Introduire les aliments complémentaires

Pour les nourrissons nés à terme et en santé

Fondation
Lucie et André Chagnon

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Introduire les aliments_final.indd 1 11-05-02 12:38

Dans ce guide…

- ✓ Les étapes de progression des aliments
- ✓ Des conseils pour introduire les aliments
- ✓ Des idées de menus à offrir
- ✓ Des conseils sur la préparation des purées maison
- ✓ Des mesures pour prévenir l'étouffement alimentaire

Pour l'amour de bébé…

Le lait maternel renferme tout ce dont la plupart des bébés ont besoin jusqu'à l'âge de 6 mois. Passé cet âge, vous pouvez continuer d'allaiter tout en introduisant des aliments qui viendront compléter le lait maternel.

Certains éléments irremplaçables sont fournis par votre lait :

- Vos propres anticorps ;
- Des enzymes facilitant la digestion ;
- Des facteurs de croissance spécifiques au lait maternel ;
- Des nutriments sous une forme plus facile à absorber ;
- Une saveur qui varie au fil des jours, favorisant ainsi un éveil sensoriel, sans oublier… un contact physique privilégié sécurisant pour votre bébé !

En complément ou à la place du lait maternel, il est important de choisir une préparation commerciale pour nourrissons **enrichie de fer** jusqu'à l'âge d'un an. Les autres laits (le lait de vache ou de chèvre, les boissons de soya ou de riz) ne sont pas recommandés, car ils ne répondent pas aux besoins nutritionnels du nourrisson.

Les suppléments durant l'allaitement

Pour bébé

Tous les bébés allaités doivent prendre des suppléments de vitamine D dès la naissance. Assurez-vous de donner à votre bébé tous les suppléments prescrits par le médecin selon la posologie indiquée.

Pour maman

En général, une maman en santé dont l'alimentation est variée fournit un lait nutritif. Toutefois, si vous êtes végétarienne (vous ne consommez pas de viande) ou végétalienne (vous ne consommez ni viande, ni œuf, ni lait), des suppléments de vitamines pourraient être nécessaires pour prévenir des carences possibles pour vous comme pour votre bébé. Consultez votre médecin et votre nutritionniste à ce sujet.

Quand bébé est-il prêt pour des aliments complémentaires ?

Vers 6 mois, la plupart des bébés ont au moins doublé leur poids de naissance et ont beaucoup évolué sur le plan de leur développement. Ils démontrent par certains signes qu'ils sont prêts à explorer le nouveau monde des aliments. Vous pouvez débuter les aliments complémentaires si votre enfant manifeste plusieurs des signes suivants :

- Il porte des objets à la bouche comme ses doigts, ses jouets ;
- Il serre les lèvres autour de la cuillère et ne la repousse plus involontairement ;
- Il peut tourner la tête en signe de refus et il manifeste son désir de manger en ouvrant la bouche ou en s'avançant ;
- Il semble insatisfait malgré un allaitement qui a augmenté significativement pendant plusieurs jours consécutifs.

Pourquoi introduire les aliments au 6e mois ?

- Bébé produit suffisamment de salive et d'enzymes digestives pour permettre une bonne digestion.
- Ses reins ont atteint une bonne maturité.
- Il a des réserves de fer et de zinc qui couvrent ses besoins jusqu'au 6e mois. Une introduction plus tardive peut mener à des carences nutritionnelles.
- C'est la période la plus propice, car il est prêt à découvrir de nouvelles saveurs. Il aura le temps de s'éveiller à une bonne variété d'aliments avant l'âge de 9 à 10 mois, période où il est généralement moins réceptif à la nouveauté. N'oubliez pas que la prochaine étape de son développement en est une d'affirmation : la phase du « non ».

Conseils généraux

- Après avoir donné du lait, offrez un seul aliment nouveau à la fois. Pendant le premier mois, débutez avec environ 5 ml (1 c. à thé) pendant 3 jours, pour permettre l'identification d'intolérances alimentaires. Vous pourrez progresser plus rapidement par la suite.
- Si votre bébé présente des signes d'intolérance ou d'allergie après un nouvel aliment (éruptions cutanées, urticaire, diarrhées, vomissements, etc.), ne l'exposez pas de nouveau à cet aliment et consultez votre médecin ou votre nutritionniste.
- Une fois la tolérance confirmée, progressez selon son appétit, qui peut varier d'une journée à l'autre mais qui augmentera graduellement durant le 6e mois. Ajustez les portions offertes à son appétit tout en conservant l'allaitement à la demande.
- Lorsque vous offrez deux aliments différents au même repas (par exemple viande et légumes), il est préférable de les offrir séparément plutôt que de les mélanger pour faciliter l'acceptation de la variété.
- La quantité à donner d'un aliment dépend de l'appétit de votre bébé. Avec le temps, vous deviendrez plus apte à en reconnaître les signes. S'il ouvre la bouche et demeure intéressé à manger, continuez à le nourrir. N'oubliez pas que son appétit peut varier grandement d'une journée à l'autre !

