

# Je veille sur l'alimentation de mon bébé, mois après mois

## Le site du Docteur Lakhdar Kebir

Adresse du site : [www.docvadis.fr/lakhdar-kebir](http://www.docvadis.fr/lakhdar-kebir)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**De la naissance à 4 mois, puis de 4 à 6 mois, et enfin jusqu'au 12ème mois, l'alimentation du nourrisson doit suivre des règles simples pour favoriser son développement harmonieux.**

## Jusqu'à quel âge dois-je donner du lait à mon enfant ?

De la naissance à 4-6 mois, l'alimentation doit être exclusivement lactée. Il ne faut jamais diversifier avant l'âge de 4 mois et le lait doit rester l'aliment de base jusqu'à l'âge de un an.

## Quel lait dois-je choisir ?

Le lait maternel est l'alimentation naturelle du nourrisson. Il couvre à lui seul les besoins nutritionnels du bébé jusqu'à 6 mois. En cas de difficultés d'allaitement, les laits infantiles peuvent alors être utilisés. De la naissance à 4-6 mois, il s'agit de lait 1 âge ; de 4-6 mois à 12 mois, de lait 2 âge.

Le lait maternel est l'alimentation naturelle du nourrisson. Les laits infantiles peuvent aussi être utilisés. Le lait de croissance est ensuite recommandé de 1 à 3 ans.

L'utilisation du lait de croissance est ensuite recommandée, de 1 à 3 ans.



*Le lait maternel est l'alimentation naturelle du nourrisson. Les laits infantiles peuvent aussi être utilisés. Le lait de croissance est ensuite recommandé de 1 à 3 ans.*

## **Qu'appelle-t-on la diversification alimentaire ?**

Il s'agit de l'introduction progressive dans l'alimentation du nourrisson de nouveaux aliments. La diversification alimentaire commence habituellement entre 4 et 6 mois ou à partir de 6 mois pour les enfants exclusivement allaités.

Des travaux récents indiquent qu'elle peut être initiée à cet âge même pour des enfants ayant des antécédents familiaux d'allergies alimentaires.

## **Quand puis-je introduire les premiers légumes, et lesquels ?**

Les légumes peuvent être introduits dès le premier mois de diversification. Il est préférable, au début, de ne proposer qu'un seul légume « vert » par jour (haricots verts, carottes, épinards, courgettes, blanc de poireaux, potiron, petits pois extrafins). La pomme de terre peut être ajoutée comme liant, en petites quantités, avec les autres légumes.

J'introduis les "bons" légumes dès le premier mois de la diversification et je sais comment les préparer

Il est recommandé d'éviter les légumes trop forts en goût ou trop riches en fibres (choux, raves, navets, oignons, vert de poireaux, céleri, tomates, salsifis, cardons, artichauts, poivrons, aubergines, persil).



*J'introduis les "bons" légumes dès le premier mois de la diversification et je sais comment les préparer*

## **Comment dois-je préparer les légumes ?**

On peut faire cuire une soupe de légumes, sans ajouter de sel, et remplacer l'eau d'un des biberons, généralement celui du midi, par le bouillon de légumes dans les proportions suivantes : 210 g de bouillon + 7 mesures de lait. Progressivement, on ajoute les légumes mixés en diminuant la quantité de lait pour arriver, au bout de 2 semaines environ, à un biberon de soupe épaisse ne contenant pas plus de 5 mesures de lait. On peut également ajouter des légumes de « petits pots ». On peut enfin débiter progressivement les légumes à la cuillère en complément du biberon ou de la tétée. Il est tout à fait possible d'utiliser des légumes surgelés, habituellement de bonne qualité.

## **Quand pourrai-je introduire les fruits ?**

Les fruits peuvent également être introduits dès le premier mois de diversification.

Proposez des fruits cuits, mixés ou en compote et, si possible, sans ajouter de sucre.

Il est recommandé de ne proposer qu'un seul type de fruit par jour.

