

Feuillelet n° 16 - Commencer l'alimentation solide

" Solid Foods ". Révisé en janvier 2000, en octobre 2000 pour la version française.

Le lait maternel est la seule chose dont votre bébé a besoin jusqu'à l'âge de quatre mois au moins. La plupart des bébés se porteront très bien avec uniquement du lait maternel jusqu'à l'âge de six mois ou plus.

Pourquoi faut-il commencer les solides ?

Parce qu'il vient un moment où le lait maternel ne comble plus tous les besoins nutritionnels. Ceci ne veut pas dire, comme le disent certaines personnes mal informées, que le lait maternel est sans valeur nutritionnelle une fois passés les six premiers mois. Un bébé né à terme commencera à avoir besoin de fer provenant d'autres sources entre 6 et 9 mois. L'apport calorique réalisé par le lait maternel peut s'avérer insuffisant à partir de 8 à 9 mois, bien que certains bébés exclusivement allaités peuvent continuer à avoir une croissance satisfaisante bien au-delà d'un an.

Parce que certains bébés qui ne commencent pas les solides à un certain stade (9-12 mois) peuvent avoir de grandes difficultés à accepter ensuite une alimentation solide.

Parce que votre enfant franchira un jalon important dans son développement quand il commencera les solides. Il est en train de grandir. En règle générale les bébés ont envie de manger des solides. Pourquoi les en empêcher ?

Quand faut-il commencer les solides ?

Le meilleur moment pour commencer l'introduction des solides, c'est quand l'enfant commence à s'y intéresser. Certains bébés vont s'intéresser aux aliments qui se trouvent dans l'assiette de leurs parents dès l'âge de 4 mois. Entre 5 et 6 mois, la plupart des bébés tendent la main pour essayer de prendre les aliments dans l'assiette de leurs parents. Quand le bébé commence à tendre la main vers la nourriture, il semblerait que le moment soit venu de lui en donner. Il n'y a pas vraiment de raison de commencer à une date spécifique (4 mois, ou 6 mois). Soyez à l'écoute de votre bébé.

Dans certains cas, il est préférable de commencer plus tôt. Quand un enfant semble avoir faim, ou quand sa prise de poids n'est pas aussi bonne qu'il serait souhaitable, il peut être raisonnable d'envisager de commencer les solides dès l'âge de 3 mois. Cependant, il est possible, avec de l'aide, de continuer à allaiter exclusivement et tout en permettant au bébé d'être moins affamé ou de grossir plus rapidement. Mais si les méthodes proposées ne permettent pas de résoudre le problème, l'introduction des solides peut être une solution. Donner du lait artificiel ne présente aucun avantage, et peut même présenter des inconvénients. Un bébé qui n'est pas complètement satisfait au sein peut commencer à prendre de plus en plus de lait au biberon, et finir par refuser de prendre le sein.

Un bébé allaité digère mieux et plus tôt les aliments solides qu'un enfant nourri au lait industriel, car le lait maternel contient des enzymes qui l'aident à digérer les graisses, les protéines et les féculents. De plus, les bébés allaités ont été exposés à une plus grande variété de sensations gustatives dans leur existence, puisque le goût de nombreux aliments consommés par la mère se transmet à son lait. Les bébés nourris au sein acceptent ainsi plus facilement les solides que les bébés nourris au lait artificiel. Le lait maternel est une chose étonnante, n'est-ce pas ?

Comment faut-il commencer les solides ?

Quand un bébé commence à prendre des solides, vers cinq ou six mois, le premier aliment ou l'ordre de présentation suivi n'a pas vraiment d'importance. Au départ, il est prudent d'éviter des

aliments très épicés ou hautement allergènes, tels que le blanc d'œuf ou les fraises, mais si votre bébé tend la main vers la pomme de terre qui se trouve sur votre assiette, assurez-vous qu'elle n'est pas trop chaude, et laissez bébé la prendre. Ce n'est pas la peine de suivre un ordre particulier, et ce n'est pas la peine de limiter bébé à un seul aliment pendant une certaine période de temps. Certains bébés exclusivement allaités n'aiment pas les bouillies de céréales lorsqu'elles sont proposées vers cinq ou six mois. Il n'y a pas raison de s'inquiéter ni d'insister si l'enfant ne veut pas de céréales. Les bouillies ne sont ni magiques, ni obligatoires. Offrez à votre bébé les aliments qui l'intéressent. Au début, laissez l'enfant apprécier la nourriture, ne vous inquiétez pas de la quantité exacte qu'il ingère. De toute façon, la plus grande partie risque de se retrouver dans ses cheveux ou par terre. De plus, si le bébé a cinq ou six mois, ce n'est pas la peine de réduire ses aliments en purée. Au départ il suffit de les écraser avec une fourchette. Ce n'est pas la peine non plus de surveiller la quantité. Pourquoi limiter votre bébé à une cuillère à café s'il en veut davantage ? Vous n'avez pas besoin de gaspiller votre argent à acheter des petits pots pour bébé.

Soyez décontractés, nourrissez votre bébé à vos heures de repas ; s'il se débrouille bien avec les solides, offrez-lui une plus grande variété d'aliments quand l'occasion se présente.

La meilleure source de fer pour un bébé de cinq ou six mois est la viande. Les bouillies pour nourrisson contiennent du fer, mais ce dernier est mal absorbé et peut constiper le bébé.

Il n'y a pas de raison d'introduire les légumes avant les fruits. Le lait maternel est bien plus sucré que les fruits, il n'y a donc pas de raison de penser que votre bébé mangera mieux les légumes si l'on retarde l'introduction des fruits.

Respectez ce que votre bébé aime et n'aime pas. Il n'y a aucun aliment essentiel si ce n'est le lait maternel. Si votre bébé n'aime pas un aliment, n'insistez pas. Si vous pensez que cet aliment est important pour lui, attendez quelques semaines puis proposez-lui de nouveau.

Aux environs de 8 mois, les bébés ont tendance à affirmer leur caractère. Il se peut que votre bébé ne veuille pas que vous lui mettiez une cuillère dans la bouche. Il va sans doute vous la retirer des mains et la mettre lui-même dans sa bouche, souvent à l'envers, et les aliments vont lui tomber sur les genoux. Respectez ses tentatives d'indépendance, et encouragez son apprentissage.

Et si je commence les solides à trois mois ?

À cet âge il peut être prudent d'aller un peu plus lentement. Commencez avec de la bouillie de céréales ou des aliments faciles à écraser comme une banane. Parfois un bébé mangera plus facilement si vous lui offrez les aliments avec le doigt plutôt qu'avec une cuillère. Allez-y plus lentement avec les quantités aussi. Mais au fur et à mesure que le bébé tolère les solides, la variété et les quantités peuvent être augmentées en fonction des désirs du bébé. Mais au fait, pourquoi commencez-vous à lui donner des solides à trois mois?

Faut-il commencer le repas par les solides ou par le sein ?

Quand un enfant commence les solides, les gens se demandent souvent s'il faut commencer par lui donner le sein ou les solides. Si l'allaitement et l'introduction des solides se passent bien tous les deux, ça n'a pas vraiment d'importance. En fait, il n'y a aucune raison de donner le sein et des solides chaque fois que le bébé mange.