

Diversification alimentaire pour enfants allaités. Allaitement pour tous.
Octobre 2015.

Diversification alimentaire pour bébés allaités, ou partiellement allaités.

L'allaitement maternel est recommandé pour au moins deux ans, commençant avec 6 à 12 mois d'allaitement exclusif. Ces recommandations sont partagées par le OMS, le Torah et le Qu'Oran. L'introduction des aliments de table est recommandée dans la deuxième partie de la première année de vie, c'est à dire entre l'âge de 6m et 12m. Le bébé doit montrer un intérêt dans les aliments de table, pouvoir les mastiquer avec ses gencives, maîtriser la geste pour apporter des aliments à sa bouche, et pouvoir s'asseoir sans assistance. Quel que soit le choix d'alimentation des parents, végétariens ou omnivores, les besoins nutritifs des bébés allaités même partiellement allaités sont sujet des recommandations d'alimentation infantile de le OMS sont basés sur la recherche scientifiques et non pas sur un plan de marketing. Une recommandation de « laitages » pour les premiers 6 à 7 ans de vie, est basée sur la durée biologiquement normale d'accès au lait maternel. (Souvent un enfant ne tète qu'occasionnellement au delà des premiers 2-3 ans.)

Du moment la formation en alimentation infantile de quelconque membre du corps médicale est assuré par un fabricant d'alimentation infantile commerciale il est clair que ses conseils seront biaisés.

Du premier aliment, le lait humain, aux aliments de table.

Le lait maternel est la seule nourriture spécifiquement adaptée aux besoins nutritionnels et immunologiques du bébé. Le lait humain est la base pour construire sa capitale santé. Allaiter pour une durée biologiquement normale est non seulement bénéfique pour l'enfant mais aussi protège la santé de la femme et évite des coûts financiers et dégâts écologiques inutile.

Pour les mamans ayant des difficultés ou qui se pose des questions sur un contra indication à l'allaitement maternel, l'association La Leche League France peut l'aider à réussir un allaitement adapté à ses besoins si elle le désire. Une consultation personnelle, individuelle d'allaitement est aussi possible avec une consultante en lactation diplômée IBCLC. Dans le cas ou une maman ne souhaite pas allaiter elle même, il est possible de nourrir son enfant avec le don du lait d'une autre femme, selon les recommandations de le OMS, après le lait de la mère de l'enfant. Les recommandations de le OMS concernant le lait en don sont les suivantes :

- 1 : L'allaitement directement du sein de la mère.
 - 2 : Le lait tiré, de la mère.
 - 3 : Le don de lait d'une autre femme.
 - 4 : Le lait d'une banque de lait.
-

Diversification alimentaire pour enfants allaités. Allaitement pour tous. Octobre 2015.

5 : En derniers recours, une préparation pour nourrisson, à base d'un lait d'une autre espèce, commercialisé est recommandé.

De même que les laits des autres espèces, jument, chèvre ou autre, les « laits » végétaux qui ne sont pas vendus tant que « préparation pour nourrisson » ne sont pas adaptés aux besoins nutritifs et digestifs des nourrissons. Les cas des bébés végétaliens dénutris que l'on rencontre dans la littérature grand public proviennent de familles ou de communautés ayant soumis leurs enfants à des régimes déséquilibrés, en concoctant eux-mêmes des extraits végétaux en remplacement du lait maternel. En réalité ce n'est pas là le végétalisme qui est en cause, mais l'absence des micronutriments nécessaires à un régime d'enfant en croissance.

La diversification alimentaire d'un bébé végétarien ou omnivore. Mot clefs : Fer, zinc, protéines et calories.

