



Les premiers aliments complémentaires de votre bébé



2540, rue Sherbrooke Est, bureau 100
Montréal, Québec H2K 1E9

Téléphone : 514 990-8917

Courriel : information@allaitement.ca

www.allaitement.ca

*La Ligue La Leche offre à votre
famille une expertise complète
et gratuite en allaitement.*

LES PREMIERS SOLIDES DE VOTRE BÉBÉ

En allaitant votre bébé, vous lui offrez le meilleur départ possible dans la vie. Vous savez que votre lait est l'aliment par excellence pour lui, mais maintenant qu'il a six mois, vous commencez à vous demander : « Qu'est-ce que je lui donne ensuite? » Il y a de très bonnes raisons de retarder l'introduction des aliments complémentaires jusque vers la moitié de la première année de vie de votre bébé. En premier lieu, puisque le lait maternel est l'aliment parfait pour lui, votre bébé, s'il est né à terme et en santé, n'a pas besoin d'autres aliments durant les premiers mois. Deuxièmement, en commençant trop tôt les aliments complémentaires, qu'on nomme parfois aliments solides, on peut provoquer des allergies chez certains bébés parce que leur système digestif n'est pas encore prêt à digérer des aliments autres que le lait maternel. Enfin, quand votre bébé ne tétera plus aussi souvent, votre production de lait diminuera. Votre bébé recevra alors des aliments moins appropriés que votre lait, qui est pourtant l'aliment spécialement conçu pour lui, perfectionné par la nature depuis des milliers d'années. Votre lait devrait continuer à être la source principale d'alimentation de votre bébé tout au long de sa première année de vie.

Les mères de la génération qui nous précède étaient encouragées à offrir des aliments solides de plus en plus tôt dans la vie de leur bébé. La science reconnaît aujourd'hui ce que nous, les mères, avons toujours su : le lait maternel est l'aliment parfait pour les bébés, et les bébés sont en meilleure santé quand les aliments complémentaires ne sont pas ajoutés à leur alimentation avant le milieu de leur première année. En 1997, l'Académie américaine de pédiatrie a révisé sa recommandation quant à l'introduction des aliments complémentaires en indiquant qu'« au cours des six premiers mois de vie, l'eau, les jus et les autres aliments ne sont généralement pas nécessaires pour les bébés qui sont allaités. » La Société canadienne de pédiatrie recommande, elle aussi, l'allai-

tement exclusif pendant les six premiers mois de vie des nourrissons nés à terme et en santé.

QUAND COMMENCER LES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

Vous savez probablement déjà que lorsque vous allaitez, il vaut mieux observer le bébé plutôt que l'horloge. De la même façon, tout comme votre bébé vous fait savoir quand il a faim et vous manifeste qu'il est rassasié et prêt à cesser la tétée, il vous dira également quand il est prêt à commencer les aliments complémentaires. Votre bébé montrera par quelques signes catégoriques qu'il est prêt à commencer à manger d'autres aliments.

Vers le milieu de sa première année, votre bébé va commencer à prendre des choses et à les mettre dans sa bouche. Certains bébés vont même tendre la main et attraper la nourriture que vous vous apprêtez à manger, mais c'est souvent davantage un signe de curiosité plutôt qu'une indication qu'ils sont prêts à manger. Le dos de votre bébé sera assez fort pour qu'il puisse s'asseoir avec un soutien et vous observerez probablement l'apparition de ses premières dents. Lorsque les bébés sont prêts à commencer à manger des aliments solides, les muscles de leur langue et de leur bouche sont suffisamment développés pour faire passer la nourriture de l'avant de la langue à l'arrière de la bouche. Ils doivent être capables de coordonner ce mouvement avec la déglutition. Les bébés commencent aussi à produire davantage de salive pour se préparer à digérer d'autres aliments. Certains bébés montrent un besoin accru de téter quand approche le temps de commencer les aliments complémentaires. Toutefois, si le bébé est beaucoup plus jeune que six mois, ce besoin accru n'est probablement pas une indication qu'il est prêt à commencer les aliments solides. Son besoin de téter pourrait n'être qu'un indicateur d'une poussée de croissance; en faisant téter plus souvent votre bébé pendant trois à cinq jours, votre production de lait augmentera et le



besoin de téter du bébé retournera à la normale. Contrairement au mythe populaire, les aliments complémentaires que le bébé consomme en soirée ne le font pas dormir pendant toute la nuit. Plusieurs études ont comparé des bébés à qui on avait donné très tôt d'autres aliments à d'autres qui n'en avaient pas reçus. On a observé que dans les deux groupes, le nombre de bébés qui avaient commencé à faire leurs nuits était le même. Alors, si vous connaissez quelqu'un qui jure que son bébé s'est mis à dormir pendant toute la nuit après avoir commencé les aliments solides, c'est probablement parce qu'il aurait « fait ses nuits » vers cette période de toute façon.

