

Comment j'alimente mon bébé

Résumé des „Recommandations pour l'alimentation du nourrisson 2008“ de la Commission de Nutrition de la Société Suisse de Pédiatrie.

Traduction française du texte paru dans la revue "Sprechstunde Doktor Stutz", édition V, octobre 2008 (p.60).

Allaitement maternel le plus longtemps possible – aliments de complément au plus tôt dès le 5^{ème}, au plus tard dès le 7^{ème} mois. Piliers des recommandations suisses.

Le point le plus important: les bébés devraient être allaités le plus longtemps possible, et ceci durant les premiers 6 mois, sans compléments alimentaires ou thés. Pour les raisons suivantes: l'allaitement exclusif durant les premiers 6 mois et la poursuite de l'allaitement jusque dans la 2^{ème} année de vie, également après l'introduction de l'alimentation complémentaire, voire plus longtemps, diminue le risque d'infections gastro-intestinales du nourrisson. La croissance et le développement ne sont pas affectés par un allaitement prolongé. Pour la mère également, l'allaitement n'a que des avantages: elle normalisera plus rapidement son poids et bénéficiera d'une anti-conception gratuite, bien que pas sûre à 100%.

Pour chaque nourrisson, le choix alimentaire se fera individuellement. Malgré cela il n'y a aucune raison d'introduire l'alimentation de complément avant le 7^{ème} mois. Cela peut se faire exceptionnellement dès le 5^{ème} mois, lorsque p.ex. la prise de poids est insuffisante. Il est par contre fortement déconseillé d'introduire les aliments de complément avant le 5^{ème} mois, entre autres à cause de la surcharge rénale en substances devant obligatoirement être éliminées et du risque d'allergies. À partir du 7^{ème} mois, tous les nourrissons ont besoin d'une alimentation complémentaire, le lait maternel ne couvrant plus les besoins nutritifs.

L'alimentation complémentaire peut consister en repas faits maison ou en produits préparés. Il est préférable d'introduire les différents aliments à intervalles de 3-4 jours, ce qui permet de reconnaître rapidement d'éventuelles intolérances. Des bouillies de légumes-pommes-de-terre-viande et de fruits-céréales se prêtent comme aliments de complément. Le lait de vache non dilué n'est conseillé qu'à partir d'une année. Le yaourt peut s'ajouter aux fruits-céréales dès le 7^{ème} mois. En raison de sa teneur élevée en protéines, le sérum n'est pas adapté au nourrisson.

Le nombre de repas à la cuillère est augmenté progressivement, de sorte que, vers la fin de la première année, l'enfant en reçoit trois à quatre. Il est conseillé de poursuivre l'allaitement durant toute la première année, voire au-delà. Lorsque l'allaitement n'est pas possible, jusqu'à la fin de la première année de vie, une préparation initiale devrait être utilisée, pouvant être remplacée par un lait de suite lors de l'introduction de l'alimentation de complément. On augmentera progressivement la consistance des aliments de complément. Les aliments de complément liquides sont déconseillés en raison du risque de suralimentation. À partir de la 2^{ème} année, les enfants sont également en mesure de participer au repas à table.

Lorsque l'allaitement n'est pas possible ou lorsque la quantité de lait maternel est insuffisante, on a recours à une préparation initiale qui peut se donner aussi avec l'alimentation de complément, après le 7^{ème} mois. À partir du 7^{ème} mois, il est possible d'utiliser un lait de suite conjointement aux aliments de complément. Il peut contenir des fruits ou des légumes. Bien que les besoins en liquides des nourrissons soient plus élevés que pour l'adulte, un apport supplémentaire pour les enfants entièrement allaités n'est pas nécessaire durant les six premiers mois. Plus tard également, les experts déconseillent l'utilisation incontrôlée du biberon, en particulier à cause du risque de caries par le lait, le thé sucré ou les jus de fruits.