A partir de l'âge de 3 ou 4 mois un bébé peut montrer des signes d'intérêt pour les aliments de table. Cela n'est pas forcément l'indication que son système digestif est prêt à digérer les aliments de table. Le OMS recommande une introduction aux aliments de table dans la deuxième moitié de la première année de vie, c'est à dire entre l'âge de 6 mois et 12 mois environ ou toute au minimum lorsque le bébé peut rester assis sans assistance. Il s'agit d'une introduction, et non pas un remplacement du lait maternel. Les aliments de table sont source de calories en complément à l'allaitement maternel. Bien que le lait maternel assure entre 100% et 97% de besoins nutritifs jusque l'âge de 36 mois, un bébé allaité aura besoin des calories supplémentaires ainsi qu'un bouquet des micronutriments, besoins qui augmenteront avec l'âge. Il convient d'ajouter des calories provenant des aliments de la table de famille, haché et non pas en purée, en respectant bien la séparation des aliments sans les mixer, en privilégiant des aliments hauts en fer, zinc protéine et calories, faible en contenu de fibre et eau et en évitant des grandes quantités d'apports de blé. En effet, selon les études récentes une alimentation haute en fibres et eau et faible en calories ainsi qu'un grand apport en blé, **est source des carences en fer et en zinc chez les bébés allaités.**

Le lait maternel qui, lui est un lait vivant, plein des facteurs immunologiques et nutritif, est toujours bénéfique pour la santé, quel que soit l'âge du consommateur. Bien qu'un minimum d'allaitement maternel, existe, il n'y a pas de limite d'âge maximum de consommation du lait humain. La consommation du lait humain est toujours bénéfique quelque soit l'âge du consommateur. Le OMS recommande un allaitement d'au moins deux ans, commençant avec un allaitement exclusif de 6 mois à 12 mois. Le sevrage du sein commence avec l'introduction des aliments de table et en respectant les besoins biologiques et contact corps à corps avec la mère, prends plusieurs années. Bien que la durée de l'allaitement au sein soit un choix personnel, la durée biologique normale correspond à l'âge auquel le système immunitaire

Diversification alimentaire pour enfants allaités. Allaitement pour tous. Octobre 2015.

devient mature, l'âge auquel les dents de lait tombent et l'âge auquel le besoin de succion cesse, entre l'âge de 6 et 7 ans.

Il est recommandé de proposer les aliments de table un par un, en attendant quelques jours, voire une semaine avant de proposer un nouvel aliment afin de vérifier l'absence de réaction d'intolérance. Dans toute la mesure du possible, il convient d'utiliser des aliments issus de l'agriculture biologique, des produits frais, et de préparer les repas de famille, soi-même. Il est inutile voir nocif d'alimenter un bébé des plats préparés, commerciales. Lorsqu'un bébé est prêt à digérer et déguster les aliments de table, il peut partager les repas traditionnels de sa famille, ayant pour sa portion des aliments faiblement, voire pas salé, hachée ou éventuellement, cuite un peu plus longtemps.

En effet, les « aliments pour bébé » commercialisés contiennent souvent de l'amidon, et d'autres dérivés des aliments et sont très souvent hautement tenue en sel ou sucre, et d'autres composants de « remplissage » sans intérêt nutritionnel. Il est important de lire les étiquettes des « aliments pour bébé » commercialisés pour se rendre compte des dangers pour la santé.

Le choix des premiers aliments de table dépend de la culture de la famille. En effet, un bébé appréciera et reconnaîtra d'abord les goûts des aliments que sa mère aura consommé lors de la grossesse et les premiers mois d'allaitement. Des bouillies de céréales infantiles préparées ne présentent aucun intérêt nutritif pour le bébé en âge de manger des aliments de table. Cependant, si les bouillies de flocons d'avoine ou d'autres céréales (en contournant le blé en raison de son teneur en gluten) font partie des aliments traditionnels de la famille, il convient de les mélanger avec du lait maternel.

Des purées de légumes ou des compotes de fruits ne présentent aucun d'intérêt sur le plan de développement et dextérité des bébés et jeunes enfants ni sur le plan nutritif pour les bébés allaités au lait maternel. Des fruits frais ou fruits séchés après trempage sont idéale pour une introduction des aliments de table sucrées, mais il est de la responsabilité des parents de surveiller un bébé qui mange des fruits frais en raison de risque d'étouffement. Mastiquer les morceaux avec les gencives, fait partie d'un travail de dentition normale et permet un bébé d'augmenter sa dextérité en saisissant les aliments avec ses doigts. Un adulte peut assurer l'alimentation d'un bébé à table, en le nourrissant par les doigts, pour assurer un bon apport des calories. Une fois l'auto alimentation par les doigts acquis, un bébé sera d'autant plus apte à apprendre la maîtrise d'une cuillère.

