jours, il est possible d'enrichir un deuxième biberon de la même façon.
- ⌚ Utilisez des **farines** ou flocons **sans gluten** jusqu'à 6 mois révolus. Choisissez des farines ou flocons **sans sucre**.
- ⌚ Ne **pas** prendre **des farines lactées** pour ajouter au biberon. Elles contiennent déjà du lait et doivent être diluées dans de l'eau.

Préparation: ajoutez 1 à 2 cuillère(s) à café rases de farine instantanée au biberon chaud et mélangez bien.



Attention

Les farines à cuire, comme la fécule de maïs, ne conviennent pas pour épaissir le biberon. Les laits de suite ne peuvent pas être bouillis.

Les particularités des repas de lait

Le bébé régurgite

Certains bébés boivent trop de lait et à cause de l'immaturation du sphincter de l'estomac, ils renvoient l'excédent de lait. Même si le bébé renvoie une bonne quantité de lait, il ne faut pas s'inquiéter tant qu'il se développe normalement.

Le problème est souvent résolu si vous diminuez le volume de lait par biberon. N'oubliez pas d'augmenter le nombre de biberons afin d'arriver au volume journalier conseillé.

Pour éviter qu'il ne régurgite, couchez l'enfant après la tétée avec le tronc (pas seulement la tête) légèrement relevé.



Le rot

Le bébé déglutit de l'air au cours de la tétée. L'air est dégagé de l'estomac lorsque le bébé fait son rot, après une tétée ou un biberon. Pour cela, tenez-le dans une position droite jusqu'à ce qu'il ait fait son rot. N'insistez cependant pas plus de 1/4 heure.

La diversification

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel ou les laits de substitution couvrent tous les besoins alimentaires de votre bébé.

A l'âge de 4 mois révolus au plus tôt, il est cependant possible de commencer la diversification, c'est-à-dire l'introduction progressive d'aliments autres que le lait.

Pourquoi diversifier à cet âge?

- 🕒 Après 6 mois, le lait maternel ou le lait de suite ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation.
- 🕒 A 6 mois, le bébé commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et peut mieux les déglutir.
- 🕒 Les capacités digestives du bébé sont plus développées.

Chacun son rythme

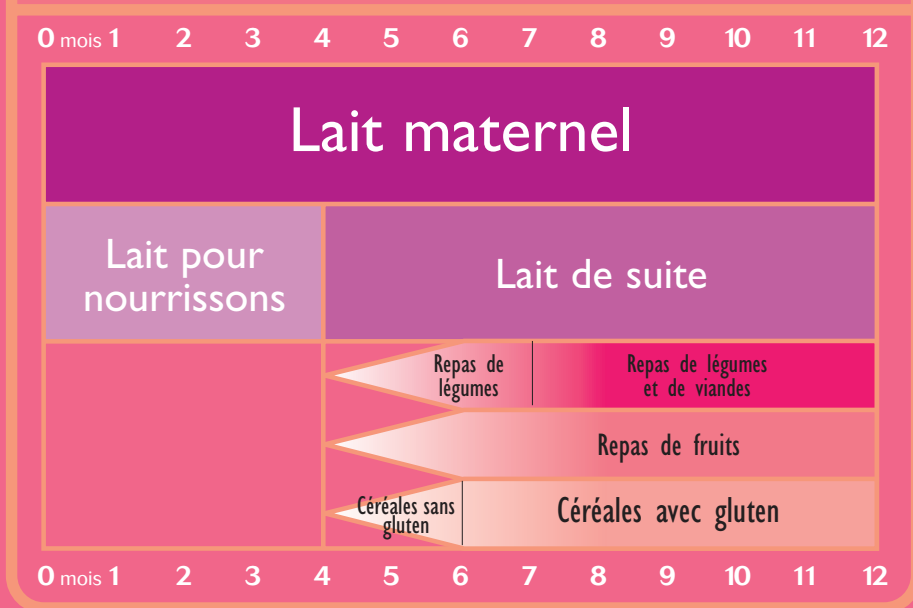
Tous les bébés sont différents. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Continuez alors à lui donner du lait maternel ou du lait de suite pour assurer ses besoins. Il n'est pas à quelques jours près!



Attention

Pour un bébé à risque d'allergie, il est préférable d'attendre jusqu'à 6 mois révolus avant d'introduire un autre aliment que le lait.

Tableau récapitulatif de l'alimentation du nourrisson de 0 à 12 mois



Les conseils importants pour la diversification

- 🕒 Au cours de la diversification, le **lait reste l'aliment de base**.
- 🕒 Les nourrissons ne doivent **pas** consommer des céréales qui contiennent du **“gluten”** au cours des **6 premiers mois**.
- 🕒 **Avant 6 mois**, utilisez des **flocons de riz ou de millet** (naturellement sans gluten) pour préparer une bouillie.
- 🕒 N'ajoutez **ni sel, ni sucre**, ni d'autres épices aux purées.
- 🕒 **Les produits laitiers** (lait de vache, crème, yaourt, fromage blanc, pudding, desserts lactés) ne sont introduits qu'**à partir de un an**.
- 🕒 **Les fromages et le tofu** ont une teneur élevée en protéines, et ne sont **pas conseillés avant un an**.

Le gluten

Le gluten est contenu dans le **blé (froment), l'avoine, l'orge, l'épeautre et le seigle**. Le gluten est une fraction des protéines auxquelles les bébés peuvent développer une intolérance les 6 premiers mois. Il peut provoquer une inflammation des épithéliaux intestinaux et par la suite une maladie qui s'appelle coélie.



Lisez bien

La liste d'ingrédients sur l'emballage.

Les pommes de terre, le maïs, le riz, le sarrasin et le millet ne contiennent pas de gluten.

Les aliments suivants pour bébés peuvent contenir du gluten:

- 👉 petits pots,
- 👉 farines ou flocons pour biberon,
- 👉 biscuits, pain, biscottes,
- 👉 pâtes,
- 👉 si le produit ne contient pas de gluten, il est indiqué sur l'étiquette: "sans gluten".

La diversification en pratique

La diversification se fait par le remplacement progressif d'une tétée ou d'un biberon par un repas de légumes ou un repas de fruits.

Le repas de fruits **ou** le repas de légumes est introduit en premier selon le désir des parents. Il est conseillé de laisser **2 à 4 semaines d'espace** entre **l'introduction** des **légumes** et celle des **fruits**.

Donc si vous souhaitez commencer la diversification avec un repas de légumes, attendez 2 à 4 semaines (le temps nécessaire au bébé pour s'habituer aux nouveaux aliments) avant de remplacer progressivement une autre tétée ou un autre biberon par un repas de fruits.

