

# Je me demande si mon bébé mange comme il faut

**Maison de Santé Lille Sud**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/maison-de-sante-lille-sud](http://www.docvadis.fr/maison-de-sante-lille-sud)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**L'alimentation de votre bébé est essentielle à son développement, mais les troubles du comportement alimentaire perturbent parfois cet équilibre.**

## **Mon bébé est un petit mangeur**

C'est l'une des angoisses les plus fréquemment évoquées par les parents. Tant qu'il n'y a pas de répercussion sur sa courbe de croissance (taille-poids), il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Si votre bébé est allaité, continuez à le nourrir à la demande.

S'il est nourri au biberon, ne le forcez pas à terminer. La durée d'une tétée est variable, tout en évitant de dépasser 45 minutes. Son appétit peut varier comme le vôtre !

Laissez un laps de temps suffisant entre chaque biberon (de 3 à 6/8 heures maximum selon son âge). Dans les deux cas, ne le réveillez pas pour manger.

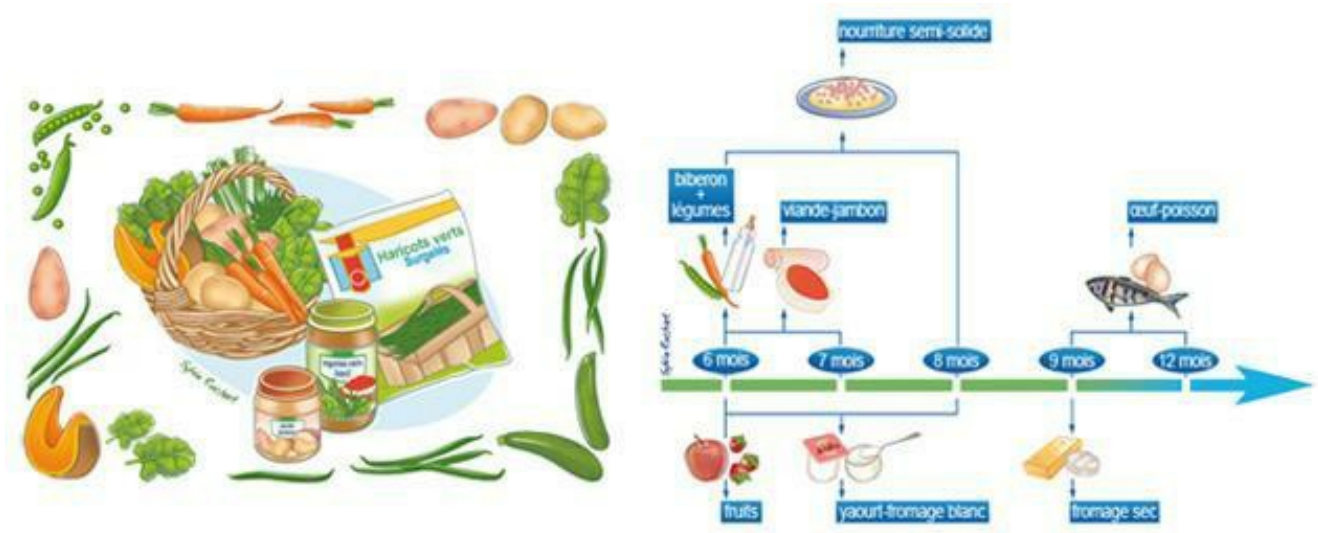
Lors de la diversification alimentaire, son comportement peut changer, car il doit s'adapter à de nouvelles saveurs. Soyez patients et ne le forcez pas à finir une portion. Proposez-lui un plat et, s'il le refuse, attendez le prochain repas.

S'il a faim peu de temps après la précédente tentative, n'insistez pas et proposez-lui autre chose... Evitez les conflits autour de l'alimentation.

Votre comportement alimentaire familial peut également jouer un rôle. Il est essentiel d'inscrire le repas dans un cadre détendu et collectif.

Votre peur de mal faire ou votre crainte qu'« il ne mange pas assez » peut être angoissante pour tous et conduire à l'effet inverse de celui recherché.

Mois après mois, l'alimentation de bébé se diversifie. Il faudra parfois adapter son alimentation en fonction de son comportement. Vous saurez certainement trouver les bonnes solutions, sinon votre médecin vous conseillera.



## Mon bébé refuse de manger

Il s'agit soit d'un trouble morphologique (malformation, difficultés de déglutition) ou d'un problème digestif.

Un trouble morphologique devra être éliminé par votre médecin. Souvent, il s'agit plutôt d'un problème comportemental. Des conseils avisés de mamans expérimentées pourront vous aider. Parfois, ces conseils sont trop nombreux et votre pédiatre devrait pouvoir vous rassurer.

L'anorexie infantile est une pathologie rare qui commence à se manifester généralement vers 6 mois au moment de la diversification. Elle nécessite un suivi par un médecin pédiatre ou un pédopsychiatre.

## Mon bébé régurgite

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est fréquent chez les bébés jusqu'à 1 an environ, en particulier chez les bébés nourris au biberon. Tout à fait bénin, ce trouble inquiète néanmoins les parents et complique l'alimentation de bébé. Veillez à ce qu'il éructe régulièrement et à le faire manger en position semi-assise. Autant que possible, ne le couchez pas juste après la tétée. Vous pouvez également avoir recours à des laits épaissis.

## Mon bébé a toujours faim

L'alimentation est liée au plaisir et c'est aussi un moment de partage intense entre celui qui donne la nourriture et celui qui la reçoit. Il est donc normal qu'un enfant ait envie de manger. Néanmoins, c'est à vous de réguler ses envies afin de le nourrir en fonction plutôt de ses besoins que de ses seules envies. La frustration et la patience font partie de l'apprentissage. Une bonne courbe de poids, ni excessive ni ralentie, est le meilleur témoin que tout va bien ! Veillez à ne pas confondre nourrir et aimer. Certains pleurs signifient « j'ai faim », d'autres, « j'ai besoin de toi ».

## Mon bébé est allergique

Si vous-même ou vos autres enfants sont allergiques, et que votre enfant présente un risque d'allergie, l'allaitement prolongé est le meilleur moyen et le plus naturel pour diminuer ce risque. Si toutefois cela n'est pas possible, suivez les conseils de votre médecin.

L'introduction de différents aliments doit être progressive et contrôlée, surtout s'il y a un risque d'allergie.

Tout trouble du comportement alimentaire chez l'enfant, lorsqu'il se prolonge, doit faire l'objet d'une consultation. N'hésitez pas à en parler à votre médecin et à tenir un cahier des différentes manifestations du trouble pour faciliter le diagnostic. Le recours à un pédopsychiatre, en accord avec votre médecin ou votre pédiatre, est parfois nécessaire.