Les céréales entières et les légumineuses doivent être cuites longuement et lentement.

Diversification alimentaire pour enfants allaités. Allaitement pour tous. Octobre 2015.

Les huiles végétales crues peuvent être ajoutées aux légumes et aux bouillies. Chauffer ou cuire les huiles les rends nocifs à la consommation. Seuls les huiles vierges, pressées à froid et issues de l'agriculture biologique sont bénéfiques pour la santé.

Les graines germées sont à proposer comme les légumes.

Veiller à ne pas assaisonner les aliments avec des condiments industrielles, tel que le ketchup etc. en raison de sa teneur sucre. Il faut aussi limiter l'usage du sucre et du sel.

Le tableau suivant propose des exemples de ce que l'on peut donner à un bébé en complément du lait maternel. La planification précise et l'évolution des quantités et fréquence des apports des aliments de table sont à adapter à l'appétit de l'enfant. Les besoins d'alimentation pour les bébés allaités sont différents des besoins des bébés alimentés aux laits de substitution. N'hésitez pas consulter La Leche League (LLL) pour diversification alimentaire des bébés allaités ou une diététicienne pour les bébés alimentés aux laits de substitutions.

Exemple d'alimentation planifiée pour un bébé de **6 mois à 1 an**

(Les portions doivent être adaptés à la taille de l'estomac de l'enfant et non pas à la taille de l'estomac d'un adulte. Il convient de proposer plusieurs repas de petites quantités en apportant un maximum de calories dans un minimum de volume)

Les 5 aliments responsables de la majorité des allergies chez l'enfant fruit à coques les œufs, le lait de vache, le poisson, l'arachide.

Introduction des aliments « à risque » protégeraient les enfants du développement d'allergies alimentaires
Il est recommandé un écart strict du gluten jusqu'à l'âge de 7 mois :

Gluten présent dans le Seigle, Avoine, Blé et Orge.

A partir de 7 mois il est possible d'introduire ces aliments en évitant au maximum le blé

<i>Aliments</i>	<i>Portions</i>
Lait maternel, à volonté, à proposer avant de proposer les aliments de table.	A volonté, ne dépassant pas 100ml si donné au biberon. Boire au gobelet est possible dès la naissance, avec assistance.
Volailles au choix, poisson, œufs, lentilles, légumineuses.	A volonté.
Pain complet en évitant le blé (sous forme de biscottes non sucrés ou équivalents) :	Jusque 2 tranches

Diversification alimentaire pour enfants allaités. Allaitement pour tous. Octobre 2015.

en petits morceaux, éventuellement imbibé d'un lait végétal pour les bébés pas allaités au sein.	par jour, divisés proportionnellement.
Céréales (bien cuites et réduites en bouillie) : flocons d'avoine, boulgour, riz, millet, orge, flocons de maïs, pâtes, muesli en évitant dès que possible, le blé.	1-5 c. à s.
Fruits (réduits en petits morceaux ; <u>autres que des agrumes</u>) : avocat, pomme, pêche, banane, poire, abricot, raisin, baies diverses (vers 1 an). Fruits séchés ou trompées, pêches, abricots, raisins et figues. Pour les bébés allaités au lait maternel, les purées de fruits et légumes sont à éviter en raison de l'apport trop élevé de fibres et eau par rapport au volume, et le faible apport en calories.	6-18 c. à s.
Aliments protidiés (cuits et tamisés) : noix et beurres de noix (amande, cajou, pignon, noix, pécan, pistache, cacahuète), Ne pas introduire le fruit à coque et cacahuète avant l'âge de 1 ans, si terrain allergique familial avant l'âge de 4 ans Légumineuses (haricots variés, pois cassés, lentilles) attention à ne pas introduire de forte quantité de légumineuse système digestif de l'enfant immature, attendre l'âge de 10 mois Graines (citrouille, sésame, tournesol).	2-12 c. à s.
Légumes oranges ou verts (cuits et réduits en petits morceaux) : carotte, brocoli, épinard, chou frisé.	2 c. à s.
Autres légumes (cuits et réduits en petits morceaux) : graines germées (haricots mungo, Luzerne), pomme de terre, tomate (vers 1 an), laitue, chou, maïs, céleri, haricot vert, oignon, concombre, blette.	4 c. à s.
Préparation pour nourrisson (à base de riz, de soja ou d'amande) La consommation de produits à base de soja chez l'enfant de moins de 3 ans est à éviter à cause de leur teneur en phyto-œstrogènes suspectés d'exercer une action délétère sur le développement des organes reproductives.	750 ml/jr ne dépassant pas 120ml par repas.