Au début, le bébé ne prend pas encore un repas complet. Veillez à **compléter** les quelques cuillères à café du repas **par une tétée ou un biberon** de lait de suite.

Dès que le bébé refuse son lait après le repas, celui-ci est supprimé définitivement. La quantité du repas dépend de l'appétit de bébé. Une moyenne des quantités pour l'âge est indiquée dans les recettes en annexe.

Présentez toujours le repas à la cuillère plutôt que dans le biberon. Si le bébé n'accepte pas encore la cuillère, il vaut mieux réessayer quelques jours plus tard. Veillez à ce que le bébé n'ait pas trop faim sinon il n'a pas la patience de manger à la cuillère.

En cas de risque d'allergie

🌀 Au moment de la diversification, on peut observer l'apparition d'allergies à d'autres protéines que les protéines du lait. Pour cette raison, il est conseillé de n'introduire qu'un aliment à la fois, et d'attendre quelques jours avant d'en introduire un nouveau, afin de pouvoir attribuer une réaction allergique d'une façon précise.

🌀 Le risque d'apparition d'une allergie augmente avec le nombre d'aliments différents que vous lui donnez. **Ne variez que peu les aliments** et préférez les aliments de nos régions et ceux de saison: légumes frais, pommes de terre, compotes de fruits. Évitez tous les aliments ou préparations qui contiennent des additifs alimentaires (colorants, vanilline). Lisez bien l'étiquetage.

Astuce: faites une liste positive des aliments que votre bébé tolère et aime. Cette liste va faciliter la composition des menus du bébé.



Souvenez-vous:

au cours de la diversification, le lait reste l'aliment de base de votre bébé et couvre la majorité des besoins nutritionnels.

Exemple d'une journée alimentaire pour la 1^{ère} étape de la diversification

5 à 7 tétées ou 5 biberons de 140 ml de lait de suite + 1 repas de fruits ou de légumes.

Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
Tétée/ biberon	Tétée/ biberon	Tétée/ biberon	Repas de fruits	Tétée/ biberon	Tétée/ biberon

ou

Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
Tétée/ biberon	Tétée/ biberon	Repas de légumes	Tétée/ biberon	Tétée/ biberon	Tétée/ biberon

Remarque: en fonction de l'organisation de vos journées, il est possible de donner le repas de légumes le soir ou le repas de fruits dans la matinée.

Exemple d'une journée alimentaire pour la 2^{ème} étape de la diversification

Après au moins 2 semaines (entre 2 semaines et 1 mois), une autre tétée (un autre biberon) est remplacée au fur et à mesure par un repas.

4 tétées ou 4 biberons de 150 ml de lait de suite + 1 repas de légumes + 1 repas de fruits.

Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
Tétée/ biberon	Tétée/ biberon	Repas de légumes	Repas de fruits	Tétée/ biberon	Tétée/ biberon

Exemple d'une journée alimentaire pour la 3^{ème} étape de la diversification

Après l'âge de 8 mois, certains bébés ont davantage faim. N'augmentez pas le volume journalier de lait, mais ajoutez des féculents aux repas afin d'augmenter l'apport énergétique. 3 à 4 tétées ou 3 biberons de 200 ml de lait de suite + 1 repas de fruits + 1 repas de légumes + un peu de pain (ou autre féculent).

Matin	Matinée	Midi	Après-midi	Soir	Soirée
Tétée/ biberon + pain beurré ou bouillie lactée	Tétée/ biberon	Repas de légumes	Repas de fruits	Tétée/ biberon + pain beurré (ou autre féculent) ou bouillie lactée	Tétée/ biberon

Le repas de fruits en pratique

- 🌀 Introduisez un fruit à la fois, afin d'en tester la tolérance. Attendez quelques jours avant d'en introduire un autre.
- 🌀 Choisissez des fruits de saison.
- 🌀 Présentez-les crus, bien mûrs, lavés et épluchés, épépinés, mixés ou écrasés, râpés ou cuits en compote.
- 🌀 Commencez par 2 à 3 cuillères à café de purée ou de compote, puis augmentez au cours des jours suivants, jusqu'à 12 à 15 cuillères à café (ou l'équivalent d'un fruit entier).
- 🌀 Voici quelques exemples: pomme, poire, banane, nectarine, pêche, melon, abricot.
- 🌀 Soyez attentif à la tolérance individuelle de l'enfant.



Attention aux allergies

(voir aussi le chapitre sur l'allergie)

- 🌀 Ne variez pas trop votre choix de fruits, le développement du goût pour des fruits plus exotiques (mangue, papaye...) se fera plus tard.
- 🌀 Il existe des fruits à pouvoir allergisant reconnu, comme la fraise ou le kiwi.

Préparation des repas de fruits

Pour des raisons d'hygiène, il est important:

- 🌀 de travailler sur un plan de travail propre,
- 🌀 de bien nettoyer et de bien laver les fruits,
- 🌀 de couper les fruits sur une planche avec un couteau propre,
- 🌀 de mixer et servir aussitôt (sinon mettre dans un récipient fermé et conserver au réfrigérateur au maximum 24h).

Recommandations importantes concernant le repas de fruits

Les biscuits

Vous pourriez être tenté d'ajouter un biscuit au repas de fruits, pourtant le biscuit n'a aucun intérêt d'un point de vue nutritionnel et la plupart contiennent du gluten et du sucre.

Les céréales

Lorsque le fruit seul ne suffit plus, ajoutez des flocons de céréales sans sucre (sans gluten avant 6 mois) à la purée de fruits pour augmenter l'apport énergétique.

Le sucre

Ajoutez ni sucre ni édulcorant au repas de fruits. Ils masquent le vrai goût des aliments et induisent une accoutumance au sucré.

Souvent, le sucre est à la base de mauvaises habitudes alimentaires et à l'origine de caries dentaires et d'obésité. Si vous faites votre compote vous-même, choisissez une variété de pommes bien sucrée. (ex: Jonagold, Royal Gala) ou ajoutez une banane.



Attention

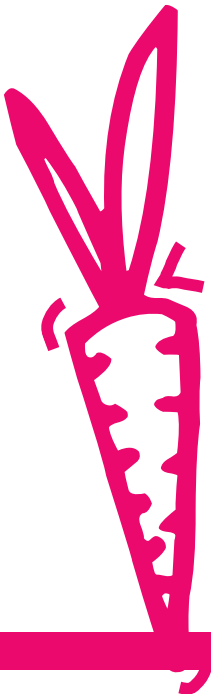
Certains petits pots pour bébés recommandés à partir de 4 mois contiennent du sucre et/ou du gluten. Lisez bien la liste des ingrédients.