De plus, le fait de débiter d'autres aliments tôt peut influencer le retour de la fertilité chez certaines mères. Si le bébé tète moins, la mère peut recommencer à avoir ses règles.

LA COMMERCIALISATION DES ALIMENTS POUR BÉBÉS EST UNE GROSSE INDUSTRIE

Pour nos arrière-grands-mères, commencer les aliments complémentaires était très simple. On offrait des aliments solides aux bébés quand ils étaient capables de manger les mêmes aliments que les autres membres de la famille; on les écrasait tout simplement ou on les coupait en petits morceaux. Aujourd'hui, les mères peuvent être confuses quand arrive le temps de commencer les autres aliments. Quand les entreprises ont découvert qu'on pouvait faire de l'argent en préparant des aliments en purée et en les mettant dans des petits pots, nourrir les bébés est devenu une grosse entreprise. Une grande partie de l'information que les mères lisent ou entendent au sujet de l'introduction des aliments complémentaires provient des fabricants d'aliments pour bébés qui font la promotion de leurs produits.

Dans leur publicité, certains fabricants d'aliments pour bébés recommandent de commencer à diversifier l'alimentation quand le bébé double son poids de naissance ou quand il atteint un poids précis. Or, ce ne sont pas de bonnes indications dans le cas des bébés nourris au sein. Puisque les bébés allaités ont tendance à prendre du poids rapidement au début de leur vie, il n'est pas rare qu'un bébé allaité ait doublé son poids de naissance avant l'âge de six mois. Le poids de ces bébés n'a rien à voir avec leur capacité à digérer les aliments solides. Votre lait continue de lui offrir tous les nutriments dont il a besoin.

Un autre fabricant d'aliments pour bébés recommande aussi de commencer les aliments complémentaires quand le nourrisson désire téter plus de huit à dix fois dans une période de vingt-quatre heures. Pourtant, c'est là un rythme de tétée normal pour un bébé allaité. Ce n'est donc pas une indication que le bébé a besoin d'autres aliments tôt dans sa vie.

Comme les mères deviennent plus conscientes des besoins nutritifs de leurs bébés, elles remettent en question la nécessité d'utiliser des aliments commerciaux spécialement préparés pour les bébés; en effet, ceux-ci contiennent souvent des ingrédients de remplissage, des ingrédients artificiels, du sucre, du sel et des agents de conservation. Ils sont également relativement dispendieux lorsque vous comparez le coût de quelques dizaines de millilitres d'aliments préparés pour bébés avec le prix des fruits et des légumes frais. Si vous souhaitez tout de même utiliser des aliments commerciaux pour bébés, assurez-vous de lire les étiquettes de ceux que vous achetez pour éviter les additifs inutiles.

DE QUELLE FAÇON INTRODUIRE LES ALIMENTS COMPLÉMENTAIRES

Les premières fois où vous offrez des aliments complémentaires à votre bébé sont davantage des expériences d'apprentissage. Vous n'avez pas besoin de remplir l'estomac de votre bébé. La première fois, vous pouvez commencer avec seulement un quart de cuillerée à thé et augmenter ensuite graduellement la quantité, toujours en suivant les signaux que vous envoie votre bébé, bien sûr.

Rappelez-vous qu'un bébé très affamé ne sera pas d'humeur à essayer des aliments nouveaux. Pendant plusieurs semaines, offrez-lui les aliments solides peu après les tétées. Le milieu de l'avant-midi et de l'après-midi sont de bons moments pour le faire, car

vous n'êtes alors pas préoccupée par les repas du reste de la famille.