Suppléments ?

La priorité des bébés est de manger à sa faim et le laisser choisir parmi les aliments de table proposés ce qui lui convient. Si les seins sont correctement stimulés la production lactée sera parfaitement adaptée aux besoins du bébé. Autrefois les nourrissons allaient jusqu'à 15 bébés. Si le transfert de lait maternel est compromis, des suppléments de lait peuvent être nécessaires afin d'assurer l'apport calorique nécessaire pour son bon développement. Dans ce cas, les suppléments de lait peuvent être donnés au sein avec un DAL. (Voir lfrance.org ou allaitementpourtous.com) En outre d'une insuffisance de production lactée, les suppléments de lait, eau, tisanes ou gouttes ne présentent aucun intérêt pour le bébé. Sauf en cas de carences

Diversification alimentaire pour enfants allaités. Allaitement pour tous. Octobre 2015.

maternel, notamment en cas de carences de vitamine D et en vitamine B12. En période de grande chaleur, le lait maternel se modifie naturellement pour assurer une hydratation parfaite pour le nourrisson.

- Pour la vitamine D, une carence peut être dépistée par un dosage sanguin de la vitamine D. La vitamine D est synthétisée lors d'une exposition au soleil. En cas de besoin, on peut administrer des suppléments de vitamine D au bébé diversifié. La supplémentation systématique est recommandée surtout en période hivernal.
- Pour la vitamine B12, une carence peut être dépistée par un dosage sanguin de la vitamine B12 et de l'acide méthylmalonique. Il est indispensable que la mère végétalienne prenne régulièrement un supplément en vitamine B12 (sous forme de comprimés ou d'aliments enrichis) car cette vitamine ne se trouve actuellement de manière fiable dans aucun aliment d'origine végétale.
- Risque de carence en FER : Le fer non hémique représente 100 % du fer que l'on retrouve dans **les aliments du règne végétal**, Son taux d'absorption est de 2 % à 5 %. On peut améliorer son assimilation en combinant des aliments contenant du fer à des aliments riches en vitamine C. La vitamine C permet la transformation du fer non hémique en une forme plus absorbable par l'intestin. Une dose de de vitamine C au cours d'un repas permet d'augmenter l'absorption jusqu'à 12 %

Lorsque le lait maternel (ou préparation lactée pour nourrisson) n'est plus la principale source d'alimentation, l'enfant végétalien doit recevoir un don de supplément en vitamine B12, sous forme de comprimés ou d'aliments enrichit en B12 avec un dosage adapté à l'enfant.

Comme pour l'adulte, on peut aussi envisager une supplémentation en vitamine D (si l'exposition au soleil n'est pas suffisante) et en acides gras polyinsaturés DHA et EPA (si l'alimentation n'est pas riche en acides linoléique et alpha-linolénique).

Il est important de surveiller la courbe de poids et de croissance de votre enfant, « une cassure de courbe » ou une mauvaise prise de poids peut-être le signe d'une nutrition inappropriée. Vous pouvez faire peser votre enfant régulièrement et gratuitement à la PMI.

Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.