Les fromages frais pour bébé

Ne remplacez pas le repas de fruits par un “petit Suisse” ou autre fromage frais aux fruits, même si la publicité les recommande spécialement aux bébés. Ces produits sont, contrairement aux fruits, très riches en protéines. Des statistiques montrent que l'alimentation des jeunes enfants est déjà trop riche en protéines. Cet excès de protéines dès le jeune âge pourrait être une des causes d'obésité chez l'enfant et l'adulte. Ces produits contiennent du sucre, des arômes et d'autres additifs.

Le repas de légumes en pratique

- 👉 La **majorité des légumes convient** aux repas du nourrisson (brocoli, carotte, chicon, cœur de laitue, courgette, fenouil, petits pois, potiron...).
- 👉 Le début se fait souvent par une purée de carottes cuites, car les carottes sont généralement bien acceptées et bien tolérées par les bébés.
- 👉 **Certains légumes** sont très **forts en goût** ou sont plus difficiles à digérer (formation de gaz intestinaux): oignon, poivron, choux, salsifi, navet, poireaux. **Attendez** peut-être plus longtemps avant de les proposer.
- 👉 **Variez** votre choix de légumes.
- 👉 Favorisez les **légumes frais** de saison, ainsi que ceux issus de culture biologique, et préparez-les rapidement.
- 👉 Si le légume que vous voulez acheter n'est pas de saison, préférez les légumes surgelés (non-préparés) aux conserves de légumes (métal et verre), elles sont trop salées pour le bébé. Ceci ne concerne pas les petits pots pour bébés.
- 👉 **Commencez par 2 à 3 cuillères à café de purée** et complétez ce petit repas par une tétée ou un biberon. Augmentez au cours des jours suivants jusqu'à 12 à 15 cuillères à café, c'est-à-dire l'équivalent d'un repas complet.
- 👉 Lorsque le bébé ne prend plus de lait après le repas, il faut lui proposer de l'eau à boire.



Préparation des repas de légumes

Pour des raisons d'hygiène il est important:

- 🕒 de travailler sur un plan de travail propre,
- 🕒 de bien nettoyer et de bien laver les légumes,
- 🕒 de couper les légumes sur une planche avec un couteau propre.

Méthodes de cuisson

Cuisson à la vapeur

Cuisez les légumes à la vapeur d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez un peu d'eau (adaptée aux nourrissons) pour avoir une purée plus fluide. Conserve bien les vitamines.

Etuver

Cuisez à feu doux dans un peu d'eau, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez avec l'eau de cuisson. Conserve bien les vitamines.

Cuisson à l'eau

Cuisez les légumes dans une grande quantité d'eau non salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez puis mixez. Convient pour les légumes à goût fort - chou-fleur, chicon,... Perte de vitamines plus élevée.

Conservation des repas préparés maison

- 🕒 Conservation: utilisez la préparation tout de suite ou, si vous désirez la conserver, mettez la dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au réfrigérateur (se conserve 24 heures au réfrigérateur à 4°C).
- 🕒 Congélation: placez au réfrigérateur pendant une heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
- 🕒 Décongélation: pour dégeler, placez la préparation la veille au réfrigérateur.
- 🕒 Ne réchauffez pas la préparation plus d'une fois.



Les féculents


Après quelques jours, ajoutez des féculents au repas de légumes. Ceci augmente l'apport en énergie de ce repas.

Avant l'âge de 6 mois, utilisez la pomme de terre cuite ou le riz cuit, car ils sont naturellement sans gluten. Les pâtes sont à proscrire avant l'âge de 6 mois, parce qu'elles contiennent du gluten.

Conseils de cuisson

- 🌀 Faites cuire les pommes de terre à part, avec leur peau, ou épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux et faites cuire avec les légumes, sans ajout de sel.
- 🌀 Le riz, les céréales et les pâtes sont cuites à l'eau sans ajout de sel.
- 🌀 Ajoutez 2 à 3 cuillères à café d'huile (colza, soja, tournesol, maïs,...) ou de beurre, par repas. Ici aussi, il importe de varier la source de graisse.
- 🌀 Ajoutez la graisse après cuisson.

Notre conseil



Les graisses les plus adaptées sont le beurre et l'huile. Parmi les huiles, nous recommandons spécialement les huiles de tournesol, soja, colza et maïs (riches en acides gras poly-insaturés indispensables au développement du système nerveux et du cerveau). Nous déconseillons l'huile d'arachide et de noix à cause du risque d'allergie.

Les matières grasses

Il a été démontré qu'un enfant en âge de diversification a besoin d'une alimentation riche en graisses. Il est donc primordial d'ajouter 10 à 15 g (2 à 3 c.à.c.) de graisse dès l'introduction des légumes et des féculents et ceci après cuisson. Le mieux est de varier les sources de graisses: huiles de différentes origines ou beurre.

A proscrire:

Les aliments riches en graisses cachées comme les biscuits, viennoiseries, snacks, chips, charcuteries et produits laitiers gras. Ces aliments apportent des graisses de moins bonne qualité.

Le sel

Nous nous devons d'insister sur le fait que l'ajout de sel ou de préparations à base de sel (Maggy, bouillons, sauce soja,...) dans l'alimentation du nourrisson est fortement déconseillé. La raison en est que la fonction du rein est immature chez le nourrisson, un excédent de sel alimentaire n'est pas encore éliminé. **La perception du salé pour un bébé n'est pas la même que celle d'un adulte.** Pour cette raison, n'assaisonnez jamais son repas selon votre goût.



Les boissons

Proposez régulièrement à votre enfant de **l'eau qui convient à la préparation d'aliments pour nourrissons** (Evian, Spa, Volvic, Valvert, San Benedetto..., entre 50 et 150 ml par jour). En effet, la seule boisson recommandée est l'eau pure et il est primordial de l'y habituer dès le début.

Exceptionnellement, et ceci le plus tard possible, vous pouvez tolérer des jus de fruits non sucrés et dilués ou des tisanes pour bébé non sucrées. Ils sont à déguster dans des situations particulières uniquement pour le plaisir.



A éviter

Toutes les autres boissons telles que limonades, sirops, colas, infusions ou jus sucrés sont à proscrire, elles sont trop sucrées (même celles spécialement destinées aux bébés). Ceci crée une certaine habitude au goût sucré. L'excès de sucre déséquilibre l'alimentation, avec un risque à long terme pour la santé (caries, obésité).

Le thé et le café contiennent des excitants et ne sont pas des boissons à donner aux petits enfants.