Introduisez les nouveaux aliments un à la fois en laissant s'écouler au moins une semaine avant d'offrir un nouvel aliment. Commencez avec environ un quart de cuillerée à thé du nouvel aliment, seulement une ou deux fois par jour au début. Augmentez la quantité petit à petit. Quoiqu'un bébé plus âgé soit moins susceptible de faire une réaction allergique qu'un bébé plus jeune, cela est quand même possible. S'il réagit à un aliment en particulier (éruption cutanée, nez qui coule, fesses irritées, par exemple), éliminez cet aliment durant une semaine, puis essayez-le de nouveau. Si la même réaction se produit à deux ou trois reprises, évitez de lui offrir cet aliment pendant au moins six mois.



Souvenez-vous que les petits dégâts font partie du jeu. Lorsque l'on commence à offrir des aliments solides, c'est un jeu pour le bébé et vous devez vous attendre à ce qu'il s'amuse avec ses aliments. C'est sa façon d'apprendre à les connaître : il les palpera, les écrasera, les sentira et les testera. Si vous y êtes préparée, vous serez moins irritée par la maladresse du bébé et l'opération nettoyage vous paraîtra plus facile. N'entravez pas son plaisir en nettoyant continuellement sa figure avant qu'il ait fini de manger. Vous pouvez lui mettre un grand bavoir ou le déshabiller, à l'exception de sa couche, pendant qu'il mange, puis le mettre dans la baignoire quand il a terminé. Vous pouvez tapisser le plancher de vieux journaux ou d'un rideau de douche sous sa chaise haute pour protéger le plancher et bien sûr, un chien affamé s'avère pratique pour nettoyer les dégâts.

Pendant les toutes premières semaines, certaines mères aiment utiliser un mélangeur, un robot culinaire ou un

moulin à aliments pour bébés afin de préparer des aliments semblables à ceux qu'on achète dans des petits pots. Quand les bébés commencent les aliments solides vers l'âge de six mois, cette opération n'est habituellement pas nécessaire. Vous pouvez utiliser une fourchette pour écraser et humecter des aliments que vous servez au reste de votre famille; mettez simplement de côté la portion du bébé avant d'ajouter du sel et des épices au repas familial.

Une mise en garde est de rigueur ici. La plupart des bébés ont un excellent réflexe nauséux et réussissent à se débarrasser de tout ce qui s'introduit dans les voies respiratoires. Pendant la période où votre petit apprend à manipuler les aliments par lui-même, ne le laissez pas manger seul et ne vous éloignez pas trop. De même, assurez-vous de ne pas lui donner d'aliments à mordre lorsqu'il est en position couchée puisqu'un morceau pourrait s'enfoncer trop loin dans sa gorge et il risquerait alors de s'étouffer.

LA BANANE MÛRE

La banane mûre est un aliment nutritif qu'on peut offrir au bébé en premier lieu. La plupart des bébés l'aiment à cause de sa consistance crémeuse; elle est généralement toute prête et contient plus d'éléments nutritifs que les céréales. La banane risque peu de causer une réaction allergique. Vous pouvez tout simplement écraser un peu de banane avec une fourchette, en mettre une petite quantité dans le plateau de la chaise haute du bébé et le laisser se servir lui-même. Vous pouvez l'aider en vous servant d'une cuillère s'il semble en avoir besoin (et s'il ne s'y objecte pas), mais ne vous chargez pas entièrement de ce qui est essentiellement son projet. S'il la recrache ou s'il ne semble pas intéressé, il n'est probablement pas encore tout à fait prêt pour les aliments solides; vous pourrez essayer de nouveau dans environ une semaine. Certains bébés ne commencent pas à manger des aliments complémentaires avant l'âge de huit ou neuf mois et il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Tant que votre bébé est en santé, il peut continuer à se développer en se nourrissant uniquement de votre lait jusqu'à ce qu'il soit prêt à essayer d'autres aliments. Continuez simplement à lui offrir un aliment solide de temps à autre et faites-le toujours d'une manière agréable et avec le sourire. Ne vous sentez pas frustrée et ne vous fâchez pas s'il refuse cette nourriture.

Les bébés sont des êtres sociaux; il se peut que votre bébé désire manger en même temps que le reste de la famille plutôt

qu'à un moment isolé. Placez sa chaise haute près de la vôtre à table. Il va sûrement essayer d'imiter ce que le reste de la famille fait et il expérimentera avec la petite portion de banane que vous avez mise sur son plateau.

