



# L'alimentation complémentaire : Introduction des aliments solides

## Qu'est-ce que l'alimentation complémentaire?

**A**pporter un complément alimentaire consiste à donner à bébé d'autres aliments en plus du lait maternel. L'introduction de ces aliments est une période de transition pendant laquelle bébé s'habitue graduellement à manger la même chose que le reste de la famille. Cette période commence à environ six mois et se termine à deux ans ou plus. Arrivé à ce stade, l'allaitement maternel peut être complètement remplacé par la vaste gamme d'aliments de qualité servie au reste de la famille. À mesure que d'autres aliments remplacent le lait maternel, il se peut que bébé veuille encore téter le sein parce qu'il y trouve simplement un réconfort.

## Comment savoir si bébé est prêt pour les aliments solides?

Bébé vous indiquera si les aliments que vous préparez pour la famille l'intéressent. Il voudra toucher et goûter ce que vous mangez. Commencez par lui donner de petites quantités afin qu'il découvre la texture et le goût : une peu de purée de pommes de terre ou de banane écrasée. Ce peut être une période amusante d'apprentissage pour bébé; il a d'ailleurs besoin de votre attention afin qu'il puisse expérimenter et s'instruire. L'important est de le laisser décider de la quantité qu'il veut manger et de ne pas introduire les aliments solides trop tôt.

### *Six mois est un bon âge pour commencer car :*

- le système enzymatique et la paroi gastro-intestinale sont assez développés pour que bébé puisse digérer les nouveaux aliments;
- les muscles des épaules et du cou sont assez forts pour que bébé puisse contrôler les mouvements de sa tête, coordonner les mouvements de la langue et des lèvres et la déglutition, et les réflexes oraux sont assez développés pour qu'il puisse avaler des aliments semi-solides et solides;
- le système immunitaire est prêt à accepter d'autres aliments et à assurer une protection contre les pathogènes et les allergies.



photo de Melanie Gillis

## Ce qu'il faut savoir au sujet de l'alimentation complémentaire

- Durant les six premiers mois de la vie, le lait maternel répond à tous les besoins alimentaires; il apporte les éléments nutritifs, les facteurs de croissance, la protection contre la maladie. L'allaitement maternel procure aussi la sécurité dont bébé a besoin pour grandir, se développer et être en bonne en santé.



- L'allaitement maternel devrait durer deux ans ou plus.
- Commencez l'alimentation complémentaire à six mois. Lorsque vous introduisez les aliments solides, allaitez aussi souvent qu'avant – à la demande – et aussi longtemps que bébé le désire. Le lait maternel demeure l'aliment le plus important.
- À six mois, le système digestif de bébé est en mesure de traiter divers aliments. Bébé peut alors grignoter (il a peut-être même des dents maintenant), contrôler les mouvements de sa langue, avaler et utiliser ses mains pour mettre les aliments dans sa bouche.
- C'est une période agréable d'exploration et d'apprentissage. Laissez bébé découvrir les goûts, les couleurs, les odeurs et les textures des nouveaux aliments.
- Donnez-lui des aliments riches en énergie et en éléments nutritifs, sous une forme sûre et appropriée.
- Donnez à bébé des aliments qui éveillent sa curiosité; il est en train d'apprendre à s'alimenter et c'est un bon moyen d'assouvir sa curiosité. L'ordre dans lequel les aliments sont introduits importe peu du moment qu'ils sont bons pour la santé.
- Augmentez graduellement les portions et le nombre de fois par jour que vous offrez des aliments solides à bébé.
- Il est important de mettre les aliments dans une assiette ou un bol et de nourrir bébé à la cuiller. Ne lui donnez pas de purée dans un biberon.
- Lorsque bébé est malade, n'arrêtez pas complètement les aliments solides. Allaitez-le plus souvent et donnez-lui des aliments solides plus souvent quand il se sent mieux.



photo de Dan Lim

### Quels aliments sont bons pour bébé?

En plus du lait maternel, après six mois, bébé a besoin d'aliments hautement énergétiques et nutritifs, surtout des aliments riches en vitamines A et C, en fer et en d'autres minéraux importants. Bébé est non seulement maintenant plus actif physiquement mais il continuera à grandir rapidement pendant la deuxième moitié de sa première année.

### Préparation d'aliments riches en éléments nutritifs pour bébé

- Les pommes de terre, les pâtes, le riz et le gruau sont très énergétiques. Ces aliments peuvent être cuits et écrasés pour les amollir de sorte que bébé puisse les avaler facilement.