La viande, le poisson

La viande est proposée après la phase d'introduction des légumes et des féculents, de préférence **à partir de 7 mois**. Si vous avez commencé la diversification plus tard, vous pouvez sans crainte attendre un peu plus longtemps. Chez le petit enfant, les besoins en protéines et en fer sont encore couverts par le lait maternel ou le lait de suite, qui reste l'aliment de base.

Toutes les viandes sont permises, sauf les préparations de viande (saucisson, jambon, salami,...). Préférez les morceaux maigres et tendres de bonne qualité et variez votre choix: poulet, dinde, bœuf, veau, porc,...

La viande apporte des **protéines**, du **fer** et des **oligo-éléments**.

Allergie

En cas de risque d'allergie, le poisson ne sera introduit qu'après 1 an.

Le poisson remplace avantageusement la viande, sauf en cas de risque d'allergie, où il n'est introduit qu'après l'âge de un an. Idéalement, il figure au menu 2 fois par semaine. Choisissez des filets de poissons sans arêtes.

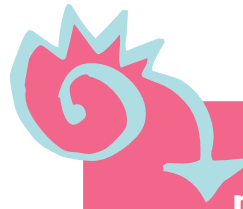
Dosage

La quantité maximale conseillée de viande ou de poisson est de 10 à 25 g par jour. (25 g = 1 cuillère à soupe).

Conseils de cuisson

- 🕒 Vous pouvez cuire la viande et le poisson avec les légumes ou séparément.
- 🕒 Les méthodes de cuisson idéales sont la cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four (rôti).
- 🕒 Veillez à une cuisson complète de la viande et du poisson, pour éviter le développement de bactéries.
- 🕒 N'ajoutez pas de sel.

Vous pouvez hacher la viande juste avant la cuisson. Si vous mixez après la cuisson il faut mixer avec les légumes. N'employez cependant pas de viande hachée du commerce.



Quantités par semaine

- 🕒 1 à 2 repas de légumes et féculent avec poisson.
- 🕒 2 à 4 repas de légumes et féculent avec viande.
- 🕒 1 à 3 repas de légumes et féculent.

L'œuf

En raison du pouvoir allergisant du blanc d'œuf, l'œuf ne sera introduit qu'après l'âge de 1 an. Ceci est vrai aussi pour le jaune, puisqu'il est impossible de le séparer complètement du blanc.

Le pain, les biscuits

Vous pouvez proposer de temps en temps à votre enfant dès l'âge de **8 à 10 mois**, une petite tranche de pain (éventuellement beurrée) qu'il pourra mâcher. Vous pouvez choisir du pain gris finement moulu **sans graines** (ni tournesol, ni sésame, ni lin, ni noix,...). Le pain est de loin préférable aux biscuits, même ceux vendus spécialement pour enfants. Évitez aussi toute pâtisserie ou viennoiserie. En effet, ces dernières contiennent une quantité non négligeable de sucre et de graisses. Prenez de bonnes habitudes dès le départ.



Les bouillies lactées

Certains enfants, après l'âge de 6 mois, préfèrent manger plus souvent à la cuillère. Pour d'autres, un biberon de lait seul ne va plus suffire. On observe que certains enfants se réveillent la nuit de faim. Plutôt que d'augmenter le volume de lait du biberon, ce qui pourrait causer des régurgitations, proposez leur une bouillie lactée épaissie avec une farine instantanée. Choisissez de préférence une farine qui ne contient pas de sucre.

Préparation d'une bouillie lactée

Versez la farine en pluie dans le lait de suite tiède et mélangez. Attendez un peu, le mélange ne s'épaissit qu'après quelques minutes.

Il existe des farines mélangées à de la poudre de lait: ce sont les farines lactées.

Il suffit de les dissoudre dans de l'eau pour obtenir une bouillie lactée.

Conseils généraux



Le lait et les produits laitiers

Le lait de vache (entier, demi écrémé ou écrémé) provoque souvent **une réaction allergique**. Il contient plus de protéines et de minéraux que le lait maternel ou le lait adapté. Les reins des bébés seraient trop mis à l'épreuve par la consommation de lait de vache.

Attention

Le seul apport "laitier" de l'enfant jusqu'à 1 an est le lait maternel et/ou le lait pour nourrisson et le lait de suite.

Evitez aussi tous les produits laitiers (yaourts, fromages, fromages frais aux fruits, desserts lactés, puddings, etc), **même ceux qui sont vendus "spécialement pour bébés"**, car ils contiennent trop de protéines et souvent trop de sucre.

Les petits pots pour bébés

La **production** de petits pots pour bébés est soumise à une **réglementation** européenne très **stricte**. Les ingrédients utilisés ne peuvent **pas** contenir de **résidus, de germes, de nitrates ou nitrites en quantités dangereuses** pour le nourrisson. Pour cette raison, la qualité des petits pots est certainement bonne et leur emploi est à conseiller.

Toutefois, beaucoup de petits pots ne sont pas assez riches en graisse. N'hésitez pas à rajouter 1 à 2 cuillères à café d'huile après réchauffement.

Il est important de faire le **bon choix** dans l'assortiment des petits pots, selon l'âge de votre bébé. Lisez consciencieusement l'étiquette, tous les ingrédients y sont indiqués. N'achetez que des produits de marque.

Évitez les petits pots qui contiennent ces ingrédients

4 ^{ème} - 6 ^{ème} mois	7 ^{ème} - 12 ^{ème} mois
Céréales qui contiennent du gluten blé (froment), épeautre, avoine, orge, seigle	
Lait de vache, yaourt, fromage blanc, fromage, crème	Lait de vache, yaourt, fromage blanc, fromage
Sel	Sel
Miel, sucre, sucre de malt, glucose	Miel, sucre, sucre de malt, glucose
Œuf, jaune et blanc d'œuf	Œuf, jaune et blanc d'œuf
Poisson, viande	
Fraises, fruits exotiques (excepté banane)	Fraises, fruits exotiques (excepté banane)

Attention

En cas de risque d'allergie évitez en plus les ingrédients suivants:

- 🌀 crème,
- 🌀 fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix,...),
- 🌀 oranges, framboises,
- 🌀 tomates, sauce tomate,
- 🌀 soja.





Notre conseil

Alternez petits pots industriels et préparations ménagères. Toutefois, les purées que vous préparez vous-même ont **meilleur goût**. Vous avez l'avantage de pouvoir choisir les ingrédients vous-même. Les recettes dans cette brochure vous donneront quelques idées.

Le nombre de repas

A partir de la 3^{ème} étape de diversification le nombre de repas conseillé est de 5 à 6. De ces 5 à 6 repas, 3 resteront des tétées ou des biberons de 200 ml de lait de suite dont un avec éventuellement un féculent.