Si votre bébé ne semble pas aimer la banane, un autre bon choix de premier aliment est la patate sucrée (parfois appelée igname). Ce légume devrait être cuit entier pour en préserver tous les éléments nutritifs; vous pourrez ensuite l'écraser pour le donner au bébé. L'avocat constitue un autre bon choix : il a la même consistance crémeuse que la banane et il contient encore plus de fer et de vitamines. Vous pouvez en couper une tranche sans peler tout le fruit ni enlever le noyau; réfrigérez ensuite le reste.

LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ

Vous vous demandez peut-être pourquoi nous suggérons de commencer avec la banane au lieu des habituelles céréales pour bébé. Les céréales pour bébé sont des aliments qui ont subi de nombreuses transformations, et comme telles, elles ne contiendraient à peu près que des calories vides si elles n'étaient pas enrichies de fer et de vitamines. Puisque le lait maternel contient peu de fer, on croit souvent, à tort, que les bébés allaités ont besoin de suppléments de fer ou d'aliments enrichis de fer très tôt dans leur vie.

Selon le docteur William Sears, « le fer du lait maternel est davantage biodisponible, ce qui fait que 50 à 70% du fer contenu dans votre lait est absorbé par les intestins du bébé et se rend dans son système sanguin.[1] Seulement quatre à dix pour cent du fer contenu dans les céréales enrichies en fer et dans les laits artificiels pour nourrissons est absorbé. » Des recherches récentes démontrent que le fait de donner des solides trop tôt peut en fait diminuer la quantité de fer qui est absorbée du lait maternel.



Alors pourquoi les médecins recommandent-ils habituellement d'offrir les céréales comme premier aliment? Plusieurs d'entre eux n'ont pas compris combien le fer du lait maternel est bien absorbé par le bébé, mais la principale raison est probablement que c'est ce qui est recommandé depuis des dizaines d'années – les céréales ont traditionnellement toujours été considérées comme un premier aliment solide pour les bébés.

LA VIANDE ET LES AUTRES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

Après avoir initié votre bébé aux aliments complémentaires, vous pouvez lui offrir de la viande. La viande ajoutée au régime alimentaire de votre bébé en pleine croissance les protéines dont il a besoin. Dans les familles végétariennes, on peut y substituer d'autres aliments, tel le tofu. De tendres morceaux de viande cuits à l'étouffée, du bœuf haché ou de la volaille peuvent être facilement coupés en lamelles ou écrasés à la fourchette et humectés avec le jus de la viande ou de l'eau chaude. Un robot culinaire ou un moulin à aliments pour bébés peuvent être utiles lorsque vous introduisez les viandes. Si votre bébé ne semble pas aimer la viande au début, vous pouvez essayer de la mélanger avec un aliment qu'il connaît déjà, comme la banane, la patate sucrée ou l'avocat.

Plusieurs bébés aiment le goût fade du tofu nature. Vous pouvez couper cet aliment nutritif en petits cubes et bébé trouvera amusant de les porter lui-même à sa bouche. De plus, si vous l'écrasez et le mélangez avec un autre aliment auquel il a déjà goûté, la saveur de l'autre aliment sera dominante.

Lorsque vous introduisez les viandes une à la fois, vous pouvez conserver au congélateur des portions individuelles de celles que votre bébé aime. De cette façon, quand

les autres membres de votre famille mangent un repas qui ne convient pas à votre bébé, vous pouvez faire chauffer rapidement une portion de viande qu'il aime.

LE POISSON

Le poisson est une autre excellente source de protéines. Il convient parfaitement au bébé et il est riche en éléments nutritifs de bonne qualité. Si vous mettez souvent du poisson au menu de la famille, vous pouvez aussi en offrir au bébé. Faites attention aux arêtes. Vérifiez chacun des morceaux entre vos doigts avant de les donner au bébé. Attendez qu'il soit plus âgé avant de lui offrir des poissons fumés ou marinés, de même que des crustacés.

LE PAIN ET LES CÉRÉALES DE GRAINS ENTIERS

Des languettes de pain de blé entier séchées ou grillées sont un bon aliment à mâcher pour le bébé et elles sont pratiques à offrir entre les repas ou pendant que vous cuisinez. Vérifiez l'étiquette pour être certaine que le pain ne contient ni œuf, ni lait, ni sucre, ni d'autres ingrédients auxquels le bébé n'aurait pas encore goûté. Certains bébés aiment aussi les galettes de riz nature à cause de leur goût fade. Vous pouvez lui offrir des céréales de grains entiers cuites auxquelles vous n'aurez ajouté ni sucre, ni autre édulcorant, ni lait de vache. Vous pouvez exprimer votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait pour mouiller les céréales du bébé.