Bébé a soif !

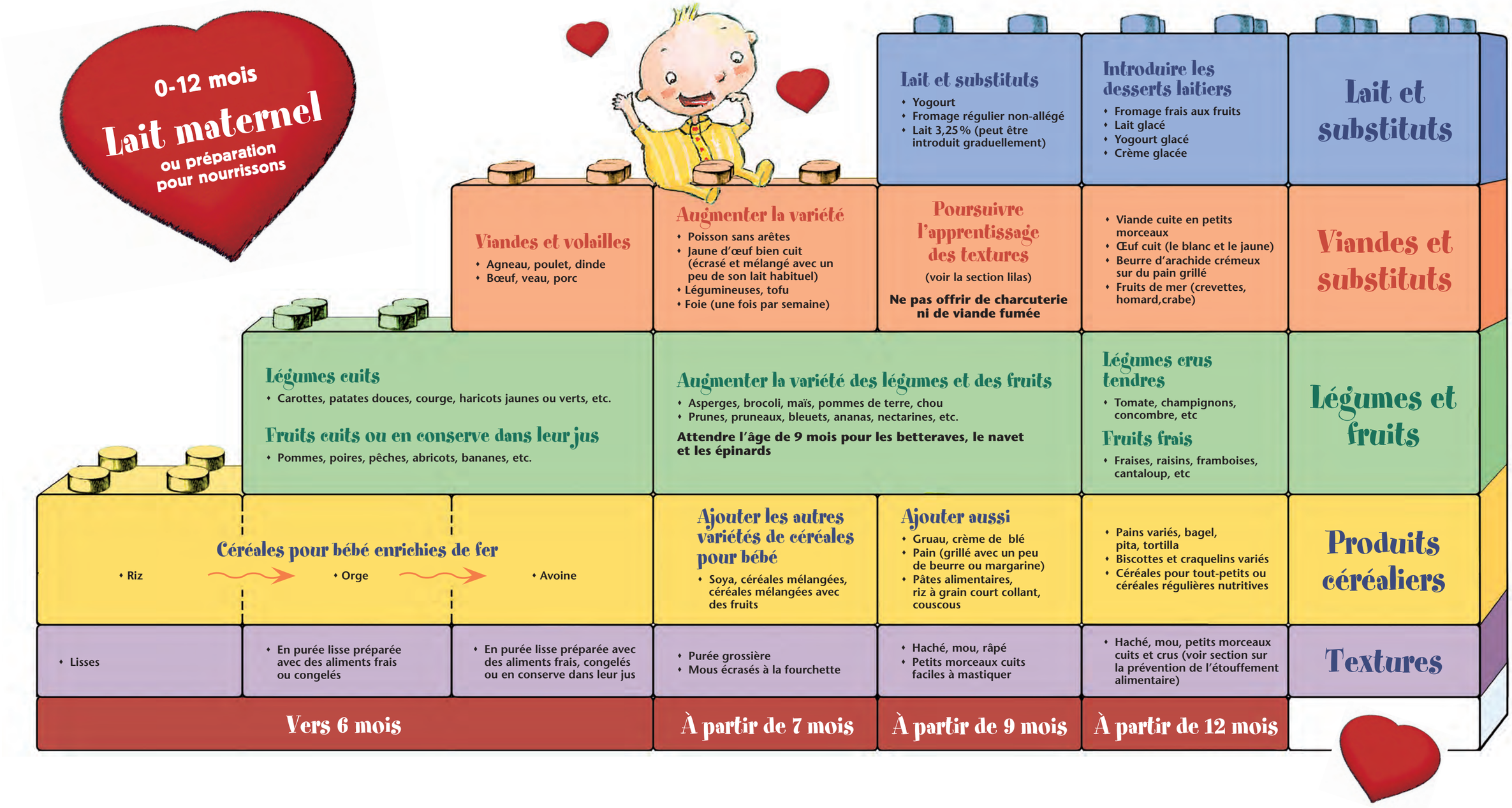
- Un bébé allaité couvre ses besoins en eau. Si votre bébé est nourri avec une préparation de lait commerciale, offrez-lui, au besoin, de l'eau entre les boires. Pour le nourrisson de moins de 4 mois, utilisez de l'eau froide du robinet ou de l'eau de source embouteillée que vous aurez fait bouillir deux minutes dans une casserole couverte plutôt que dans une bouilloire. Évitez l'eau chaude du robinet à cause de sa teneur élevée en plomb et en contaminants.
- Les jus de fruits ne doivent pas remplacer le lait. Limitez-les à 2 à 4 onces (60 à 120 ml) par jour.
- Choisissez du jus pur à 100 % que vous offrirez au verre ou au gobelet. Évitez les biberons de jus pendant la nuit.