A partir de la diversification

- 🕒 Minimum 5 repas par jour.
- 🕒 Tous les jours 3 tétées ou 600 ml de lait de suite.
- 🕒 Ne pas augmenter les volumes des biberons au-dessus de 200 ml.
- 🕒 Ne pas remplacer le repas de fruits par un produit laitier (yaourt, fromage, fromage frais aux fruits).
- 🕒 Maximum 25 g de viande ou de poisson par jour.
- 🕒 3 cuillères à café de matières grasses crues par jour, varier les origines de celles-ci.
- 🕒 Ne pas ajouter de sel aux préparations.

Pour favoriser la mastication

Lorsque les premières dents ont poussé, ne réduisez plus toutes les préparations en purée, mais coupez tout en tout petits morceaux ou écrasez à la fourchette. Fondamentalement, la nourriture reste la même, vous pouvez augmenter les quantités selon l'appétit du bébé.

Situations particulières

L'allergie

En prévention

Lorsque vous et/ou votre partenaire êtes allergique, ou si l'un des membres de la famille souffre d'allergies, vous pouvez éviter ou retarder l'apparition d'une allergie chez votre bébé en respectant les conseils donnés dans les chapitres sur l'allaitement maternel, l'alimentation au biberon et la diversification.

Une allergie est une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire à des substances de notre environnement. Les substances qui provoquent cette réaction sont appelées antigènes. Les antigènes sont des substances que notre corps considère comme ennemis, et il réagit avec la production d'anticorps dirigés contre ces antigènes. Ainsi, le système immunitaire peut même réagir contre des substances inoffensives comme les protéines alimentaires.

Une réaction allergique se constate le plus souvent au niveau des yeux, de la peau (eczéma, urticaire) des voies respiratoires (asthme) et du système digestif (diarrhée, vomissement, colique). **Les symptômes de l'allergie surviennent assez vite (moins de 2 heures) après l'absorption de la substance responsable**, même si les quantités absorbées sont minimales. Pendant la période où l'allergie se manifeste, il faut éviter l'antigène responsable.

Chez le nourrisson de moins de un an

C'est l'allergie aux protéines du lait de vache qui est dominante. En effet, la membrane intestinale est beaucoup plus perméable les premiers mois et des protéines peuvent passer dans le sang et engendrer une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire. Cette réaction allergique disparaît fréquemment après l'âge de 2 ans.

L' enfant est allergique

- ↻ Il faut avoir recours au lait maternel ou aux hydrolysats poussés de protéines (substituts du lait vendus en pharmacie sur prescription du pédiatre)
- ↻ Il est évident qu'il faut absolument éviter l'absorption, même d'une quantité minimale, de l'allergène.



Notre conseil

En cas d'allergie:
consultez toujours votre pédiatre
et un(e) diététicien(ne) pour
équilibrer l'alimentation de
votre bébé.

Tableau récapitulatif en prévention d'allergie

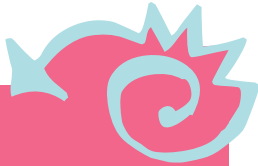
	A conseiller	Permis	A éviter
Avant 6 mois	Lait maternel Lait hypoallergénique pour nourrissons	Lait maternel Lait hypoallergénique pour nourrisson	Autres laits Autres aliments Autres boissons (sauf eau)
Après 6 mois	Lait maternel Lait hypoallergénique de suite Eau Diversification très progressive* Légumes, Féculents, Céréales avec ou sans gluten Fruits Viandes (à partir de 7 mois)		Lait de vache Produits laitiers classiques ou "pour bébés" Poissons, œufs, crustacés Légumes: tomates, poivrons, céleris, Légumes secs (petits pois, lentilles,...), soja, Fruits: framboises, fraises, agrumes, fruits exotiques, kiwis, mangues, ananas, etc. Attention au colorants et additifs alimentaires.
Après 1 an	Lait maternel Lait de suite HA Poissons, œufs	Lait de suite ou de croissance Lait de vache Produits laitiers Fromages Crustacés Tomates, poivrons, céleri, légumes secs (petite pois, lentilles,...), soja. Framboises, fraises, agrumes, fruits exotiques: kiwis, mangues, ananas,...*	Arachides, noisettes, noix.

Les aliments conseillés sont indispensables dans l'alimentation de votre bébé à l'âge indiqué. Les aliments permis peuvent être introduits à l'âge indiqué, ils ne sont cependant pas indispensables.

* voir le chapitre sur la diversification

Les coliques

Les coliques sont des douleurs abdominales du nourrisson. Elles apparaissent souvent une quinzaine de jours après la naissance et disparaissent naturellement vers l'âge de 2 ou 3 mois.



Que faire pour soulager votre bébé

- 🕒 Bercez votre bébé en mettant une main sous son ventre.
- 🕒 Promenez-le: dans un porte-bébé, dans une écharpe, dans un landau ou en voiture. Les bercements calment l'enfant.
- 🕒 Massez-lui le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre avec une huile spéciale pour massages de bébé.
- 🕒 Allongez-le à plat ventre sur vos genoux.
- 🕒 Faites-vous aider, relayez-vous avec votre partenaire.
- 🕒 Ayez beaucoup de patience, sans anxiété.
- 🕒 Restez calme et réconfortez-le, cela peut influencer le bébé et le consoler.

En général, le nourrisson pleure sans raisons apparentes (ni sommeil, ni faim, ni soif, ni lange mouillé). Il fléchit les jambes.

Une cause de ces coliques peut être le blocage de gaz intestinaux dans les intestins ou une immaturité transitoire de ceux-ci.

En général, **ces coliques ne sont pas en relation avec l'alimentation**. On ne constate d'ailleurs aucune amélioration si un changement de lait est effectué ou si le nombre ou le volume des biberons est modifié.

Les pleurs du soir sont physiologiques les 3 premiers mois et semblent dus à un seuil d'excitation diminué. Pour cette raison, il vaut mieux rester calme et patient et ne pas essayer de calmer l'enfant à tout prix. On risquerait de l'exciter encore davantage.

Les fesses irritées

Avant de considérer la nourriture, vous devriez vérifier si des couches parfumées, des restes de poudre à lessiver, un savon ou une crème ne sont pas la cause des rougeurs.

Lorsque le bébé fait ses premières dents, il risque également d'avoir les fesses plus irritées.

Si vous allaitez, des substances de votre alimentation peuvent passer dans le lait et ainsi irriter la peau du bébé via les selles. Évitez les légumes et les fruits acides (tomate, cornichon, orange, citron...), les épices fortes, les boissons acides, le vinaigre ainsi qu'éventuellement le pain au levain.