Les céréales commerciales pour bébé coûtent plus cher et n'ont pas la même valeur nutritive que celles qu'on prépare à la maison. S'il y a des cas d'allergies au blé ou

au maïs dans votre famille, il est préférable d'attendre avant d'introduire ces grains et de leur substituer le riz ou l'avoine. Encore une fois, vous pouvez ajouter une petite quantité de bananes écrasées à la céréale cuite pour en faciliter l'introduction. Quand le bébé est habitué au pain de blé entier et qu'il ne montre pas de signes de réactions allergiques, vous pouvez y ajouter une tartina nutritive. Essayez d'éviter les biscuits de dentition, les biscuits et les craquelins qui salissent et qui contiennent du sucre, des édulcorants, du sel et des agents de conservation dont le bébé n'a aucunement besoin.

LA POMME DE TERRE

Si vous n'avez pas encore introduit la pomme de terre, c'est maintenant un bon moment de le faire. La patate sucrée et la pomme de terre ont toutes deux une bonne valeur nutritive et ont un goût et une consistance que les bébés aiment. Cuites entières, au four ou bouillies, elles conservent leurs vitamines; vous pouvez ensuite les écraser et les mélanger à un peu d'eau ou à du lait maternel. Évitez le beurre jusqu'à ce que vous ayez offert des produits laitiers à votre bébé. S'il préfère les aliments qu'il peut prendre avec ses doigts, coupez la pomme de terre en petits morceaux.

LES FRUITS FRAIS

Vous pouvez offrir à votre bébé un peu de pomme crue, pelée et râpée. Ou encore, préparez-lui de la compote de pomme fraîche, sans sucre. Bientôt, votre bébé pourra manipuler lui-même un quartier de pêche, de poire ou de pomme pelé et bien mûr. Les abricots, les melons et les prunes sont aussi de bons choix. Si le bébé a huit mois ou plus, vous pouvez lui offrir d'autres fruits mûrs tout en demeurant prudente. Les bébés plus âgés aiment les raisins



frais, il vaut mieux les couper en deux et enlever les pépins pour éviter les risques d'étouffement. Certains petits fruits contiennent des graines qui peuvent occasionner des problèmes et d'autres fruits peuvent causer des éruptions cutanées si on les introduit trop tôt.

Les agrumes, en particulier, risquent de causer des réactions et devraient être évités jusque vers l'âge d'un an. Les fruits en conserve ne sont pas aussi nutritifs que les fruits frais puisqu'ils ont été transformés, mais si aucun fruit frais n'est disponible, vous pouvez utiliser des fruits mis en conserve dans leur jus. Les fruits secs, comme les dattes, les figues et les raisins ne devraient être donnés qu'en petites quantités. Bien qu'ils soient nutritifs, ils sont aussi très sucrés et peuvent contribuer à la carie en adhérant aux dents.

LES LÉGUMES

On peut proposer au bébé la carotte crue finement râpée; elle est particulièrement riche en vitamines et en calcium. Les carottes cuites sont également bonnes. Toutefois, on ne devrait pas donner de morceaux ou de bâtonnets de carottes crues avant l'âge de trois ans, car l'enfant peut s'étouffer ou inhaler un petit morceau. La plupart des bébés aiment prendre avec leurs doigts les petits pois qui sont également très nutritifs. Certains bébés les consomment encore congelés; ils les prennent avec leurs doigts et les portent à leur bouche un à la fois.

Introduisez un seul nouveau légume à la fois et attendez quelques jours avant d'en essayer un autre, tout comme vous faites pour les autres aliments. Bien que les légumes crus soient plus nutritifs, la plupart sont fibreux et difficiles à digérer; la plupart du temps, vous servirez donc des légumes cuits. Ne vous inquiétez pas si vous retrouvez des morceaux de légumes pratiquement intacts dans

les selles du bébé. Même certains légumes cuits sont difficiles à digérer pour lui.