Donner le goût de manger… pour la vie !

- Favorisez une ambiance positive, détendue et nourrissez votre bébé en même temps que le reste de la famille.
- Les bébés apprennent par imitation. Laissez-le vous voir manger et manifestez votre intérêt. Il a plus de chances d'apprécier les aliments.
- La table n'est pas un champ de bataille. À plus long terme, forcer votre bébé à manger n'aura pour effet que de lui enlever le goût de manger. Lors d'un refus, offrez-lui plutôt cet aliment sous une forme différente et en très petites quantités au début. Il lui faut du temps pour s'adapter à cette période de grands changements.
- Laissez votre bébé explorer les aliments à sa façon et à son rythme : toucher, sentir, se salir, tenir une cuillère (même s'il n'y a aucune nourriture qui parvient à sa bouche !). Ce sont des expériences essentielles pour favoriser l'acquisition d'une plus grande autonomie pendant les repas.
- Évitez la stimulation excessive. Cela pourrait faire en sorte que l'enfant ait un jour de la difficulté à accepter de manger dans un contexte plus normal. L'enfant doit manger simplement parce que c'est bon et essentiel à la vie…

Guide de progression des aliments complémentaires

En introduisant les aliments complémentaires, veillez à exposer votre enfant aux aliments habituels de votre famille



Introduire les aliments_final.indd 4-5 11-05-02 12:38

Prévenir l'étouffement alimentaire

Les jeunes enfants de moins de 4 ans risquent plus de s'étouffer parce que le diamètre de leur œsophage est réduit et qu'ils ne sont pas tout à fait habiles pour mastiquer. Voici quelques mesures préventives efficaces :

- Coupez les aliments d'une grosseur ne dépassant pas un centimètre cube ;
- Soyez vigilant et surveillez votre enfant durant le repas ;
- Limitez les distractions ;
- Assurez-vous que votre enfant soit assis confortablement et dans un environnement calme ;
- Informez-vous à l'avance sur les mesures à prendre en cas d'étouffement.

Adapter l'alimentation pour prévenir l'étouffement

Au lieu des aliments suivants…	Offrez plutôt…	Évitez…
Noix et graines et beurre d'arachide croquant ou beurre d'arachide crémeux à la cuillère.	Noix et graines moulues dans les recettes ou beurre d'arachide crémeux tartiné en une couche mince.	Les arêtes dans le poisson.
Raisins secs et fruits séchés durs (dattes, pruneaux, abricots séchés…).	Fruits sans pelure, sans noyau ni pépin, raisins frais coupés en quatre, petits fruits (ex : framboises) en purée tamisée.	Les aliments servis avec cure-dents ou brochettes.
Quartiers de fruits durs (ex : pommes) ou crudités (ex : bâtonnets de carotte ou céleri).	Fruits durs et crudités râpés, certains légumes crus tendres en morceaux (ex : tomate, champignons…).	Certaines gâteries comme les bonbons durs, les gommes à mâcher.
Saucisses en rondelles.	Saucisses coupées sur le sens de la longueur et en petits morceaux.	Le maïs soufflé et les croustilles.

Les purées

En favorisant des purées maison, vous aidez bébé à s'habituer aux aliments que vous offrez à toute votre famille.