Préférez les fruits et les légumes cuits.

Les jus peuvent aussi être irritants, ils sont de toute façon déconseillés aux bébés.

La constipation

La constipation est une modification de la fréquence des selles. Elle se caractérise en général par des selles rares, dures et difficiles à émettre, causant des douleurs au bébé. Il est rare qu'un bébé allaité souffre de constipation.

Pour les bébés nourris au lait de substitution exclusivement

- ⌚ Veillez à ce que la préparation du biberon soit correcte et très précise. Un lait trop concentré favorise la constipation.
- ⌚ Veillez à offrir à votre enfant des apports d'eau suffisants (petites prises de 20 à 50 ml en dehors des biberons surtout pendant les périodes chaudes de l'année).
- ⌚ Vous pouvez ajouter du lactose en raison de 3 fois 1/2 cuillère à café par jour.
- ⌚ Masser le ventre de votre bébé dans le sens des aiguilles d'une montre avec une huile spéciale pour massages de bébé.

Pour les bébés en âge de diversification

- 🌀 L'alimentation doit être **riche en fibres**: donnez tous les jours suffisamment de fruits et de légumes. Les **apports d'eau doivent être suffisants**, car sans liquide, les fibres ne peuvent pas “gonfler” et sont plutôt constipantes.
- 🌀 Evitez la pomme râpée ainsi que la banane. Donnez plutôt un pruneau sec trempé dans de l'eau et réduit en purée. Les compotes d'abricots, de pomme ou de rhubarbe sont aussi laxatives.
- 🌀 Ne pas oublier d'ajouter **2-3 cuillères à café d'huile** au repas de légumes.
- 🌀 A partir de **8 mois**, vous pouvez donner des **flocons complets**, des biscottes et du pain complet, ces aliments sont très riches en fibres. Mais veiller à donner suffisamment d'eau au bébé.
- 🌀 **S'il n'y a pas d'amélioration, consultez votre pédiatre.**

La diarrhée

Les bébés allaités exclusivement au lait maternel ont des selles molles ou liquides. Ceci est normal et il ne s'agit pas d'une diarrhée.



La diarrhée est toujours une **affection** à prendre **très au sérieux** chez un enfant de moins de 1 an à cause du risque de déshydratation.

En cas de suspicion d'une diarrhée, consultez immédiatement votre pédiatre. Parfois, le pédiatre ne constate pas de maladie et des déséquilibres diététiques peuvent être à l'origine d'épisodes de diarrhée. Consultez votre diététicien(ne).

Recettes





Pour
le midi

Repas de légumes pommes de terre

A partir de 5 mois

Les ingrédients

Pommes de terre 80 g - poids net*

Carottes jeunes ou autre légume 80 g - poids net*

Beurre ou huile de maïs, de colza, de soja
ou de tournesol 10 g - 2 c.à.c



1 Portion



20 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Epluchez les pommes de terre, lavez et coupez en petits morceaux.
- 2/ Epluchez les carottes, lavez et coupez en morceaux ou nettoyez et lavez le légume choisi.
- 3/ Faites cuire les carottes (ou le légume choisi) avec les pommes de terre et avec 3 à 4 c.à.s. d'eau dans une petite casserole avec le couvercle jusqu'à ce que tout soit tendre (ou faites cuire à la vapeur).
- 4/ Ajoutez le beurre ou l'huile après cuisson.
- 5/ Réduisez le tout en purée avec le mixer.
- 6/ Ajoutez un peu d'eau (qui convient pour nourrissons) si la purée est trop épaisse.
- 7/ Utilisez tout de suite ou mettez dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au réfrigérateur (se conserve 1 jour au réfrigérateur à 4°C) ou placez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
- 8/ Pour dégeler, placez la veille au réfrigérateur.

Conseil

- Vous pouvez remplacer les carottes par du fenouil, du potiron, du chou-fleur, du brocoli, des courgettes,...



Pour
le midi

Purée légumes - viande pour surgeler

A partir de 7 mois

Les ingrédients

Beurre 100 g

Pommes de terre 1,5 kg - poids net*

Huile de maïs, de soja, de colza ou de tournesol 100 g

Rumsteak de bœuf ou escalope, filet, rôti de veau 300 g

Légumes: carottes, brocoli, fenouil, potiron 1,5 kg - poids net*



15 Portions



20 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Epluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en morceaux - pesez.
- 2/ Nettoyez et lavez les légumes et coupez-les en morceaux - pesez.
- 3/ Coupez la viande en morceaux.
- 4/ Faites cuire les légumes, la viande et les pommes de terre à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
- 5/ Réduisez les légumes en purée et la viande avec le mixer.
- 6/ Réduisez les pommes de terre en purée à l'aide d'un presse-purée.
- 7/ Mélangez légumes, viande et pommes de terre.
- 8/ Ajoutez le beurre et l'huile.
- 9/ Ajoutez un peu d'eau si la purée est trop épaisse.
- 10/ Faites des portions de 200 g de purée dans des verres propres avec couvercle ou des sachets à surgeler et placez immédiatement au réfrigérateur.
- 11/ Ecrivez la date et la dénomination du contenu sur les verres ou les sachets.
- 12/ Laissez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis mettez au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
- 13/ Pour dégeler, placez-la veille au réfrigérateur.



Pour
le midi

Légumes - viande pommes de terre

A partir de 7 mois

Les ingrédients

Légumes 100 g - poids net*

Pommes de terre 100 g - poids net*

Viande de bœuf - rumsteak 20 g

Beurre ou huile de maïs, de colza ou de tournesol 10 g



1 Portion



20 minutes
de préparation

Préparation

1/ Epluchez la pomme de terre, lavez et coupez en petits morceaux.

2/ Nettoyez et lavez les légumes.

3/ Faites cuire les légumes avec les pommes de terre, avec la viande et avec 3 à 4 c.à.s. d'eau dans une petite casserole avec le couvercle pendant 15 minutes (ou faites cuire à la vapeur).

4/ Ajoutez le beurre ou l'huile après cuisson.

5/ Réduisez le tout en purée avec le mixer.

6/ Ajoutez un peu d'eau (adaptée aux nourrissons) si la purée est trop épaisse.

7/ Utilisez tout de suite ou mettez dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au réfrigérateur (se conserve 1 jour au réfrigérateur à 4°C) ou placez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).

8/ Pour décongeler, placez la veille au réfrigérateur.