LES ŒUFS

Puisque les œufs sont l'une des causes les plus communes d'allergie alimentaire, c'est une bonne idée d'attendre après son premier anniversaire avant de les ajouter à l'alimentation de votre bébé. Vous pouvez faire cuire l'œuf à la coque et ne donner que le jaune puisque c'est le blanc de l'œuf qui est le plus susceptible de causer des réactions allergiques. Si le bébé ne fait aucune réaction, vous pouvez ensuite lui offrir un œuf brouillé en le préparant avec de l'eau au lieu du lait.

LE LAIT DE VACHE ET LES PRODUITS LAITIERS

S'il y a des cas d'allergie au lait de vache dans votre famille ou si votre bébé montre déjà des signes d'allergie au lait de vache, évitez-le tout simplement. Même chez le bébé non allergique, retardez l'introduction du lait jusqu'après son premier anniversaire. En fait, il n'y a pas de besoin réel d'introduire le lait de vache dans l'alimentation de votre bébé tant qu'il tète au sein. Après tout, le lait de vache est fait spécifiquement pour les veaux, tandis que votre lait est fait spécifiquement pour votre bébé, même s'il vieillit. Rappelez-vous que les humains sont la seule espèce animale qui boive du lait après l'âge du sevrage; dans certaines parties du monde, les adultes ne boivent pas de lait du tout, mais ont tout de même une alimentation équilibrée; ces gens sont en santé et bien alimentés.

Le fromage cottage, le yogourt et les fromages naturels peuvent être introduits quand le bébé a neuf ou dix

mois. Ces produits laitiers contiennent du calcium et d'autres éléments nutritifs et ils sont moins susceptibles de causer des allergies que le lait de vache.

LES AUTRES BOISSONS

Vers l'âge de huit à dix mois, plusieurs bébés montrent un intérêt à boire au verre. Bien sûr, ils ne peuvent pas le faire seuls, mais si vous tenez le verre, votre bébé apprendra sans doute à boire ainsi vers cet âge. L'eau est la meilleure chose que vous puissiez donner à votre bébé (à part votre lait évidemment). Occasionnellement, vous pouvez lui donner un verre de jus de fruits dilué avec de l'eau. Cependant, n'en donnez pas trop souvent. Selon le docteur Sears, « le jus de fruits non dilué contient autant de calories que le même volume de lait, mais il est beaucoup moins nutritif. Le jus est également moins nutritif que le fruit lui-même parce qu'il lui manque les avantages de la pulpe. »

Le docteur Sears affirme aussi que la consommation de jus en grande quantité est l'une des causes subtiles de l'obésité infantile.

Quand votre bébé commencera à boire des jus de fruits, lisez l'étiquette pour être certaine que ce que vous achetez est du jus pur, sans sucre ajouté. Plusieurs boissons aux fruits ne contiennent que très peu de jus de fruits et on leur a ajouté beaucoup de sucre et habituellement des saveurs et des colorants artificiels. Il est préférable d'acheter des jus de fruits purs et de les diluer vous-même quand vous les servez à votre bébé.



LES AUTRES ALIMENTS

Quand votre bébé a commencé à manger des produits laitiers, vous pouvez lui offrir du beurre, même s'il ne devrait être utilisé qu'en très petites quantités et qu'il n'est pas vraiment nécessaire. Le fromage cottage et les autres fromages à pâte molle peuvent être tartinés sur du pain et sont plus nutritifs. Retardez l'introduction des condiments comme la moutarde, le ketchup, le poivre et le raifort parce que les bébés rejettent habituellement les aliments épicés. Plusieurs de ces produits contiennent aussi beaucoup de sucre. Le bébé observera bientôt que les autres personnes autour de lui mangent ces choses; vous pourrez alors lui en offrir un soupçon avec beaucoup de cérémonie. Laissez de côté les desserts tels les puddings, les gâteaux et les biscuits. Un fruit frais est un choix plus sain pour toute la famille.

Le bébé qui commence à manger aime presque tous les aliments; ne présumez pas qu'il rejettera ceux que vous n'aimez pas vous-même. Beaucoup de bébés se régalent d'aliments que leurs parents n'aiment pas eux-mêmes. Pour obtenir plus d'informations sur une introduction variée des aliments complémentaires chez votre enfant, consultez le livre *MILLLe et une recettes santé* publié en français par la *Ligue La Leche* ou le livre *Whole Foods for Babies and Toddlers* publié par *La Leche League International*.