Préparation des purées maison

- Utilisez des aliments frais pour que le résultat soit savoureux. Évitez les aliments en conserve.
- Pelez, lavez et faites cuire les légumes, les viandes ou les fruits avec un minimum d'eau dans une casserole couverte. Passez au mélangeur en ajoutant de l'eau au besoin pour faire une purée lisse. Avant 6 mois, il vaut mieux jeter l'eau de cuisson à cause de son contenu en nitrates.
- Pour la conservation, répartissez les purées dans des bacs à glaçons, couvrez d'une pellicule plastique et refroidissez au réfrigérateur avant de faire congeler. Vous pourrez par la suite mettre les cubes congelés dans de petits sacs à congélation en indiquant la date de préparation.
- Il vaut mieux ne pas saler ou sucrer les purées. Votre bébé s'habituera au vrai goût des aliments et saura ainsi les apprécier.
- La température de service des purées doit ressembler à celle de la température du corps.
- Attendre 9 mois pour introduire les betteraves, le navet et les épinards. N'utilisez pas l'eau de cuissson pour ces légumes ni pour les carottes.

  Attention : la cuisson au micro-ondes peut brûler sérieusement la bouche d'un enfant.

Purées commerciales

- Si vous optez pour des purées commerciales, offrez-les dans un bol plutôt que directement du récipient en verre pour que votre bébé s'habitue à cette présentation des aliments.

Certaines purées en pots ou surgelées, judicieusement choisies (sans amidon ou sucre ajouté) peuvent constituer un bon dépannage. Évitez les purées de viandes mélangées aux légumes, qui contiennent généralement peu de protéines. N'oubliez pas de goûter ce que vous offrez à votre bébé !

À table avec bébé…

Ces menus sont fournis à titre d'exemples. Il existe toute une diversité de mets qui peuvent être offerts au bébé, selon la culture ou les préférences individuelles. Graduellement, il s'habituera à manger comme vous !

Dès 7 mois, votre enfant peut manger un repas comprenant trois aliments. Ajustez les portions à son appétit !

Vers le 7e mois, le menu de la journée peut ressembler à ceci :

Déjeuner
Céréales pour bébé enrichies
Purée de pêches
Lait (à la demande)

Avant-midi
Lait (à la demande)

Dîner
Poulet en purée
Purée de patate douce
Purée d'abricots
Lait (à la demande)

Après-midi
Lait (à la demande)

Souper
Agneau ou bœuf en purée
Céréales pour bébé enrichies
Purée de courgettes
Purée de pommes
Lait (à la demande)

Soirée et nuit
Lait (à la demande)

Vers un an, le menu de la journée peut ressembler à ceci :

Déjeuner
Céréales pour bébé enrichies
Œuf brouillé
Lait 3,25 %, servi au gobelet
Poires mûres en morceaux

Avant-midi
Yogourt

Dîner
Sauce tomate à la viande
Petites pâtes alimentaires (ex : macaroni)
Brocoli cuit en morceaux
Fraises en petits morceaux
Lait 3,25 %, servi au gobelet

Après-midi
Pain grillé avec beurre ou margarine
Lait 3,25 % servi au gobelet

Souper
Filet de poisson (sans arête) défait à la fourchette
Riz cuit à la vapeur
Petits pois
Lait 3,25 % servi au gobelet

Soirée
Lait (à la demande)

Nos menus sont très différents,
mais nous grandissons tous correctement !

Pour en savoir plus…

Sur l'alimentation, le comportement alimentaire et le développement de l'enfant

- *Mieux vivre avec son enfant.* Édition 2010 disponible dans les hôpitaux ou en CLSC
- Site Internet *Naître et Grandir* : www.naitreetgrandir.net
- Site Internet *Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine* : www.extenso.org

Sur la prévention des allergies

Association québécoise des allergies alimentaires
www.aqaa.qc.ca

Sources

Plusieurs documents ont été consultés :

«Complementary Feeding: a commentary by the ESPGHAN committee of nutrition». *Journal of pediatric gastroenterology*, vol. 46(1), p 99-110, 2008.

Koletzko, B. et coll. *Pediatric nutriton in practice*. Ed. Karger, Basel, 2008, 304 p.

ISBN : 978-2-89619-262-5

© CHU Sainte Justine, 2010

Chargée de projet : Marie-France Lalancette, nutritionniste
Collaboration : équipe de nutrition clinique du CHU Sainte-Justine
Conception graphique : Nicole Tétreault

Développé par le Centre d'excellence en promotion de la santé du CHU Sainte-Justine.

Toute reproduction en tout ou en partie est strictement interdite sans autorisation.

ISBN 978-2-89619-262-5
9 782896 192625