Conseils

- Vous pouvez remplacer les pommes de terre par 100 g de pâtes cuites ou de riz cuit.
- Vous pouvez remplacer la viande de bœuf par de la viande de veau ou du filet de poulet ou du filet de poisson sans arêtes (évitiez le poisson dans le cas d'un bébé à risque d'allergie).



Pour
le midi

Purée végétarienne

A partir de 7 mois

Les ingrédients

Flocons de millet 20 g, eau 150 ml

Carottes 100 g - poids net*

Jus d'orange frais 2 c.à.s. - 1/2 orange

Pomme 50 g - poids net*

Beurre ou huile 10 g - 2 c.à.c.



1 Portion



20 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Epluchez et lavez les carottes, coupez-les en morceaux.
- 2/ Faites cuire les carottes dans une petite casserole avec 150 ml d'eau pendant 15 minutes.
- 3/ Versez-y les flocons de millet et mélangez bien.
- 4/ Laissez frémir tout en remuant. Retirez de la source de chaleur.
- 5/ Epluchez la pomme et coupez-la en morceaux.
- 6/ Pressez l'orange. Ajoutez le jus, l'huile et la pomme.
- 7/ Faites réduire en purée à l'aide du mixer.
- 8/ Utilisez tout de suite ou mettez dans un verre propre avec couvercle et placez immédiatement au réfrigérateur (se conserve 1 jour au réfrigérateur à 4°C) ou placez au réfrigérateur pendant 1 heure et puis au congélateur (se conserve 2 mois à -18°C).
- 9/ Pour décongeler, placez la veille au réfrigérateur.

Conseils

- Vous pouvez remplacer les carottes par du fenouil, du potiron, du chou-fleur, du brocoli, des courgettes,...
- Variez régulièrement le type de graisse ajoutée.
- Le millet est riche en fer, la vitamine C contenue dans le jus d'orange améliore l'absorption du fer.



Pour
le midi

Riz aux tomates, fenouil et poulet

A partir de 8 mois

Les ingrédients

Tomate fraîche 50 g - poids net*

Fenouil 50 g - poids net*

Filet de poulet 20 g

Riz 30g - poids cru

Huile de Colza ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.



1 Portion



25 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Nettoyez et lavez la tomate et le fenouil.
- 2/ Coupez en petits morceaux.
- 3/ Coupez le filet de poulet en petits morceaux.
- 4/ Faites cuire le riz avec 8 c.à.s. d'eau.
- 5/ Faites cuire 100 ml d'eau.
- 6/ Mettez-y le poulet et les légumes et laissez cuire 10 à 15 minutes, égouttez.
- 7/ Ajoutez l'huile et le riz.
- 8/ Coupez ou mixez les légumes à la consistance désirée.
- 9/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseil

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.



Pour
le midi

Pâtes au fenouil sauce tomate

A partir de 9 mois

Les ingrédients

Fenouil 80 g - poids net*

Tomates fraîches 80 g - poids net*

Pâtes complètes 30 g - poids cru

Huile d'olive ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.



1 Portion



20 minutes
de préparation

Préparation

1/ Nettoyez et lavez le fenouil.

2/ Coupez le fenouil en dés.

3/ Faites cuire le fenouil à l'eau pendant 5 minutes.

4/ Lavez les tomates et trempez les dans de l'eau bouillante pour enlever la peau.

5/ Ajoutez les tomates au fenouil et faites cuire encore 10 à 15 minutes.

6/ Faites cuire les pâtes à l'eau non salée et égouttez.

7/ Coupez ou mixez les légumes à la consistance désirée.

8/ Ajoutez l'huile et les pâtes.

9/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Remplacez le fenouil par des courgettes.
- Ajoutez 20 g de filet de poisson sans arêtes à la purée (cuire à la vapeur) ou du filet de poulet.



Pour
le midi

Couscous au poulet

A partir de 9 mois

Les ingrédients

Carottes 80 g - poids net*

Courgettes 80 g - poids net*

Couscous 30 g - poids cru

Eau 70 ml

Filet de poulet 20 g

Huile d'olive ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.



1 Portion



20 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Portez 70 ml d'eau à ébullition, arrêtez le feu.
- 2/ Versez-y le couscous, couvrez et laissez reposer 10 minutes.
- 3/ Epluchez et lavez les carottes.
- 4/ Nettoyez et lavez les courgettes.
- 5/ Coupez les légumes en tout petits dés.
- 6/ Faites cuire les légumes avec le poulet à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10 à 15 minutes).
- 7/ Coupez le poulet en petits morceaux.
- 8/ Egrenez le couscous à la fourchette et ajoutez les légumes et le poulet.
- 9/ Ajoutez l'huile.
- 10/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseil

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.



Pour
le midi

Pâtes aux carottes et brocolis

A partir de 9 mois

Les ingrédients

Carottes 80 g - poids net*

Brocolis 80 g - poids net*

Pâtes "Alphabet" 30 g - poids cru

Huile d'olive ou autre huile 10 g - 1 c.à.s.



1 Portion



20 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Nettoyez et lavez les carottes et les brocolis.
- 2/ Coupez les carottes en dés et divisez le brocoli en petits bouquets.
- 3/ Faites cuire les carottes à la vapeur ou à l'eau pendant 5 minutes.
- 4/ Ajoutez le brocoli et cuire encore 5 à 10 minutes.
- 5/ Faites cuire les pâtes à l'eau et égouttez.
- 6/ Coupez ou mixez les légumes à la consistance désirée.
- 7/ Ajoutez l'huile et les pâtes.
- 8/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Remplacez le brocoli par du chou-fleur ou des petits pois.
- Remplacez les carottes par du potiron.
- Ajoutez 20 g de filet de poisson sans arêtes à la purée (cuit à la vapeur).



Pour
l'après-midi

Compote de fruits

A partir de 4 mois

Les ingrédients

Pommes ou poires 1 à 2

Eau 1 à 2 c.à.s.



1 Portion



5 minutes
de préparation

Préparation

1/ Epluchez et épépinez les pommes ou les poires.

2/ Coupez en morceaux.

3/ Faites cuire les fruits à feu doux avec 1 à 2 c.à.s. d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 à 10 minutes).

4/ Mixez les fruits avec le jus de cuisson.

5/ Mélangez éventuellement avec un peu d'eau froide pour obtenir une compote plus fluide.

6/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Choisissez des fruits parfaitement mûrs.
- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Ajoutez 1/2 banane pour avoir une compote plus douce.



Pour
l'après-midi

Crème de riz aux fruits

A partir de 5 mois

Les ingrédients

Crème de riz 1 c.à.s.

Lait de suite 3 c.à.s.

Compote de pommes (voir recette page 50) 4 c.à.s.