- Ajoutez-y de petites quantités d'aliments riches en éléments nutritifs, comme du poulet ou d'autres viandes finement hachés et bien cuits, du poisson bien cuit et sans arêtes, du jaune d'œuf cuit et écrasé, des fèves ou des pois bien cuits, écosés et écrasés.
- Vous pouvez ajouter un légume cuit. Par exemple, carotte, épinard, patate douce, courge, brocoli, citrouille, avocat ou tomate écrasés.
- Vous pouvez aussi ajouter un peu de beurre, d'huile végétale ou de margarine (attention, certaines margarines contiennent des acides gras trans) au plat de bébé afin d'augmenter la densité énergétique et apporter des gras importants. Le beurre peut aussi apporter un peu de vitamines A et D.
- Bébé appréciera également le goût sucré des fruits (après tout, le lait maternel est très sucré). Essayez des bananes écrasées, de la compote de pomme, des morceaux d'orange sans pépin, des pêches, poires ou abricots écrasés, des baies écrasées sans peau ni graines. Il faudrait limiter les jus de fruit car ils peuvent remplir rapidement l'estomac de bébé et réduire ainsi son appétit pour le lait maternel et des aliments denses plus nutritifs.
- Les bandelettes de pain constituent des goûters faciles, mais évitez les autres produits de boulangerie car ils peuvent contenir beaucoup d'acides gras trans.
- Lorsque bébé a environ neuf mois, il peut essayer un peu de fromage cottage, du yogourt et des fromages mous. Le risque d'allergie au lait de vache est moins probable à cet âge.

### *Aliments riches en...*

<b>Fer</b>	<b>Vitamine A</b>	<b>Vitamine C</b>	<b>Vitamine D</b>
Foie	Jaune d'œuf	Kiwi	Poisson
Bœuf	Carotte	Orange	Lait entier
Poulet (viande brune)	Patate douce	Baies	Foie
Jaune d'œuf	Citrouille	Melon	Jaune d'œuf
Agneau	Courge	Tomate	
Porc	Mange	Banane	
Fèves, lentilles	Épinard	Pêche	
Tofu	Beurre		
Épinards			



## Faut-il donner des aliments pour bébés vendus dans le commerce?

Des dépliants et brochures sur l'alimentation des tout-petits conseillent de commencer par donner des céréales pour bébés enrichies de fer. Les céréales enrichies constituent un moyen pratique et facile de préparer une mixture semi-solide, mais n'apportent pas la meilleure nutrition. Les céréales pour bébés ont été promues à l'époque où il était recommandé de commencer à donner des aliments solides à l'âge de quatre mois et quand un grand nombre de bébés étaient nourris à la préparation nourrisson. Ces céréales sont très raffinées et le fer contenu dans les produits dans lesquels elles sont utilisées ne s'absorbe pas facilement. Beaucoup de céréales contiennent une préparation nourrisson en poudre ou du lait écrémé. Il n'est pas recommandé d'exposer bébé au lait de vache à six mois.

Les petits pots pour bébé sont également pratiques. Leur contenu a la consistance de la purée et est dilué avec de l'eau pour le rendre semi-solide. À six mois, bébé préférera sans doute le goût et la texture des aliments cuits et écrasés servis au reste de la famille.

## Bébé a-t-il besoin de suppléments vitaminés ou minéraux?

Si l'enfant est né à terme, en bonne santé et nourri exclusivement au sein pendant les six premiers mois, la réserve de fer qu'il avait à la naissance peut fort bien durer jusque dans la deuxième moitié de sa vie. Le fer provenant du lait maternel est très bien absorbé (49 pour cent) parce qu'il est associé aux doses appropriées de lactoferrine, de lactose et de vitamine C. Seulement 10 pour cent du fer contenu dans les préparations nourrissons et 4 pour cent du fer contenu dans les céréales enrichies pour bébés sont absorbés. Lorsque bébé commence à manger des aliments solides, le lait maternel demeure une importante source de fer, à laquelle peuvent s'ajouter d'autres aliments riches en fer, comme les viandes, les fèves, les lentilles et le jaune d'œuf. Votre médecin peut effectuer une simple analyse de l'hémoglobine pour voir si votre enfant possède assez de fer.

Dans certains cas, des bébés nourris au sein peuvent avoir besoin de vitamine D supplémentaire (normalement, elle est produite par l'exposition à la lumière du soleil et se trouve dans le lait maternel). Il faudrait évaluer la nécessité que les bébés nourris au sein reçoivent ce supplément. Les bébés qui peuvent en avoir besoin sont ceux qui :

- ne sont pas exposés à la lumière du soleil
- vivent à des latitudes nordiques
- ont la peau sombre
- sont nés de mères qui ne consomment pas de lait enrichi en vitamine D.

Afin de conserver le niveau de vitamine D des bébés à la peau claire vivant à des latitudes moins élevées, il est utile d'administrer un supplément de vitamine D pendant la grossesse et la lactation, d'exposer le bébé à la lumière du soleil pendant de courtes périodes plusieurs fois par semaine et de continuer l'allaitement maternel.