

Introduire les aliments solides



Santé Canada, la Société canadienne de Pédiatrie, l'American Academy of Pediatrics, IBFAN, l'UNICEF, les Stratégies globales de l'OMS pour l'alimentation des enfants en bas âge, ainsi que la plupart des sociétés pédiatriques dans le monde recommandent l'allaitement *exclusif* jusqu'à environ 6 mois. Plusieurs professionnels de la santé suggèrent de commencer les solides à quatre mois d'âge; plusieurs disent maintenant de ne pas introduire les solides avant 6 mois. Toutefois, la plupart des bébés vont bien en étant allaités exclusivement jusqu'à 6 mois et même un peu plus. Vous devriez introduire les solides quand votre bébé *montre des signes qu'il est prêt*, et non suivant un calendrier.

Pourquoi commencer à donner des solides ?

1. *Parce que* le temps vient où le lait maternel ne suffit plus à remplir les besoins nutritifs de votre bébé (ceci ne signifie pas, comme certaines personnes non informées le pensent, qu'il n'y a plus de valeur nutritive dans le lait maternel quand le bébé atteint 6 mois d'âge). Un bébé né à terme aura besoin de fer d'une autre source que le lait maternel vers 6 à 9 mois d'âge. L'apport calorifique peut devenir insuffisant vers les 8 à 9 mois, bien que quelques bébés peuvent continuer à bien grandir nourris seulement de lait maternel en deçà d'un an. Mais seulement parce qu'ils peuvent bien grandir en ne recevant que du lait maternel n'est pas une raison retarder l'introduction des solides quand le bébé démontre clairement son intérêt pour les aliments. Voir ci-dessous pour reconnaître les signes donnés par le bébé.
2. *Parce que* certains bébés qui n'ont pas reçu de solides à un certain âge (9 à 12 mois) pourront avoir énormément de difficultés à accepter les aliments solides.
3. *Parce que* c'est une étape importante du développement de votre enfant. Il grandit. Habituellement, il voudra manger des aliments solides comme vous. Il est prêt à participer, avec le reste de la famille, à cette activité. Pourquoi l'en arrêter ?

Quand introduire les solides ?

Le meilleur moment pour introduire les solides est quand le bébé montre de l'intérêt. Certains bébés sont très intéressés à la nourriture qui se trouve dans l'assiette de leurs parents aussi tôt que vers 4 mois d'âge. Vers 5 ou 6 mois, la plupart voudront attraper de la nourriture et se la porter à la bouche. Cela semble raisonnable de les laisser manger. Il n'y a aucune raison de commencer à une date précise (à 4 mois, ou à 6 mois). Allez-y selon les signaux de votre bébé.

Dans certains cas, il pourrait être préférable de commencer à donner les aliments plus tôt. Quand un bébé semble affamé, ou quand sa prise de poids ne suit pas le rythme désiré, il peut être raisonnable de commencer les solides aussi tôt qu'à trois mois d'âge. Toutefois, si tout va bien, cela n'est pas recommandé (voir plus haut). Mais il est possible, avec de l'aide, de continuer à allaiter exclusivement, sans ajouter de solides, et d'avoir un bébé moins affamé et/ou qui grandit plus rapidement. Consultez le feuillet *Protocole pour gérer l'ingestion de lait par le bébé* et aussi le feuillet *Gain de poids lent après un bon gain au départ* pour connaître les raisons possibles que causeraient une diminution de votre production de lait et pour savoir comment y remédier. Visionnez les vidéos à www.nbc.ca ou www.drjacknewman.com afin de mieux suivre le Protocole. Mais si les techniques utilisées en clinique, tout en augmentant la quantité de lait prise par votre bébé ne règlent pas le problème, l'addition de solides peut aussi aider. La première et plus importante étape est d'augmenter la quantité de lait prise par le bébé en allaitant. Il n'y a pas d'avantages à donner du lait artificiel (formula) et définitivement des désavantages, surtout donné par biberon. Le bébé qui reste insatisfait au sein peut commencer à prendre de plus en plus de biberons pour finalement refuser le sein complètement.

Le bébé allaité digère mieux les aliments, et plus tôt, que le bébé qui prend du lait artificiel car le lait maternel contient des enzymes qui aident à la

digestion des gras, des protéines, et des amidons. Aussi, les bébés allaités ont goûté à une grande variété de saveurs puisque le goût des aliments variés mangés par leur mère passe dans leur lait. Alors les bébés allaités prennent plus facilement les solides que les bébés nourris artificiellement. L'allaitement est étonnant, n'est-ce pas ?

Comment les solides doivent-ils être introduits ?