1 Portion



5 minutes
de préparation

Préparation

1/ Mélangez la crème de riz et le lait, en suivant les instructions du fabricant.

2/ Ajoutez la compote et bien mélanger.

3/ Servez encore tiède ou froid.

Conseils

- Se conserve au réfrigérateur pendant 1 jour.
- Remplacez la compote par un fruit frais mixé.



Pour
l'après-midi

Compote abricot, poire, pêche, pomme

A partir de 6 mois

Les ingrédients

Pomme bien mûre 1

Poire bien mûre 1

Abricots frais bien mûr 3

Pêche bien mûre 1

Eau 1 à 2 c.à.s.



2 Portion



5 minutes
de préparation

Préparation

1/ Épluchez et épépinez les pommes et les poires.

2/ Coupez en morceaux.

3/ Épluchez et enlevez le noyau de la pêche et coupez en morceaux.

4/ Épluchez et enlevez le noyau des abricots.

5/ Faites cuire les fruits doucement avec 1 à 2 c.à.s. d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 à 10 minutes).

6/ Mixez les fruits avec le jus de cuisson jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

7/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur.

Conseils

- Choisissez des fruits parfaitement mûrs.
- Peut être surgelé dans un récipient propre pendant 3 mois.
- Ajoutez 1/2 banane pour avoir une compote plus douce.



Pour
l'après-midi

Céréales - Fruit

A partir de 6 mois

Les ingrédients

Flocons de millet ou d'avoine 20 g

Eau 125 ml

Banane ou autre fruit 100 g - poids net

Beurre ou huile 10 g



1 Portion



5 minutes
de préparation

Préparation

- 1/ Mélangez l'eau avec les flocons dans une casserole.
- 2/ Portez à ébullition tout en remuant.
- 3/ Laissez cuire 1 à 2 minutes.
- 4/ Retirez de la source de chaleur et laissez gonfler 3 à 4 minutes.
- 5/ Écrasez la banane avec une fourchette.
- 6/ Ajoutez la banane et l'huile à la purée.
- 7/ Mixez.
- 8/ Servez aussitôt ou mettez tout de suite au réfrigérateur

Conseil

- Si vous utilisez des flocons de riz ou de millet la purée ne contient pas de gluten et vous pouvez la donner à partir de 4 mois.

Adresses utiles

Ministère de la Santé

Direction de la Santé
Division de la Médecine préventive et sociale
Villa Louvigny • L-2120 Luxembourg
Tél.: 478 5561

Ligue Medico-Sociale

Consultations pour nourrissons et jeunes enfants (0-4 ans)
Consultations diététiques
21-23, rue Henri VII
L-1725 Luxembourg
Informations au numéro d'appel gratuit:
8002 98 98
<http://www.ligue.lu> • e-mail: ligue@ligue.lu

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (A.N.D.L.)

B.P. 62 • L-7201 Walferdange
Tél.: 26 55 27 28 • <http://www.andl.lu>

Club Européen des Diététiciens de l'Enfance (CEDE)

B.P.103 • 8, rue E. Desmet • B-1090 Jette 2
Tél.: 0032 2 251 18 10
<http://www.cede-nutrition.org>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)e.V.

Godesberger Allee, 18 • D- 53 175 Bonn
Tel.: 0049 228 / 3776600
<http://www.dge.de>

Office de la naissance et de l'enfance

Avenue de la Toison d'Or 84-86
B- 1060 Bruxelles
<http://www.one.be>

Initiativ Liewensufank

20, rue de Contern
L- 5955 Itzig
<http://www.liewensufank.lu>

La Leche League Luxembourg

C/o Mme Rita Schroeder
29, rue Raoul Follereau • L- 1529 Luxembourg
Tél.:437730 • Répondeur: 26710543
<http://www.lalecheleague.lu>

American Dietetic Association

<http://www.eatright.org>

AID Infodienst

Verbraucherschutz-Ernährung-Landwirtschaft
Friedrich-Ebert Strasse, 3 • D-53177 Bonn
<http://www.aid.de>

CICBAA

Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire
Service de Médecine interne, Immunologie Clinique et Allergologie
Hôpital Central • 29, avenue de Lattre de Tassigny • F-54035 Nancy Cedex
<http://www.cicbaa.org>

Commande de matériel

Ministère de la Santé
Direction de la Santé
Division de la Médecine préventive et sociale
Tél.: 478 5569 • Bien manger pendant la
grossesse et l'allaitement
L'allaitement de A à Z
Allergies alimentaires
Oui, j'allaiter encore !

La leche ligue

Tél.: 437730 • Répondeur: 26710543
Allaiter allons-y

Bibliographie

Consensus sur l'Allaitement au sein destiné aux professionnels de la santé
(C.E.D.E., septembre 2000)

Coussement C.

L'allaitement maternel

Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

C. Ricour, J. Ghisolfi, G. Putet, O. Goulet

Traité de nutrition pédiatrique (Maloine)

Paris, 1996

Dr. J. Fricker, A.M. Dartois, M. Du Fraysseix

Guide de l'alimentation de l'enfant. (Editions Odile Jacob)

Paris, Septembre 1998

M. Robert

L'alimentation du nourrisson de 0 à 4/5 mois

Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

Dr. D. Brasseur, M. Robert
La diversification alimentaire du jeune enfant
Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

Vanessa Shaw and Margaret Lawson
Clinical Paediatric Dietetics (Blackwell Scientific Publications)

Dr. B. Chevallier
Diététique infantile (Masson)

Mozin M.J.
Modifications des préparations pour nourrissons au fil du temps : effet de mode ?
Textes des communications orales de la cinquième journée d'études du CEDE,
Genève, le 23 mars 2001.

Florence Rochat, Ph. D.
Prébiotiques et/ou probiotiques en alimentation infantile: outils de contrôle et de gestion de
la flore intestinale.
Textes des communications orales de la cinquième journée d'études du CEDE, Genève, le 23
mars 2001.

M. J. Mozin
Les besoins nutritionnels
Cycle interuniversitaire de nutrition pédiatrique (2000)

Dr. B.-M. Exl, A. Wallrafen
Allergien vermeiden. Ein kleiner Ratgeber zur Allergieprävention.
Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Auteurs:

D. Bernard-Krier • diététicienne-Ligue Médico-Sociale
L. Mersch • diététicienne pédiatrique

Traduction allemande: E. Christmann • Dipl. Übersetzerin

Comité de lecture:

D. Bernard-Krier
L. Mersch
S. Paquet
A-M. Reuter
P. Sciotti

Ministère de la Santé

Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive en collaboration avec la Ligue Médico-Sociale

Edition 2005



L'alimentation du bébé

0-12 mois