## **Quand pourrai-je introduire la viande, le poisson et les**

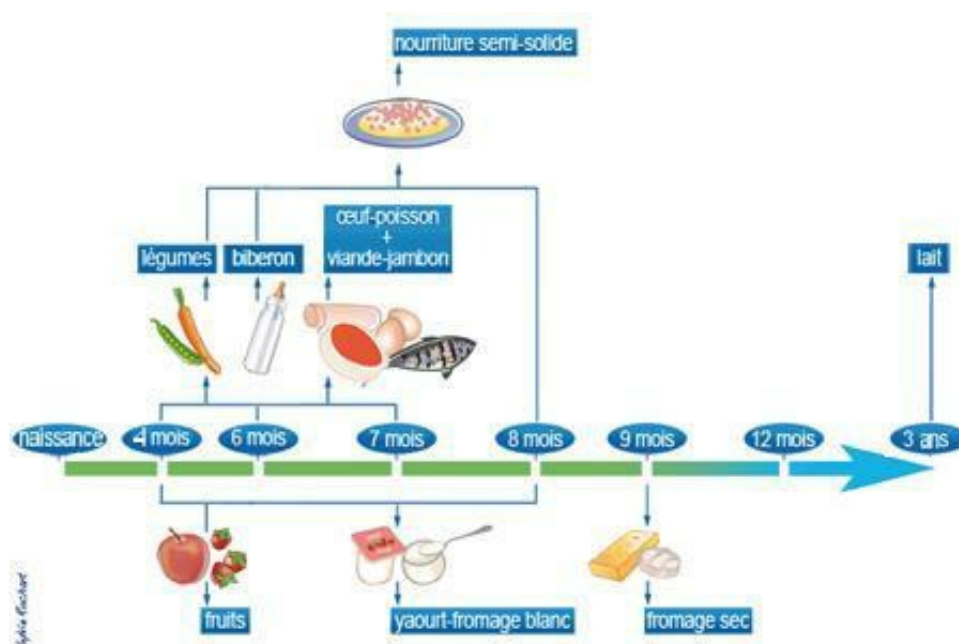
## oeufs ?

Vers le 6<sup>e</sup> ou le 7<sup>e</sup> mois, en évitant les abats, la charcuterie (sauf jambon cuit découenné), le poisson pané et à raison de 10 à 20 g de viande ou poisson mixé (soit deux à quatre cuillerées à café) ou d'un quart à un demi-oeuf dur jusqu'à 1 an. Vous augmenterez la quantité au-delà.

## Quand pourrai-je introduire le beurre, les laitages ou le fromage ?

Jusqu'à 6/8 mois, le lait maternel ou infantile apporte suffisamment de matières grasses, il n'est pas nécessaire d'en ajouter. Les laitages et le lait de vache (yaourt nature, petit-suisse, fromage blanc) pourront être introduits à partir de 6/8 mois, en commençant par de petites portions (un quart ou un demi-yaourt), puis en augmentant progressivement. Vers 9 mois, vous pourrez commencer à introduire le fromage dans l'alimentation de votre bébé. Toujours en commençant par de petites portions et en augmentant progressivement.

Mois après mois, j'apprends à diversifier la nourriture de mon bébé.



*Mois après mois, j'apprends à diversifier la nourriture de mon bébé.*

## Doit-on saler les plats cuisinés pour les nourrissons ?

Non. Il est recommandé de ne pas saler les plats proposés aux nourrissons.

## **A quel âge pourrai-je donner des morceaux ?**

Entre 6 et 8 mois, vous pourrez introduire une nourriture semi-solide. Vous pourrez, par exemple, commencer par une banane écrasée ou une pomme de terre écrasée.

## **Faut-il ajouter des vitamines ?**

il est habituel d'apporter à tous les enfants une supplémentation quotidienne de 800 à 1000 UI (unité internationale) de vitamine D.

Le nouveau-né ne synthétise pas suffisamment de vitamine K nécessaire à une bonne coagulation du sang. A la naissance et dans les jours suivants, 2 mg de vitamine K sont généralement administrés au nourrisson. Cet apport peut parfois être prolongé pendant la durée de l'allaitement.

Outre la supplémentation vitaminique, la supplémentation en fluor (préventif face au risque de carie) est recommandé après 6 mois.

Dans tous les cas, suivez les conseils de votre médecin traitant.

## **Faut-il limiter l'apport de graisses et de sucre ?**

La crainte de l'obésité induit parfois une restriction de l'apport en graisse ou en sucre. Pourtant, pour la majorité des nourrissons, les restrictions alimentaires ne sont pas justifiées et peuvent même induire des carences, les graisses étant indispensables à la croissance infantile.

Votre bébé doit prendre du plaisir au moment des repas et peut manger ce qu'il souhaite, même des produits sucrés s'il en a envie, dans la mesure où ses besoins nutritionnels essentiels (calcium, fer, acides gras ...) sont satisfaits.

L'apprentissage du goût commence très tôt chez le bébé. Pour réussir cet apprentissage, il est recommandé de ne pas mélanger trop de goûts en bouche : il faut introduire les aliments les uns après les autres et associer des mets goûteux à des saveurs moins intenses. Il est préférable de laisser votre bébé découvrir une nouvelle consistance (purée, morceaux...) avec les mains avant de la mettre dans sa bouche. Il ne faut pas hésiter à lui proposer à nouveau un aliment boudé dans un premier temps.