LES ALIMENTS À ÉVITER

Évitez toute nourriture pour bébé à laquelle on a ajouté du sucre ou des édulcorants artificiels. Par « sucre », on entend le sucre blanc raffiné, la cassonade ou encore le sucre « brut » dérivé de la canne ou de la betterave à sucre. Le sucre ne possède aucune valeur alimentaire. Il prédispose à l'obésité, qui peut affecter votre enfant pour le reste de sa vie. Il trouble et coupe aussi l'appétit parce que les aliments sucrés ont tendance à tromper la faim et à remplacer les aliments sains. Le sirop de maïs, le dextrose et le sucrose sont des sucres qui sont souvent utilisés dans les aliments transformés. Soyez à l'affût de ces termes quand vous lisez les étiquettes.

La quantité ainsi que la nature des sucres contenus dans le lait maternel et dans les fruits frais sont appropriées aux besoins des bébés (et de toute autre personne). Le sucre contenu dans le miel est du même type que celui des fruits, mais puisque le miel est du sucre à l'état presque pur, il peut causer les mêmes problèmes que les autres sucres. On ne devrait jamais donner du miel à un bébé de moins d'un an puisqu'il contient des spores de botulisme que le système immunitaire du bébé ne peut détruire. La mélasse est du sucre à l'état presque pur qui entraîne les

mêmes inconvénients que celui-ci. Les édulcorants artificiels tels que l'aspartame, le NutraSweet® ou la saccharine ne sont pas recommandés pour les enfants.

De manière plus particulière, évitez les bonbons et les desserts sucrés tels que les cossetardes, les gélatines à saveur de fruits, les gâteaux, les biscuits et les fruits en conserve (excepté peut-être ceux qui sont conservés dans de l'eau quand vous ne pouvez vous procurer des fruits frais). Les biscuits de dentition, les craquelins et les bretzels n'ont que peu de valeur nutritive et votre bébé n'en a pas besoin. Il peut aussi bien faire ses dents sur une croûte de pain de blé entier, sur un os de poulet aux contours arrondis ou sur des jouets de dentition non comestibles et incassables.

Évitez les boissons, gazeuses ou non; elles sont riches en sucre et parfois en caféine et ne contiennent rien de nutritif. Les boissons « diètes » ne sont pas recommandées pour les enfants.

En somme, un principe important à retenir lors de l'introduction des solides est d'offrir les aliments nouveaux un à la fois. Au début, vous les humectez autant que nécessaire et graduellement, vous les amenez à une consistance semblable à celle que consomme le reste de la fa-

mille. Très bientôt, bébé mangera la plupart du temps ce que vous cuisinerez pour les autres membres de la famille; ses aliments feront presque tous partie du menu familial. Ils seront simplement écrasés ou coupés selon ses exigences.

Au début, ne mettez qu'une chose à la fois sur le plateau de sa chaise: une petite quantité ou un morceau d'aliment. Plus tard, vous lui servirez une petite portion d'un seul aliment dans une assiette incassable, puis (mais pas en même temps), un petit verre incassable rempli au tiers d'eau ou de jus. N'hésitez pas à mélanger et à assortir les aliments qu'il connaît déjà; souvent le bébé voit d'un mauvais œil un aliment nouveau, mais l'accepte volontiers si on a pris soin de le mélanger à un aliment connu. Plus tard, vous lui offrirez, comme au reste de la famille, une assiette contenant des petites portions de plusieurs aliments.

Donnez-lui une plus grande quantité de nourriture s'il indique qu'il en désire plus. Quand il n'en veut plus, n'insistez pas. Ne le forcez pas à manger et n'essayez pas de le persuader en l'enjôlant, en l'amadouant, en le cajolant ou en le forçant à manger. S'il refuse un aliment en particulier, essayez autre chose. Les bébés à qui on donne la liberté de choisir parmi un éventail d'aliments sains et nutritifs équilibrent d'eux-mêmes leur diète.