Quand un bébé commence à prendre des solides vers l'âge de 6 mois, peu importe quels aliments sont donnés en premier ni dans quel ordre. Il est toutefois prudent d'éviter les aliments épicés ou les aliments allergisants au début (par exemple : le blanc d'œuf, les fraises etc.) mais si le bébé essaie d'attraper des pommes de terre de votre assiette, assurez-vous que ce n'est pas trop chaud et laissez-lui goûter. Il n'est pas nécessaire de suivre un ordre spécial, et il n'est pas nécessaire non plus de ne manger qu'un aliment à la fois pendant un certain temps. Certains bébés de 6 mois, allaités exclusivement, n'aiment pas les céréales pour bébés. Il n'y a pas à s'inquiéter si le bébé ne veut pas de céréales et il n'est pas nécessaire de persister. Les céréales pour bébés ne sont ni magiques, ni indispensables. Offrez à votre bébé les aliments qui l'intéressent. Laissez-le prendre plaisir à manger et ne vous préoccupez pas à calculer exactement la quantité qu'il prend au début. De toute façon, une partie de la nourriture se retrouvera dans ses cheveux ou sur le sol ! Et pourquoi se limiter à lui donner une cuillerée, s'il en veut plus ? Il n'est pas non plus nécessaire de donner des purées au bébé de six mois et plus car il suffit souvent de simplement écraser les aliments avec une fourchette. Et vous n'avez pas besoin de gaspiller votre argent en achetant des nourritures commerciales pour bébés.

1. Soyez décontractée, faites manger votre bébé à l'heure de vos repas et au fur et à mesure qu'il mange mieux les aliments solides, donnez-lui une plus grande variété d'aliments n'importe quand.
2. Il n'y a aucune raison d'introduire les légumes avant les fruits. Le lait maternel étant beaucoup plus sucré que les fruits donc on ne peut donc pas dire que le bébé prendra mieux les légumes si on retarde l'introduction des fruits.
3. Respectez les goûts et les aversions de votre bébé. Il n'y a aucune nourriture essentielle (à part le lait maternel). Si votre bébé n'aime pas un certain aliment, ne le forcez pas à le prendre. Si vous croyez qu'il est important pour lui, attendez quelques semaines et offrez-le lui encore.
4. Les bébés d'environ 8 mois commencent à affirmer leur individualité. Votre bébé peut refuser que vous placiez une cuiller dans sa bouche. Il peut vouloir saisir la cuiller de votre main et se la mettre lui-même dans la bouche, parfois à l'envers, ce qui causera un gâchis. Mais respectez ses tentatives d'indépendance et encouragez son apprentissage.

Et si j'introduis les solides à trois mois d'âge ?

À cet âge, il est prudent d'y aller doucement. Commencez avec les aliments faciles à écraser comme de l'avocat mûr ou des bananes ou du gruau. Parfois un bébé mangera mieux directement de vos doigts (ou des siens) que d'une cuiller. Allez-y un peu plus doucement avec les quantités aussi. Mais au fur et à mesure que le bébé tolère les solides, la variété et la quantité des aliments peuvent augmenter, selon les désirs du bébé. À propos, pourquoi commencez-vous les solides à trois mois ? Bien des grand-mères ont hâte que le bébé commence « la vraie nourriture », mais s'il n'y a pas une *bonne* raison de commencer à 3 mois, *ne le faites pas*. (La raison valable la plus fréquente pour commencer les solides avant les 5 ou 6 mois d'âge est l'insuffisance de gain de poids même après que la prise du sein a été corrigée, la compression utilisée, l'allaitement aux deux seins, d'un côté à l'autre, et la dompéridone).

Et alors, si je donne déjà une formule en complément ?

Introduire les solides tôt est une des raisons pour s'exempter de donner une formule par biberon au bébé. La formule peut être ajoutée aux solides pour fournir les calories supplémentaires et nourrir le bébé à la cuiller plutôt qu'au biberon.

Les solides ou le sein en premier ?

Il semble y avoir bien des inquiétudes quand l'enfant commence les solides afin de décider si l'on donne le sein en premier ou si l'on commence par les solides. Si l'allaitement et l'introduction des solides vont bien, probablement que l'un ou l'autre ne fera pas une grande différence. Vraiment, il n'y a aucune raison de donner le sein et les solides au bébé chaque fois qu'il mange.

Questions ? Allez d'abord, aux sites www.nbc.ca ou www.drjacknewman.com. Si vous n'y trouvez pas les renseignements qu'il vous faut, cherchez Contact Us, envoyez-nous un courriel avec les données demandées. Vous pouvez aussi trouver des renseignements dans le livre *L'Allaitement : Comprendre et Réussir* avec le Dr. Jack Newman (disponible aussi en anglais) ou le DVD du même titre (qui peut être visionné, sur le même DVD en anglais ou avec sous titres espagnols, portugais et italiens), ou *The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success* (disponible seulement en anglais).

Pour obtenir un rendez-vous à notre clinique, s'il vous plaît visitez www.nbc.ca, imprimez et lisez la réponse automatique que vous recevrez. S'il vous est difficile d'envoyer un courriel, téléphonez au (416) 498-0002.

Feuillet d'information Introduire les aliments solides 2009©

La version originale en anglais « Starting Solid Foods » révisée en 2009 par Jack Newman et Édith Kernerman