LES ALLERGIES

Certains aliments ne conviennent pas aux bébés nés dans des familles où on trouve des cas d'allergies. On devrait considérer ces bébés comme des personnes allergiques en puissance. Dans ce cas, les parents devraient se montrer très prudents et retarder l'introduction des solides jusqu'à au moins six mois. Ils devraient aussi restreindre le choix des aliments qu'ils offrent à leur bébé avant l'âge d'un an. Ce feuillet, qui a été rédigé à l'intention du bébé moyen, non allergique, n'émet de mise en garde qu'envers deux aliments: le blanc d'œuf et le lait de vache, parce que ces aliments peuvent causer des allergies à n'importe quel bébé si on les donne au cours des douze premiers mois de vie. Le blé, le maïs, les arachides, le porc, le poisson (spécialement les crustacés), les tomates, les oignons, le chou, les petits fruits, les noix, les épices, les agrumes et le chocolat sont d'autres aliments allergènes. Plusieurs parents allergiques préfèrent attendre que leur bébé ait au moins un an avant d'introduire ces aliments. Nous leur suggérons de consulter leur médecin à ce sujet.

CONCLUSION

L'introduction des aliments complémentaires est une étape majeure dans la vie de votre bébé; il est logique que vous désiriez continuer l'habitude de la bonne alimentation que vous aviez commencée quand vous avez décidé d'allaiter votre bébé. En donnant à votre bébé des aliments entiers, aussi près que possible de leur état naturel, vous atteignez ce but et vous dirigez votre enfant sur le chemin de saines habitudes alimentaires qu'il pourra conserver sa vie durant.

Par Debbie Boehle

Traduction: Marielle Larocque

Révision et adaptation:

Mylène Schryburt, ALPS, février 2009

RÉFÉRENCES:

AAP Work Group on Breastfeeding (1997). « *Breastfeeding and the use of human milk* », *Pediatrics*, 100(6) : 1035-39.

Arshad, SH et al (1992). « *Effect of allergen avoidance on development of allergic disorders in infancy* », *Lancet* 339(8808) : 1493-97.

Beaudry M, Chiasson S et Lauzière J (2006). *Biologie de l'allaitement : Le sein, le lait, le geste*. Québec, Presses de l'Université du Québec.

Davis, C (1982). « *Selection of diet by newly weaned infants* », *Am J Dis Child* 36(4) : 651-79.

Dewey, KG (1991). « *Adequacy of energy intake among breast-fed infants in the Darling Study: relationships to growth velocity, morbidity, and activity levels* », *J Pediatr* 119 : 538-47.

Drewett, RF et al (1987). « *Effect of complementary feeds on sucking and milk intake in breastfed babies: an experimental study* », *J Repr Inf Psych* 5 : 133-43.

Eregie, CD et Abraham, R (1997). « *Studies on exclusive breastfeeding observations on the adequacy of breastmilk as sole nutrient for the first six months of life* », *Int Child Health VIII*(4) : 49-54.

Food and Nutrition Board (FNB) et Institute of Medicine (IOM) (2000). *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*. Washington D.C., National Academy Press.

Kenda, M (2001). *Whole foods for babies and toddlers*. Schaumburg, Illinois: LLLI.

Kleinman, RE et al (1992). « *The use of whole cow's milk in infancy* », *AAP News* 5 : 18-19.

Kenda, M (1987). *MiLLLe et une recettes santé*. Charlemagne, Ligue La Leche.

Macknin, ML et al (1989). « *Infant sleep and bedtime cereal* », *Am J Dis Child* 143 : 1066-68.

Oski, FA et al (1980). « *Inhibition of iron absorption from human milk by baby food* », *Am J Dis Child* 134 : 459-60.

Pitkin, RM et al (1971). « *Placental transmission and fetal distribution of saccharin* », *Am J Obstet Gynecol* 111(2) : 280-86.

Roberts, HJ (1991). « *Does aspartame cause human brain cancer?* », *J Adv Med* 4(4) : 231.

Sears, W et Sears, M (1993). *The Baby Book*, Boston, MA: Little Brown & Compagny.

[1] L'étude de la Food and Nutrition Board et de l'Institut de Médecine publiée en 2000 et rapportée dans le livre *Biologie de l'allaitement* par Beaudry et al. (2006) indique que lorsque l'allaitement est exclusif, la biodisponibilité du fer contenu dans le lait maternel varie de 45% à 100%. La haute teneur en vitamine C et en lactose du lait maternel permet de maximiser cette biodisponibilité. Beaudry et al. soulignent que lorsque les aliments complémentaires sont ajoutés à la diète du bébé allaité, la biodisponibilité du fer chute à 14,8%, d'où l'importance de viser un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois.